27.

ULUSLARARASI

PDR

KONGRESİ

Bildiri Özet Kitabı

10-12 Haziran 2026

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

KONYA

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Editörler

Prof. Dr. Erdal Hamarta
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Doç. Dr. Önder Baltacı
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk Akbulut
Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi

ISBN

978-605-73409-5-5

kongre.pdr.org.tr

27. Uluslararası PDR Kongresi Bildiri Özet Kitabı
Konya, 2026
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

İçindekiler

Genel PDR · GENEL

B001 Dijital ekran eşliğinde beslenen çocuklarda hipnozu çağriştiran davraniş örüntüleri 19

B002 Dikkat eksikliği yaşayan bireylerde öz yeterlik algilarinin nitel analizi 21

B003 Duygu düzenleme güçlüğünün çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi 23

B004 Ekran Kullanımı ve Odaklanma Güçlüğü: Sınava Hazırlanan Öğrencilere Eşlik Eden Yetişkinlerin Rolü Üzerine Nitel Bir İnceleme 24

B005 İlkokul Döneminde Dijital Ebeveynlik: Ebeveyn Deneyimlerine Dayalı Nitel Bir Çalışma 26

B006 Karanlık Üçlü (Makyavelizm, Narsisizm, Psikopati) ve Ruh Sağlığı Göstergeleri: PRISMA Protokolüne Dayalı Bir İnceleme 28

B007 Kendini Affetmede Kişisel Saygı ile İntihar Bilişi Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü 30

B008 Lise Öğrencilerinin Problemli Dizi İzleme Düzeyleri ve Dizi Karakterlerini Model Alma Durumlarının İncelenmesi 31

B009 Maslach Tükenmişlik Envanteri - Öğrenci Formu: Cinsiyetler Arası Ölçüm Değişmezliği 33

B010 Psikolojik Danışman Eğitiminde Yapay Zekâ Destekli ve Geleneksel Süpervizyonun Karşılaştırılması 35

B011 Psikolojik Danışmanların Mesleki Öz Yeterlik Algısında Sosyal Kıyaslama ve Süpervizyon Desteğinin Rolü: Nitel Bir Çalışma 36

B012 Psikolojik Danışmanların Travma Konusundaki Rollerine İlişkin Görüşleri 38

B013 Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Boylamsal İlişkilerin İncelenmesi 39

B014 Tıkınırcasına Kaydırma, Dikkat Kontrolü, Akademik Erteleme ve Akademik Kaygı Arasındaki İlişkiler: Bir Seri Aracılık Modeli Testi 41

B015 Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halini Artırmak için Çevrimiçi ACT Temelli Bibliyoterapi Uygulaması 43

B016 Yapay Zeka Kullanımının Empati Üzerindeki Etkisi: Psikolojik Esnekliğin Koruyucu Rolü 45

B017 Yüksek Anksiyete Belirtilerinde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması: Bir Olgu Sunumu 46

Aile Danışmanlığı · AILE

B018 Aile yaşam döngüsünün farkli evrelerinde yer alan evli bireylerin stresle çift olarak baş etme, ilişki istikrari ve aile yilmazliğinin incelenmesi 49

B019 Annelerde Birlikte Ebeveynlik, Anne Bekçiliği ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin İlişkisel ve Demografik Yönden İncelenmesi 50

B020 Annelerde Sıkışmışlık Hissinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi 52

B021 Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun yordayicilari olarak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum 54

B022	Çatışmalı Aile Ortamlarında Büyüyen Beliren Yetişkinlerde Öz Şefkat	**56**
B023	Çocukluk Çağı Travması Sonrası Babalığı Yeniden İnşa Etmek: Türk Erkekleri Üzerine Fenomenolojik Bir Çalışma	**57**
B024	Çocuktan Ebeveyne Şiddet ve Sıkışmışlık Hissi İlişkisinde Ebeveyn Stresinin Aracı Rolü	**59**
B025	Dijital Ebeveynliğin Kolektif İnşası: Facebook Gruplarında Destek, Deneyim ve Bilgi Paylaşımı	**61**
B026	Ebeveyn Dijital Davranışları, Problemli Medya Kullanımı ve Çocuklarda Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	**63**
B027	Ebeveynlerde Umutsuzluk ile Aile Uyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlık ve Sıkışmışlığın Çoklu Aracılığı	**64**
B028	Ebeveynlerin Çocuklarını Sosyal Medya Platformlarında Paylaşmasına Yönelik Tutum Ölçeği (Sharenting): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması	**65**
B029	Evli bireylerde benliğin ayrimlaşmasi ile duygu düzenlemenin evlilik kalitesine etkisi	**66**
B030	Evlilik Korkusu (Gamofobi): Değişen Evlilik Tutumlarına Güncel Bir Bakış	**67**

İçindekiler

B031	Genç Yetişkinlerde Evlilik Kaygısı ve Evliliği Erteleme Eğilimleri: Kavramsal Bir Derleme	**69**
B032	Köklerden Kanatlara: Kök Aile İlişkilerinin Benlik Ayrımlaşması ve Öz Şefkat Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi- Türk Kültürü Perspektifinde Bir Derleme Çalışması	**71**
B033	Kültürlerarası Bir Karşılaştırma: Türkiye ve Türkmenistan'da Ana babalık ve Çocuk Yetiştirme	**73**
B034	Maddi kayginin romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisi: cinsiyetin düzenleyici rolü	**75**
B035	Olumlu çocukluk yaşantilari ile depresyon, anksiyete ve stres arasindaki ilişki: aidiyet ve öz-şefkatin araci rolü	**76**
B036	Olumlu çocukluk yaşantilari ve benlik saygisinin ilişki doyumu ile ilişkisi	**77**
B037	Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerde Aile Aidiyeti, Aile Psikolojik Sağlamlığı ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar Arasındaki İlişki	**79**
B038	Sanat ve Yaratıcılıkla Aile Dinamiklerini Anlamak: Psikolojik Danışman Eğitiminde Benliğin Ayrımlaşması ve Duygusal Öz-yeterlik Bağlamında Uygulama Örnekleri	**81**
B039	Sosyal medya bağimliliği ile sinav kaygisi arasindaki ilişkide aile içi iletişim kaliplarinin düzenleyici rolü	**83**
B040	Sosyal Medya Kıskançlığı ve Algılanan İlişki Kalitesi: Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü	**84**
B041	Sosyal Medya'nın Ebeveyn Davranışları ve Aile İçi İlişkilere Etkileri	**86**
B042	Türk Aile Sisteminde Psikolojik Esneklik: Sistematik Bir Derleme	**87**
B043	Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranişini açiklayan bir model:ebeveyn tutumlari ve pozitif şemalar	**89**
B044	Vefa Sarmalında Benlik: Ebeveynleşme, Benlik Ayrımlaşması ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Dinamikleri Üzerine Türk Kültürü Perspektifinden Kuramsal Bir Derleme	**90**
B045	Yapay zekanin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi: olgu sunumu	**92**

Akreditasyon Supervizyon · AKREDITASYON-SUPERVIZYON

B046	Kültürlerarası Süpervizyon Çerçevesinde Triadik Kültürlerarası Dinamiğin İncelenmesi: Bir Vaka Örneği	**94**
B047	Shaping the Counseling Profession: Accreditation in the United States and Türkiye	**96**

Eğitim Bilimleri · EDUCATION

B048	Akıllı Telefon Bağımlılığındaki Paradoks: Sosyal-Duygusal Destek Ergenler için Yeterli mi?	**97**
B049	Akran Nezaketi Psikoeğitim Programının Arkadaşlık Niteliği, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi	**99**
B050	Bağlanma Kaygısının Toksik İlişki Davranışlarına Maruz Kalma Üzerindeki Etkisinde İlişki Bağımlılığının Aracı, Aldatılma Deneyiminin Düzenleyici Rolü	**101**

B051	Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağimliliği arasindaki ilişkide gelişmeleri kaçirmanin keyfi (jomo) ve anksiyetenin seri aracilik rolü	**104**
B052	Bitmeyen kaydirmalar ve tükenen zihin: üniversite öğrencilerinde felaket kaydirmasi ve beyin çürümesi algisinin ilişkisi	**106**
B053	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Prososyal Davranışın Yordayıcıları: Ahlaki Kimlik, Empatik Eğilim ve Küresel Sosyal Sorumluluğun Rolü	**108**
B054	Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi	**110**
B055	Ergenlerde Sosyal Kaygıyı Azaltmaya Yönelik Dışavurumcu Sanat Terapisi ile Zenginleştirilmiş Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı: Bir Pilot Uygulama Çalışması	**112**
B056	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Algılanan Önemsizlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	**114**
B057	Ergenlerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi	**116**
B058	Evli bireylerde duygu düzenleme, sıkıntı toleransı, olumsuz çatışma çözme, bilişsel esneklik ve evlilik doyumunun bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*	**118**
B059	Geleceğin Yetkinlikleri ve Okul Yorgunluğu: Ortaokul Öğrencilerinde 21. Yüzyıl Becerilerinin Okul Tükenmişliği ile İlişkisi	**120**
B060	Güvenli Bağlanma ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Açıklık ve Güvence İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Seri Aracı Rolü	**122**

İçindekiler

B061 Immigrant and Refugee Students in the Era of Education for Sustainable Development: Exploring Impact of a Multi-Stakeholder, Culturally Relevant Professional Development Program **125**

B062 Lise Öğrencilerinde Okula Aidiyet ile Okul Bağlılığı Arasındaki İlişkide Akademik Dayanıklılık ve Akademik Öz Yeterliliğin Seri Aracılık Rollerinin İncelenmesi **127**

B063 Okul Öncesi Dönemde Çocukların Teknoloji Kullanımını Yönetmede Ebeveyn Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma **130**

B064 Okul psikolojik danişmanlarinin aile temelli uygulamalara ilişkin deneyim ve görüşleri: bir nitel araştirma **132**

B065 Otizm eğitiminde national autism center raporlarini dayanak alan çalişmalarin betimsel içerik analizi **134**

B066 Phubbing Bir Telafi Mekanizması mı? Ergen Profillerinde Aile ve Arkadaşlık Niteliğinin Rolü **136**

B067 STAC Stratejileri Temelli Psikoeğitim Programının Akran Zorbalığı Seyircilerinin Müdahale Becerilerine Etkisi **139**

B068 Şükür, mental iyi oluş ve olumlu-olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiler üzerine: Deneysel bir çalışma **141**

B069 Türkiye'de Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Dersinin Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Çok Kültürlü Kişilik ve Zenofobi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi **143**

B070 Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlari, bilişsel esneklikleri ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik tutumlarinin incelenmesi **145**

B071 Üniversiteli Kadınlarda Grup Psikoeğitimi ile Sanat Terapisi Uygulamaları Yoluyla Öz-Şefkatin Geliştirilmesi **147**

B072 Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) Aracı Rolü **149**

Eğitim · EGITIM

B073 Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Yeterlilikleri ile Empati Düzeyi Arasındaki İlişkide Etkili Psikolojik Danışmanlık Niteliklerinin Aracı Rolü **151**

B074 Growing into the counselor role: a phenomenological exploration of first encounters with counseling principles and techniques **152**

B075 Mesleğe Yeni Başlayan Psikolojik Danışmanların Profesyonel Sağlamlık Deneyimlerinin İncelenmesi **154**

B076 Psikolojik Danışmada Görünmez Bir Değişken Olarak Sosyal Sınıf ve Yapısal Engeller **155**

B077 Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Anlayış Düzeyleri ile Süpervizyon Doyumları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Terapötik İttifakın Seri Aracı Rolü **157**

Genel PDR · GENEL-PDR

B078	Aftersun Filminin Yas, Melankoli ve Baba-Kız İlişkisi Bağlamında Nesne İlişkileri, Bağlanma Kuramları ve Sanat Terapisi Çerçevesinde Psikodinamik Bir İncelemesi	**159**
B079	Aile Yaşam Doyumu Perspektifinden İnternet Kumar Bağımlılığı	**160**
B080	Annelerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkide Dijital İhmalin Aracılık Rolü	**161**
B081	Bağimlilikla mücadelede aile temelli sağlikli iletişim ve destek sistemleri: yurt dişi ve türkiye yapilanmalarinin karşilaştirmali bir analizi	**162**
B082	Bağlanma Stilleri ile Phubbing Arasindaki İlişkide FoMO ve Nomofobinin Aracı Rolünün İncelenmesi	**164**
B083	Beliren Yetişkinlerin Olumlu Sosyal Davranışlarının Sosyal İlgi Düzeyi ve Demografik Değişkenlerle İncelenmesi	**166**
B084	Beliren Yetişkinlikte Mükemmeliyetçilik, Sistem Meşrulaştırma ve Sosyal Medyanın Beden Nesneleştirmesini Yordamadaki Rolü	**168**
B085	Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Deneyimleri: Nitel Bir İnceleme	**170**
B086	Cep telefonundan uzak kalma korkusu: meb merkez teşkilati öğretmenlerinin nomofobiye ilişkin deneyimleri	**172**
B087	Çevrim İçi Kumar Oynama Bozukluğu ile Finansal Suçlar Arasındaki İlişkinin Hile Üçgeni ve Bilişsel Çarpıtmalar Ekseninde İncelenmesi	**173**
B088	Çocukluk çaği travmalari ve aleksitimi ilişkisinde ana babaya bağlanma ve psikolojik dayanikliliğin araci rolünün incelenmesi	**175**
B089	Çocukluk Deneyimlerinin Psikolojik Stres Üzerindeki Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü	**176**
B090	Dijital Çağda Felaket Kaydırması (Doomscrolling)	**177**

İçindekiler

B091	Dijital çağin sosyal engelleri: yetişkin bireylerde gelişmeleri kaçirma korkusu ve phubbing ilişkisi	**178**
B092	Dijital Ebeveynlik Farkındalığı ve Ergen Dijital Bağımlılığı: Bir Aracı Değişken Olarak Ergen Dikkat Kontrolünün Eşli Analizi	**179**
B093	Dijital Esenlik Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	**180**
B094	Dijital Öğretmen Yeterliliği ile Dijital Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Teknostresin Aracı Rolü	**182**
B095	Dijital Stresin Dinamikleri: Dijital Sosyal Baskı, Akıllı Telefon Yönelimi ve Çevrim İçi Disinhibisyonun Kesişim Noktaları	**183**
B096	Dijital Yansımalar: Sosyal Medyanın Ergenlerde Görünüş Kaygısı ve Kontrol Algısına Etkisi	**185**
B097	Dijital Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi	**186**
B098	Dikkat ve Farkındalıktan Bağımlılığa: Geleneksel Felsefe, İslami Düşünce ve Modern Psikoloji Işığında Psikolojik Danışmaya Bütüncül Bir Yaklaşım	**187**
B099	Düşmek ve Kalkamamak: Yenilmişlik Hissi, Anlamlandırma İhtiyacı ve Hata Ruminasyonu Arasındaki İlişkiler	**189**
B100	Ebeveyn Aleksitimisi ve Sosyotelizminin Çocuğun Dijital Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşu Üzerindeki Etkisi: Bir Dyadic Analiz	**191**
B101	Ebeveyn Özyeterliği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Olumlu Ebeveyn-Çocuk İlişkisi ve İyi Oluşun Seri Aracı Rolü	**192**
B102	Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İlişkisinde Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü	**193**
B103	Ekran, Sınır ve Dikkat: Erken Çocukluk Başvurularında Aile Dinamikleri: Bahçelievler Belediyesi Örneği	**194**
B104	Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ve Dijital Amnezi: Üst Biliş ve Dijital Bağımlılığın Seri Aracılığı	**195**
B105	Ergenlerde Zorbalık Mağduriyeti ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Olumlu Stres ile Can Sıkıntısının Seri Aracılığı	**196**
B106	Ergenleri bağimliliktan korumada ebeveyn stratejileri: nitel bir araştirma	**197**
B107	Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Dikkat Eksikliği Belirtileri ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi	**198**
B108	Evlilik Beklentisi Evlilik İlişkisi İnançları ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	**200**
B109	Examining the Association between Social Class Discrimination and Alcohol Use Among Adolescents	**202**

B110	Expanding Counseling Practice: Applying Reality Therapy in Work with Autism Spectrum Disorder	**204**
B111	Felaket Kaydırmasının Gelişmeleri Kaçırma Keyfini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi	**206**
B112	FoMo'dan JoMo'ya; Dijital Çağda Kavramsal Bir Dönüşüm	**207**
B113	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ve Bilişsel Esnekliğin Telefondan Uzak Kalma Korkusu (Nomofobi) İle İlişkisi	**208**
B114	Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Duygusal Zeka, Ruminasyon Ve Yaşam Amaçları Açısından İncelenmesi	**209**
B115	Genç yetişkinlerin dijital bağimlilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açisindan incelenmesi	**210**
B116	Genç Yetişkinlerin Günümüz Romantik İlişkilerine Yönelik Görüşlerinin Dişillik ve Erillik Kavramları Bağlamında İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma	**211**
B117	Gerçeklikten Kaçışın Farklı Yüzleri: Bağlanma Stilleri, Uyum Bozucu Hayal Kurma ve Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılığına İlişkin Gizil Profiller	**213**
B118	Görünmeyen Zorbalık: Dikkat Dağınıklığı ve Bilişsel Yükün Akran Zorbalığı ile İlişkisi	**214**
B119	Gottman modeline dayali romantik ilişki yönetimi psikoeğitim programinin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide çatişma çözme stilleri üzerindeki etkisi	**216**
B120	Günlük Yaşamın Yeni Bağımlılığı: Kafein	**218**
B121	Kısa Video Bağımlılığı Ölçeğinin (KVBÖ6) Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	**219**
B122	Lise Öğrencilerinin Olumlu Aile İletişimi ile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	**220**
B123	Mutluluğun bazi değişkenlere göre incelenmesi	**221**
B124	Mutluluk bağimliliği/eğilimi ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalişmasi	**222**

İçindekiler

B125	Naikan Terapi Yaklaşımına Bağlı Olarak Evli Bireylerde Eş Olma Algısının İncelenmesi: İdiyografik Bir Çalışma	**224**
B126	Psikolojik Bir Sığınak Olarak Dijital Etkinliklere Kaçış: Yaşantısal Kaçınma Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma	**225**
B127	Psikolojik danişmanlarin kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantilarinin incelenmesi: nitel bir araştirma	**227**
B128	Psikolojik Sağlamlık ve Bağımlılık Literatürünün Bibliyometrik Haritalaması: 2020-2026 Dönemi	**228**
B129	Psychological Maltreatment and Psychological Distress Among University Students: The Serial Mediating Roles of Growth Mindset and Impostor Phenomenon	**229**
B130	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Alanında Yapay Zekanın Yükselişi: Araştırma Eğilimleri ve Beliren Perspektifler	**230**
B131	Romantik Yalnızlık ile Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılığı Arasındaki İlişkide İlişkisel Ruminasyonun Aracı Rolü	**232**
B132	Sosyal Medyada Parasosyal İlişkiler Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Yalnızlık, Sosyal Medya Kullanımı ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi	**234**
B133	Teknoloji bağimliliğinin uzantilari: çocuklarda siber zorbalik ve bilişim suçlari	**236**
B134	The Fragile Shield of a Resilient Mindset: A Moderated Mediation Model of Psychological Maltreatment, Psychological Distress, and Mental Well-Being	**238**
B135	Türkiye'de Bağımlılık Alanında Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Çalışmaların İncelenmesi	**239**
B136	Türkiye'de Eko Anksiyete ve İklim Değişikliği Anksiyetesi Üzerine Yapılan Araştırmaların İncelenmesi	**240**
B137	Türkiye'deki Öz Tiksinme Konulu Akademik Çalışmaların İncelenmesi	**241**
B138	Üniversite Hazırlık Okulu Öğrencilerinde Kaygı ve Uyum Arasındaki İlişki Sosyal Desteğin Aracı Rolü	**242**
B139	Üniversite Öğrencileri İçin Psikolojik Yardım Kaynağı Olarak Sosyal Medya	**243**
B140	Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranişinin yordanmasinda psikolojik esneklik ve akademik mükemmeliyetçiliğin rolü	**245**
B141	Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Profilleri: Öz-Kontrol, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Dijital Yorgunluğun Rolü	**247**
B142	Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon ve Akademik Umutsuzluk Düzeylerinin Öğrencilerin Akademik Erteleme Tutumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	**248**
B143	Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkatte Algılan Anne ve Baba Tutumlarının İncelenmesi	**250**
B144	Üstbiliş, Bilişsel Esneklik ve Gelişmeleri Kaçırmanın Keyfi (JOMO) Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	**252**

B145	Yapay Zekâ Bağımlılığının Yordayıcıları: Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Akademik Öz Yeterlik	**253**
B146	Yapay zekânin problematik kullanimi: sistematik bir derleme	**254**
B147	Yas deneyimine sahip bireylerin öznel canliliklarinin çeşitli demografik değişkenler açisindan incelenmesi	**255**
B148	Yaşantısal Kaçınma ile Uyku İlişkisinde Vampirlik ve Psikolojik Sıkıntının Seri Aracılığı	**256**
B149	Yetişkin Bireylerde Bilişsel ve Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ile Çevrim İçi Alışveriş Bağımlılığı Arasındaki İlişki	**257**
B150	Yetişkin bireylerde farkli bağlanma tarzlarinin umut, öz şefkat ve mutluluk ile ilişkisi	**258**
B151	Yetişkinlerde Aile Aidiyet Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşun Depresyon Üzerindeki Koruyucu Etkisi: Sistematik Bir İnceleme	**259**
B152	Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	**261**
B153	Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Anlamlı Yaşam Arasında Bir Bağlantı Var Mıdır?	**262**

Kariyer Danışmanlığı · KARIYER

B154	Çok Kuramlı Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Programının 8. Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Gelişimi ve Akademik Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisi	**263**
B155	Engeli Olan Bireylerin Kariyer Gelişimiyle İlgili Çalışmalara Bütüncül Bakış: Bir Bibliyometrik Analiz Çalışması	**265**
B156	Karacabey ilçe merkezindeki ortaokul 7.sinif öğrencilerinin kariyer keşfi davranişlarinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi	**267**

İçindekiler

B157	Kariyer Gelişim Sürecinde Down Sendromlu Birey Olmak: Bir Gömülü Teori Çalışması	**268**
B158	Kariyer Planlama Dersinin PDR Öğrencilerinin Karar Verme Özyeterliği, Kariyer Uyumluluğu, Mesleki Sonuç Beklentisi ve Kariyer Stresi Üzerindeki Etkisi	**270**
B159	Kariyer Sürdürülebilirliğinin Kavramsallaştırılması ve Ölçümü	**272**
B160	Kumar Oynama Bozukluğu Olan Bireylerin Kariyer Süreçlerinin Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK) Bağlamında İncelenmesi	**274**
B161	MEB Sınıf Rehberlik Programı Kariyer Gelişimi Kazanımlarının Kariyer Yapılandırma Kuramı ve Sistemler Kuramına Göre İncelenmesi	**276**
B162	Ne Eğitimde Ne İstihdamda Olan 18-29 Yaş Arası Gençlerin Kariyer Planlama Becerilerinin Yordayıcısı Olarak Kariyer Geleceği Algısı ve Kariyer Engelleri	**277**
B163	Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Bağlamında Lise Tercih Süreçlerinin İncelenmesi: Fenomenolojik Bir Çapraz Durum Analizi	**278**
B164	Üniversite Öğrencilerinde Ekonomik Kısıtlılıklar ve Gelecekteki İnsana Yakışır İş Algısı: Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü	**280**
B165	Üniversite Öğrencilerinde Eksik İstihdam Beklentisi ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Kariyer Uyumluluğu ve Çalışma İradesinin Aracılık Rolleri	**281**
B166	Yükseköğretim Kurumları Sınavına (YKS) Hazırlanan Öğrencilerde Kariyer Kaygısının Akademik Öz Yeterlik ile İlişkisinin İncelenmesi	**282**

Klinik Psikoloji · KLINIK-PSIKOLOJI

B167	Aile Dinamikleri, Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma	**284**
B168	Attention and Trauma: Helping Clinicians Differentiate ADHD from Trauma-Related Attention Difficulties	**285**
B169	Çevrimiçi Kumarın Algoritmik Mimarisi ve Yasadışı Yapılanmalar: İnternet Kumar Bağımlılığı Üzerindeki Etkileri	**286**
B170	Çocuklarla Psikolojik Danışma Uygulamalarında Güncel Eğilimler: Ulusal ve Uluslararası Çalışmaların Sistematik Derlemesi	**287**
B171	Çocukluk Dönemi Duygusal Kötü Muamelesinden İntihar Düşüncesine: Suçluluk, Utanç ve Saldırganlığın Çoklu Aracılık Rolü	**288**
B172	DEHB Tanılı Ergende BDT Temelli Psikoeğitim Odaklı Müdahale Süreci: Bir Vaka Sunumu	**289**
B173	Dijital bağimliliği önlemeye yönelik müdahaleler: çocuklar, ergenler ve ebeveynlere odaklanan bir derleme	**291**
B174	Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Ruh Sağlığı Göstergeleri: Koruyucu Etkiler Üzerine Güncel Bulgular	**293**
B175	Fobilere Yönelik Hipnoz Temelli Müdahalelerin Etkililiği: Sistematik Bir Derleme	**295**

B176	Genç yetişkinlerde yalnizlik ile depresyon, anksiyete ve stres arasindaki ilişkide sosyal medya bağimliliğinin araci rolü	**296**
B177	Kadınlarda Çocukluk Çağı Travmaları, Çaresizlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	**298**
B178	Kedi Fobisi Olan Bir Yetişkin Danışanda BDT ve EMDR Temelli Müdahale: Olgu Sunumu	**300**
B179	Küçük “t” Travmalar ile Instagram Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Narsisizm, Çevrimiçi Benlik Sunumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Çerçevesinde İncelenmesi	**302**
B180	Kumar Bağımlılığı ve Bilgisayar Destekli Bilişsel Rehabilitasyon: Nörobilişsel Yaklaşımla Yeni Bir Tedavi Perspektifi	**303**
B181	Özel Gereksinimli Bireylerin Annelerinin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinde Psikodramanın Etkisi	**304**
B182	Parçalanmış Büyüklenmecilik ile Bağımlılık Benzeri Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolünün İncelenmesi	**305**
B183	Romantik Aşk Mitleri, Evlilik Kaygısı ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkiler ile Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Rolü	**306**
B184	Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öz-Şefkat Temelli Psikoeğitim Programının İkincil Travma, Eşduyum Yorgunluğu ve Öz-Şefkate Etkisi	**307**
B185	Sorunlu Şekilde Çevrimiçi Bahis Oynayan Kişilerin Bu Süreçte Yapay Zeka Araçlarını Kullanma Biçimlerinin İncelenmesi: Bir Nitel Analiz	**309**
B186	Sosyal Kaygı Yaşayan Ergenlerde Psikolojik Esneklik Geliştirme Programının Sosyal Kaygı Belirtileri Üzerine Etkisi	**311**
B187	Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları olarak Mizaç, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medyada Narsisizmin İncelenmesi	**312**
B188	Sosyal Medyada Aşırı Şiddet ve Kötü Haber Bombardımanına Maruz Kalan Üniversite Öğrencilerinin Travmatik Deneyimlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma	**313**

İçindekiler

B189	Sosyal medyada gelişmeleri kaçirma korkusu (fomo) ile yaşam doyumu arasindaki ilişkide problemli sosyal medya kullaniminin araci rolünün incelenmesi	**315**
B190	Sosyal Reddedilmenin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Duygusal–Bilişsel Yetkinlik ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü ile Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli	**316**
B191	Srebrenitsa soykirimi ve mekânsal bellek: pdr perspektifinden psikososyal onarim modeli önerisi	**318**
B192	Sürekli kaygi ile depresyon arasindaki ilişkide durumluk kayginin düzenleyici rolü	**319**
B193	Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Aile İçi İletişim ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Bir Yapısal Eşitlik Modelinin Test Edilmesi	**320**
B194	Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yapay Zeka Sohbet Botu Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yalnızlık ve Sosyal Kaygının Aracı Rolü	**322**
B195	Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Bilişleri ve Üstbilişin Sağlık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü	**324**
B196	Uyku ve dikkat ilişkisinin nörobilişsel açidan değerlendirilmesi	**325**
B197	Yalnızlık Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Dijital Bağımlılığın Aracı Rolü	**326**
B198	Yasla Çalışan Uzmanların Stresle Baş Etme Kaynaklarını Güçlendirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının İkincil Travmatik Stres Düzeylerine Etkisi	**327**
B199	Yenilmişlik ve Sıkışmışlık Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi	**328**
B200	Yetişkin Olmalarına İzin Verilmeyen Çocuklar: Türk Üniversite Öğrencilerinden Oluşan Bir Örneklemde Algılanan Helikopter Ebeveynliği Ölçümüne Yönelik Bir Çalışma	**330**
B201	Yetişkinlerde kişilik bozukluklariyla ilişkili inançlarin yordanmasi: çocukluk çaği travmasi ve işlevsel olmayan tutumlarin etkisi	**332**

Klinik / Rehabilitasyon · KLINIK-REHABILITASYON

B202	Dikkat, Bağımlılık ve Aile: Özel Eğitim Bağlamında Bütüncül Bir Değerlendirme	**334**
B203	Otizm Eğitiminde National Autism Center (NAC) Raporlarını Dayanak Alan Çalışmaların Betimsel İçerik Analizi	**335**
B204	Özel Gereksinimli Bireylerin Ebeveynlerinin Kabul Ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikolojik Esneklik, Sıkışmışlık Hissi Ve Üst Duygularının İncelenmesi: Karma Desen Çalışması	**337**
B205	Toprağa Dokunan Eller: Suça Sürüklenen Çocuklara Yönelik Terapötik Tarım Temelli Rehabilitasyon Programının Geliştirilmesi — Yeşil Tohumlar Pilot Model Önerisi	**339**

Okul PDR · OKUL-PDR

B206	Ailenin eğitime etkisinin sinif öğretmenlerinin görüşleriyle incelenmesi	**341**

B207	Akademik Öz-Yeterliliğin Yordayıcıları Olarak Problemli Sosyal Medya Kullanımı, Aile İçi Çatışma ve Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi: Ortaokul Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma	**343**
B208	Akran Arabuluculuğu Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler	**344**
B209	Akran Zorbalığı, Sosyal-Duygusal Öğrenme ve Değerler Eğitimi Bağlamında Tutumların Dönüşümü: Ferdinand Animasyon Filmi Örneği	**345**
B210	Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasında Zihin Gezinmesi ve Heyecan Arayışının Aracılık Rolü: Paralel Aracı Model	**346**
B211	Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye Projesi: Ortaokul Öğrencileri ve Öğretmenlerine Yönelik Farkındalık Uygulaması	**347**
B212	Ergenlerin Siber Zorbalığın Önlenmesinde İzleyici Rollerine İlişkin Algıları	**349**
B213	Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları	**350**
B214	Güncel Bir Davranışsal Bağımlılık Olarak Kısa Video Bağımlılığı: Cinsiyet, Aile Çatışması ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi	**351**
B215	İlkokul Öğrencilerinde Yazma Kaygısı ile Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	**352**
B216	İlkokul Öğretmenlerinin Deneyimleri Aracılığıyla Öğretmen-Veli İletişiminin Dinamiklerini Anlamak: Nitel Bir Araştırma	**354**
B217	Immigrant and Refugee Students in the Era of Education for Sustainable Development: Exploring Impact of a Multi-Stakeholder, Culturally Relevant Professional Development Program	**355**
B218	İntermodel Sanat Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın Çocukların Mükemmeliyetçilik Eğilimlerine Etkisi	**357**

İçindekiler

B219	Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Demografik, Davranışsal ve Okul İklimi Değişkenleri Açısından İncelenmesi	**359**
B220	Lise Öğrencilerinde Olumlu Sosyal Davranış, Özgüven ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Aracılık Modeli	**360**
B221	Mizaç-Enneagram Temelli Bütüncül Okul Rehberlik Projesi: Bir Uygulama ve Değerlendirme Çalışması	**362**
B222	Nezaket Eğitimi: İlköğretim 2. Sınıf Pilot Uygulama	**364**
B223	Okul Ortamı ve Sosyal Becerilerin Gelişimi	**365**
B224	Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyon İlişkisi Ölçeği Süpervizyon Alan Formunun Geliştirilmesi	**366**
B225	Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyonu Memnuniyet Ölçeğinin Geliştirilmesi	**368**
B226	Ortaöğretim öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlari ve algilanan sosyal destek düzeyleri ile akademik erteleme arasindaki ilişki	**369**
B227	Ortaöğretimde Dijital Bağımlılık Eğilimlerinin 21. Yüzyıl Becerileri Bağlamında Yapılandırılmasına Yönelik Aile Katılımlı Rehberlik Modeli Önerisi	**370**
B228	Ortaokul öğrencilerinde akran arabuluculuk psikoeğitim programinin psikolojik dayaniklilik duygu düzenleme becerileri sosyal duygusal öğrenme becerileri ve akran zorbaliğina etkisi	**371**
B229	Ortaokul Öğrencilerinde Sanal Mahremiyet ve Siber Zorbalık: Öğrenci, Ebeveyn ve Öğretmen Görüşleri	**373**
B230	öz düzenleme becerisi ve problemli akıllı telefon kullanımında Phubbing(sosyotelizm)'in aracı rolü	**374**
B231	Predict, Prevent, or Protect? The Paradox of Support versus Control in School Counselor-Family Interactions	**375**
B232	Sessiz Kalmamak: Okul Psikolojik Danışmanlarının Hak Savunuculuğu Deneyimleri	**376**
B233	Şiddetin Dilbilgisi ve Dijital Radikalleşme: 2010-2026 Yılları Arasındaki Küresel Okul Katliamlarının Psikolojik, Pedagojik ve Adli Anatomisi	**378**
B234	Travmanın Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Yansımaları: Travmatik Geçmişe Sahip Ergenlerin Deneyimleri ve Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Nitel Bir Çalışma	**379**
B235	Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışının Yordayıcısı Olarak Farkındalık (Mindfulness)	**381**

Diğer · OTHER

B236	İnfertilite Tanısı Almış Kadınların Psikolojik Yardım Arama Deneyimleri	**383**
B237	Psikolojik Danışmanların Gözünden Zorlayıcı Danışanlarla Çalışma	**386**
B238	Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumsuzluğu ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide FoMO ve Vampingin Sıralı Aracı Rolü	**387**

B239	Terapi/Psikolojik Danışma Yardım Uygulamalarına Eleştirel Bir Yaklaşım	**389**
B240	Üniversite Öğrencilerinde Siber Aylaklığın Dijital İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Akademik Ertelemenin Aracı Rolü	**392**
B241	Yetişkin bireylerde sürekli olumsuz haber tüketimi davranişinin anksiyete düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkisi	**394**

Sosyal Bilimleri · SOCIAL

B242	Çocukluk Travması ve Felaket Kaydırması Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Seri Aracılığı	**395**
B243	Dijital ebeveynlik tutumlarinin kişilik yapilari ve algilanan stres ile ilişkilerinin incelenmesi	**397**
B244	Duygu Düzenleme Odaklı Aile Yılmazlığı Psikoeğitim Programının Evli Yetişkinlerin Aile Yılmazlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi	**399**
B245	Komplike Travma ve Yasın EMDR ile Bütüncül İşlenmesi: Bir Vaka Çalışması	**401**
B246	Önemsizlik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması	**403**
B247	Psikolojik Danışma Süpervizyonunda Etik İhlaller ve Sonuçlarına İlişkin Doküman Analizi	**405**
B248	Sağlikli iletişim için bilinçli farkindalik (mindfulness) tekniklerinin rolü ve önemi	**407**

İçindekiler

B249	Uluslararası Öğrencilerde Gıda Bağımlılığı: Kültürleşme Stresinin Önlenebilir Bir Risk Faktörü Olarak İncelenmesi	**409**
B250	Yas Danışmanlığı Süpervizyon Modeli Önerisi	**411**

B001 GENEL

DİJİTAL EKRAN EŞLİĞİNDE BESLENEN ÇOCUKLARDA HİPNOZU ÇAĞRIŞTIRAN DAVRANIŞ ÖRÜNTÜLERİ

BEHAVİOURAL PATTERNS SUGGESTİVE OF HYPNOSİS İN CHİLDREN FED İN FRONT OF DİGİTAL SCREENS

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Özmen, Öğretmen Ceylan BOZABA

‡ Bingöl Üniversitesi

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: mozmen@bingol.edu.tr

ÖZET

Telefon eşliğinde yemek yedirilen çocuklarda bazı hipnotik belirtileri çağrıştıran durumlara ulaşmak mümkündür. Bu durum çocukların hem beslenme davranışını hem de duygusal ve bilişsel fonksiyonlarının zarar görmesine etki edebilir. Bu çalışmada yemek yedirirken çocuklarını akıllı telefon veya tablete maruz bırakan annelerin çocuklarda hipnotik bulguları çağrıştıran deneyimleri ele alınmıştır. Çalışma nitel desene uyumlu olarak yapılandırılmıştır. Çalışmada yaşları 26 ile 37 (M = 31.75) arasında değişen 8 anne ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Anneler aracılığıyla dijital materyal karşısında fiziksel, bilişsel ve psikolojik yapısı ele alınan çocukların yaş aralığı ise 2 ile 5 (M = 3.61; 5 erkek/3 kız) arasında değişmektedir. Analizler tematik analiz prosedürleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar dijital aygıt eşliğinde yemek yedirilen çocuklarda dikkat daralması, dijital içeriğe aşırı odaklanma ve çevresel uyaranlara karşı duyarsızlaşma gibi hipnotik belirtilerle uyumlu bazı süreçleri ifade etmiştir. Sonuçlar 5 temaya işaret etmiştir: Bedensel duyarsızlaşma, damak körleşmesi, duygunluk hissinin devre dışılığı, odak kaybında agresifleşme ve donuk bakışlar. Ruh sağlığı profesyonelleri bilişsel daralmalar ve bunun uzun süreli etkilerine yönelik klinik gözlemlerde bulunabilir. Elde edilen bulgulara göre hem çocuk ruh sağlığına yönelik hem de sosyal çevresine yönelik tutum ve davranışları değerlendirilirken çocuğun dijital aygıtla olan yoğun teması not edilmelidir. Bunun yanı sıra yeme ve yeme bozuklukları söz konusu olan çocuklarda da telefon eşliğinde beslenmenin söz konusu olup olmadığını dikkatten kaçırmamalıdır. Hem aile hem de sağlık politikası olarak çocukların beslenme alışkanlıkları ve yeme içme süreci dijital aygıt eşliğinde gerçekleşmemesi açısından farkındalığı arttırıcı çalışmalar yürütülebilir. Sürecin odağında yer alan birincil bakım verenlere yönelik farkındalık çalışmalarının yanı sıra beslenme sürecinde alternatif beslenme modelleri hayata geçirilebilir.

ABSTRACT

Children fed while using phones may exhibit behaviors suggestive of hypnotic symptoms. This can negatively impact both their eating behavior and their emotional and cognitive functions. This study examines the experiences of mothers who expose their children to smartphones or tablets while feeding them, and how these experiences suggest hypnotic findings in the children. The study was structured according to a qualitative design. Semi-structured interviews were conducted with 8 mothers aged between 26 and 37 (M = 31.75). The children whose physical, cognitive, and psychological states were examined

through the mothers' accounts ranged from 2 to 5 years old (M = 3.61; 5 boys/3 girls). Analyses were performed considering thematic analysis procedures. Participants reported processes consistent with hypnotic symptoms in children fed while using digital devices, such as reduced attention span, excessive focus on digital content, and desensitization to environmental stimuli. The results pointed to five themes: bodily desensitization, palate blunting, emotional deactivation, aggression in case of loss of focus, and blank stares. Mental health professionals can conduct clinical observations on cognitive limitations and their long-term effects. Based on the findings, the child's intense exposure to digital devices should be noted when evaluating attitudes and behaviors towards both child mental health and their social environment. Furthermore, attention should not be overlooked regarding whether feeding with a phone is occurring in children with eating disorders. Both family and health policy initiatives can raise awareness about children's eating habits and the importance of avoiding the use of digital devices during the eating and drinking process. In addition to awareness campaigns targeting primary caregivers, alternative feeding models can be implemented during the feeding process.

Anahtar kelimeler: Beslenme, çocuklar dikkat daralması hipnoz çevresel duyarsızlaşma

Keywords: Nutrition, children, attention narrowing, hypnosis, environmental desensitisation.

B002 GENEL

DİKKAT EKSİKLİĞİ YAŞAYAN BİREYLERDE ÖZ YETERLİK ALGILARININ NİTEL ANALİZİ

Prof. Dr. Zeliha Traş, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Pınar Terzioğlu, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Naciye Işık, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hande Koçak

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: handekocakkk@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan ve dikkat eksikliği yaşayan bireylerin öz yeterlik algılarının nitel analiz yöntemleriyle incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Bir çalışmada araştırmacı tarafından önceden belirlenmiş ölçütler ile çalışılması ölçüt örneklemedir (Yıldız, 2017). Bu araştırmada katılımcıların üniversite sınavına hazırlanması ve dikkat eksikliği şikâyeti ile rehberlik servisine en az bir kere başvurmuş olması ölçüt olarak belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-20 ($\bar{x}$=18,43) yaş aralığında, üniversite sınavına hazırlanan ve dikkat eksikliği şikayetiyle rehberlik servisine başvuran 18 kadın ve 14 erkek olmak üzere toplam 32 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın yürütülmesinde nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (1999) göre olgu bilim deseni, farkında olduğumuz ancak derinliğine ve ayrıntılarına hâkim olmadığımız olguları ele almaktadır. Araştırmacılar tarafından literatür taraması yapıldıktan sonra alanında uzman iki profesörden uzman görüşü alınarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmıştır. Veriler, gönüllülük ve gizlilik ilkesi dahilinde, yarı yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğinin sağlanması amacıyla pilot uygulama yapıldıktan sonra veriler toplanmıştır. Bulguların güvenirliğini artırmak amacıyla veriler, araştırmacılar tarafından birbirinden bağımsız şekilde değerlendirilerek tema ve kategoriler oluşturulmuştur. Verilerin analizinde tematik analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Tematik analiz sonucunda "Dikkat eksikliğini tetikleyen faktörler teması", "Bedensel belirtiler teması", "Bilişsel belirtiler teması", "Dikkat eksikliğinin sosyal yaşama yansımaları teması", "Öz yeterlik algıları teması" ve "Başa çıkma stratejileri teması" olmak üzere 6 ana tema elde edilmiştir. İçerik analizi doğrultusunda bu temalara ait çeşitli kategoriler oluşturularak elde edilen sonuçlar ulusal ve uluslararası alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Bu bağlamda dikkat eksikliği yaşayan bireylerin öz yeterlik algılarının iyileştirilmesine yönelik öneriler sunulmuştur.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the self-efficacy perceptions of individuals who are preparing for the university entrance exam and experiencing attention deficit, through qualitative analysis methods. Criterion sampling, one of the purposeful sampling methods, was used to determine the study group of the research. Studying with criteria predetermined by the researcher in a study constitutes criterion sampling (Yıldız, 2017). In this study, the criteria were determined as the participants preparing for the university entrance exam and having applied to the counseling service at least once with a complaint of attention deficit. The study group of the research consists of a total of 32 individuals, including 18 females and 14 males, aged between 18-20 ($\bar{x}$=18,43), who are preparing for the university entrance exam and applied to the counseling service with a complaint of attention deficit. Phenomenology design, one of the qualitative research methods, was used in conducting the research. According to Yıldırım and Şimşek (1999), phenomenology design addresses phenomena that we are

aware of but do not command in depth and detail. After a literature review was conducted by the researchers, semi-structured interview questions were prepared by obtaining expert opinions from two professors who are experts in the field. Data were collected through semi-structured interview questions within the principles of volunteerism and confidentiality. To ensure the validity and reliability of the research, data were collected after a pilot application was conducted. In order to increase the reliability of the findings, the data were evaluated independently by the researchers, and themes and categories were created. Thematic analysis and content analysis techniques were used in the analysis of the data. As a result of the thematic analysis, 6 main themes were obtained, namely: "Factors triggering attention deficit theme", "Physical symptoms theme", "Cognitive symptoms theme", "Reflections of attention deficit on social life theme", "Self-efficacy perceptions theme", and "Coping strategies theme". In line with the content analysis, various categories belonging to these themes were created, and the results obtained were discussed within the framework of national and international literature. In this context, suggestions for improving the self-efficacy perceptions of individuals experiencing attention deficit have been presented.

Anahtar kelimeler: dikkat eksikliği, öz yeterlik, öz yeterlik algısı

Keywords: attention deficit, self-efficacy, self-efficacy perception

B003 GENEL

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Merve Kızıltepe, Doç. Dr. Seher Merve Erus

‡ Yıldız Teknik Üniversitesi

İletişim: merve.kiziltepe@std.yildiz.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı erken yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğünü; medeni duruma, yaşa, cinsiyete, eğitim durumuna ve ekonomik duruma göre incelemektir. Araştırmanın katılımcı grubunu, Türkiye'de yaşayan 17-45 yaş arasındaki 409 yetişkin oluşturmuştur. Öz bildirime dayalı bu araştırmada katılımcılar, "Kişisel Bilgi Formu'' ile ''Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8''i doldurmuşlardır. Medeni durum "romantik ilişkisi olan/bekar, romantik ilişkisi olmayan/bekar ve evli'' olarak; yaş "17-21, 22-25, 26-32 ve 33-45'' olarak sınıflandırılmıştır. Cinsiyet "kadın-erkek'', eğitim durumu "ortaokul, lise, ön lisans/lisans, yüksek lisans/doktora'', ekonomik durum ise "düşük, orta ve yüksek'' olarak sınıflandırılmıştır. Demografik değişkenlerin alt grupları arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olup olmadığını analiz etmek için SPSS' ten faydalanılmıştır. Medeni durum, yaş, eğitim durumu ve ekonomik durum değişkenleri için tek yönlü ANOVA; cinsiyet değişkeni için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Medeni duruma ilişkin bulgular incelendiğinde, evli bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, romantik ilişkisi olan/bekar ve romantik ilişkisi olmayan/bekar bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Romantik ilişkisi olan bekar bireyler ile romantik ilişkisi olmayan bekar bireyler arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. 33 yaş ve üzerindeki bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanları; 17-21 yaş grubundaki, 22-25 yaş grubundaki ve 26-32 yaş grubundaki bireylerin puanlarından daha düşük bulunmuştur. 17-21, 22-25 ve 26-32 yaş aralığındaki gruplar arasında, duygu düzenleme güçlüğü bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet alt grupları ve eğitim durumu alt grupları arasında duygu düzenleme güçlüğü puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Algılanan ekonomik duruma göre duygu düzenleme güçlüğü incelendiğinde yalnızca düşük ekonomik düzey ile yüksek ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Düşük ekonomik düzeye sahip yetişkinler, yüksek ekonomik düzeye sahip yetişkinlere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü bildirmişlerdir. Sonuç olarak tek yönlü ANOVA; medeni durum, yaş ve ekonomik durum değişkenlerinin hepsinin en az iki alt grubunda anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Bu anlamda duygu düzenleme güçlüğü için bu değişkenlerin görece önemli olduğu söylenebilir. Buna ek olarak bu araştırmada yapılan fark analizleri, erken yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğünün, cinsiyet ve eğitim düzeyi alt gruplarında benzer olabileceğini göstermiştir. Bu araştırma, Doç. Dr. Seher Merve Erus' un tez danışmanlığında, Merve Kızıltepe'nin yüksek lisans tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

Anahtar kelimeler: Duygu düzenleme, güçlüğü demografik değişkenler, erken yetişkinlik

B004 GENEL

Ekran Kullanımı ve Odaklanma Güçlüğü: Sınava Hazırlanan Öğrencilere Eşlik Eden Yetişkinlerin Rolü Üzerine Nitel Bir İnceleme

Psikolojik Danışman Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Şevval BABUCCU, Doç. Dr. Ahmet Rıfat Kayiş

‡ Kastamonu Üniversitesi

İletişim: sevvaall.8@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, merkezi sınavlara hazırlanan öğrencilerin (7-12. sınıf ve mezun), yoğun ekran kullanımına bağlı olarak deneyimledikleri odaklanma güçlüklerini ve bu süreçte kendilerine eşlik eden ebeveynlerin rollerine ilişkin görüşlerini derinlemesine betimlemektir. Mevcut alanyazın, akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi araçları kapsayan aşırı/kontrolsüz ekran kullanımının öğrencilerin akademik başarıları üzerinde doğrudan negatif bir etkisi olduğunu nicel verilerle göstermektedir (Balcı ve ark., 2025; Twenge ve Campbell, 2018). Ayrıca, yetişkin davranışlarının ergenlerin dijital araçları kullanma alışkanlıkları üzerindeki yönlendirici etkisi de uluslararası alanyazında sıkça vurgulanmaktadır (Livingstone ve ark., 2017; Nagy ve ark., 2023). Ancak yoğun sınav hazırlık sürecindeki öğrencilerin, bu dijital alışkanlık döngüsü içerisinde yetişkin müdahalelerini nasıl deneyimlediğine dair nitel bir bakış açısı ile değerlendirilen araştırmalara rastlanmamıştır. Bu çalışma, odağı doğrudan öğrencinin kişisel deneyimlerini derinlemesine inceleyerek bu boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Yöntem: Bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji (olgubilim) yaklaşımıyla yürütülecektir. Bu desen, öğrencilerin yaşadığı ekran-odaklanma çatışmasına ve aldıkları yetişkin desteğine ilişkin deneyimlerini keşfetmek için en uygun yöntemdir (Creswell, 2018). Çalışma grubunu, özel bir eğitim kuruma devam etmekte olan, merkezi sınavlara hazırlanan ve ekran kullanımına bağlı odaklanma güçlüğü yaşadığını beyan eden katılımcılar oluşturacaktır. Katılımcı sayısı veri doygunluğu ilkesine göre belirlenecek olup yaklaşık 8-12 öğrenci ile görüşülmesi öngörülmektedir. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanacaktır. Elde edilen veriler, fenomenolojik analiz yaklaşımı doğrultusunda Moustakas (1994) tarafından önerilen adımlar (paranteze alma, yataylaştırma, anlam birimlerinin oluşturulması, betimsel ve yapısal betimlemelerin sentezlenmesi) izlenerek tümevarımsal bir yaklaşımla çözümlenecektir. Araştırmanın nitel araştırma ilkelerine uygun olarak; inandırıcılık (katılımcı doğrulaması), aktarılabilirlik (ayrıntılı betimleme), tutarlılık (sistematik süreç raporlaması) ve doğrulanabilirlik (araştırmacı yansıtması) stratejileri kullanılacaktır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bulgular: Fenomenolojik analiz sonucunda, katılımcıların deneyimlerinin temel anlam yapısını (özünü) yansıtan betimsel ve yapısal yapıların ortaya konması beklenmektedir. Bu kapsamda; öğrencilerin ekran kullanım alışkanlıklarını öz-düzenleme becerileri bağlamında ne şekilde deneyimledikleri, sınav motivasyonlarıyla ekran kullanımı arasındaki gelgitleri nasıl deneyimledikleri ve yetişkinlerin davranışlarını nasıl anlamlandırdıklarına ilişkin önemli bilgiler ortaya koyulması beklenmektedir. Sonuç: Bu çalışma, sınav dönemindeki öğrencilerin ekran maruziyeti ve odaklanma sorununu, onların özgün seslerine kulak vererek anlamayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların, okul psikolojik danışmanlarına ve ebeveynlere ergenlerin dijital araçları kullanımına ilişkin bilişsel ve davranışsal süreçlerine yönelik önemli bilgiler sunması beklenmektedir. Araştırmanın, öğrencilerin yetişkinlerin davranışlarına ilişkin öznel deneyimlerini ve bu stratejilerin öğrenciler tarafından nasıl algılandığını ortaya koyarak önleyici rehberlik hizmetlerine katkı sağlaması beklenmektedir . Araştırmanın sınırlılığı, bulguların belirli bir kurumdaki öğrencilerin deneyimleriyle sınırlı kalacak olmasıdır.

ABSTRACT

Objective: The objective of this study is to provide an in-depth description of the concentration difficulties experienced by students preparing for standardized exams (grades 7–12 and graduates) due to heavy screen use, as well as their views on the roles of the parents who support them during this process. The current literature demonstrates, through quantitative data, that excessive/uncontrolled screen use—encompassing devices such as smartphones, tablets, and computers—has a direct negative impact on students' academic achievement (Balcı et al., 2025; Twenge & Campbell, 2018). Additionally, the guiding influence of adult behavior on adolescents' digital device usage habits is frequently emphasized in the international literature (Livingstone et al., 2017; Nagy et al., 2023). However, no studies have been found that evaluate, from a qualitative perspective, how students in the midst of an intensive exam preparation process experience adult interventions within this digital habit cycle. This study aims to fill this gap by focusing directly on a deep exploration of the students' personal experiences. Method: This study will be conducted using the phenomenology approach, one of the qualitative research designs. This design is the most appropriate method for exploring students' experiences regarding the screen-focused attention conflict they face and the adult support they receive (Creswell, 2018). The study group will consist of participants who are enrolled in a private educational institution, preparing for standardized exams, and reporting difficulty focusing due to screen use. The number of participants will be determined based on the principle of data saturation, with approximately 8–12 students expected to be interviewed. Data will be collected using a semi-structured interview form. The collected data will be analyzed using an inductive approach in line with the phenomenological analysis framework, following the steps proposed by Moustakas (1994) (bracketing, horizontalization, formation of units of meaning, and the synthesis of descriptive and structural descriptions). In accordance with the principles of qualitative research, the following strategies will be employed: credibility (participant validation), transferability (detailed description), consistency (systematic process reporting), and verifiability (researcher reflection) (Yıldırım & Şimşek, 2021). Findings: As a result of the phenomenological analysis, it is expected that descriptive and structural frameworks reflecting the fundamental meaning structure (essence) of the participants' experiences will be revealed. In this context, it is anticipated that significant insights will emerge regarding how students experience their screen usage habits within the context of self-regulation skills, how they navigate the fluctuations between exam motivation and screen usage, and how they interpret the behaviors of adults. Conclusion: This study aims to understand students' screen exposure and concentration issues during exam periods by listening to their unique voices. The findings are expected to provide school counselors and parents with important insights into the cognitive and behavioral processes related to adolescents' use of digital tools. The study is expected to contribute to preventive counseling services by revealing students' subjective experiences regarding adults' behaviors and how these strategies are perceived by students. A limitation of the study is that the findings will be restricted to the experiences of students at a specific institution.

Anahtar kelimeler: Ekran yönetimi Odaklanma güçlüğü Sınav dönemi Okul psikolojik danışmanlığı Fenomenoloji

Keywords: Screen management Difficulty concentrating Exam season School counseling Phenomenology

B005 GENEL

İlkokul Döneminde Dijital Ebeveynlik: Ebeveyn Deneyimlerine Dayalı Nitel Bir Çalışma

Dr. sunay özşahin, Prof. Dr. tülin şener kılınç

‡ kırıkkale üniversitesi

‡ ankara üniversitesi

İletişim: sunayorhanpdr@gmail.com

ÖZET

Amaç Dijital araçların yaygınlaşması, çocukların günlük yaşam pratiklerini, aile içi etkileşimleri ve ebeveynlik rollerini dönüştürmektedir. Özellikle sosyal medya, video paylaşım platformları, oyunlar ve anlık iletişim uygulamaları çocuklar için çeşitli öğrenme ve iletişim olanakları sunarken; kontrolsüz kullanım, sosyal ilişkiler, davranış düzenleme ve psikolojik iyi oluş açısından bazı riskleri de beraberinde getirebilmektedir (Park ve Lee, 2017; Smahel vd., 2020). İlkokul dönemindeki çocukların gelişimsel özellikleri dikkate alındığında, dijital ortamlarda karşılaşabilecekleri risklere karşı daha savunmasız olabilecekleri belirtilmektedir (Byrne vd., 2016). Bu bağlamda ebeveynlerin dijital araçların olanaklarından yararlanırken çocuklarını olası risklerden koruyabilmeleri ve uygun dijital kullanım davranışlarına model olabilmeleri dijital ebeveynlik farkındalığını önemli hale getirmektedir (Kabakçı-Yurdakul vd., 2013; Yaman, 2018; Manap, 2020). Dijital araçların çocukların günlük yaşamında giderek daha fazla yer edinmesi, ebeveynlerin çocuklarının dijital araç kullanımını izleme, sınırlandırma, yönlendirme ve destekleme biçimlerini önemli hale getirmektedir. Özellikle ilkokul dönemi, çocukların dijital araçlarla daha düzenli etkileşim kurduğu ve ebeveyn rehberliğine gereksinim duyduğu bir gelişim dönemi olması açısından dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, ilkokul döneminde çocuğu olan ebeveynlerin dijital ebeveynlik süreçlerine ilişkin deneyim ve görüşlerini incelemektir. Yöntem Araştırmada nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda fenomolojik desen kullanılmıştır. Çalışma grubunu ilkokul döneminde çocuğu olan 12 ebeveyn oluşturmuştur. Veriler ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiş ve ebeveynlerin dijital ebeveynlik süreçlerine ilişkin görüşleri temalar altında düzenlenmiştir. Bulgular Analiz sonucunda dört ana tema belirlenmiştir. Bu temalar; “çocuğun hayatında dijital araçlar”, “dijital araç kullanımına ilişkin ebeveyn tepkileri”, “dijital araçların çocuklar üzerindeki etkileri” ve “ebeveynlerin dijital araç kullanımı” şeklindedir. Bulgular, çocukların çoğunlukla yaklaşık iki yaşında dijital araçlarla tanıştığını ve en sık telefon, televizyon ve tablet kullandığını göstermektedir. Çocukların dijital araç kullanım sürelerinin genellikle günde 1-2 saat arasında değiştiği; oyun oynama ve video izlemenin en yaygın kullanım amaçları olduğu belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik durumun dijital araç kullanımı üzerindeki etkisine ilişkin ebeveyn görüşleri farklılaşmakla birlikte, şehir yaşamının ve maddi imkânların çocukların dijital araçlara erişiminde etkili olduğu ifade edilmiştir. Dijital araç kullanılmadığında çocukların çoğunlukla oyun oynama ve kitap okuma gibi etkinliklere yöneldiği görülmüştür. Ebeveynlerin çocuklarının dijital araç kullanımına yönelik duygusal tepkileri arasında mutluluk, kızgınlık ve yetersizlik hisleri öne çıkmıştır. Davranışsal tepkilerin ise daha çok kullanım süresini sınırlama ve çocukları ikna etme çabaları etrafında şekillendiği belirlenmiştir. Ebeveynler, dijital araçların bilgiye kolay erişim gibi faydalar sağladığını belirtirken; sosyalleşme eksikliği, korku ve agresiflik gibi olumsuz etkiler doğurabileceğini de ifade etmiştir. Ayrıca ebeveynlerin dijital araçları bilgi edinme, sosyal medya kullanımı ve haberleşme amacıyla kullandıkları; çocukların ise ebeveynlerinin bu kullanım biçimlerini rol model alarak dijital araçlara yöneldikleri görülmüştür. Bazı ebeveynler dijital araç kullanımının ebeveynlik davranışlarını etkilemediğini

belirtirken, bazıları bu kullanım nedeniyle çocuklarıyla yeterince ilgilenemediklerini ifade etmiştir. Sonuç Sonuç olarak araştırma, dijital ebeveynlik farkındalığının yalnızca çocukların ekran süresini sınırlama davranışıyla açıklanamayacağını; ebeveynlerin kendi dijital araç kullanımları, model olma biçimleri, çocuklarını yönlendirme stratejileri, tutarlı sınır koyma davranışları ve hoşgörülü yaklaşım geliştirme becerileriyle ilişkili çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanlarının, ebeveynlere yönelik dijital ebeveynlik, teknoloji kullanımı, sınır koyma, model olma ve çocukla nitelikli zaman geçirme konularında önleyici ve gelişimsel rehberlik çalışmaları yürütmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: dijital, ebeveynlik nitel araştırma, teknoloji

B006 GENEL

Karanlık Üçlü (Makyavelizm, Narsisizm, Psikopati) ve Ruh Sağlığı Göstergeleri: PRISMA Protokolüne Dayalı Bir İnceleme

Öğr. Gör. Malak Karimova

‡ Khazar

İletişim: mkerimova@khazar.org

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Karanlık Üçlü kişilik özellikleri olan makyavelizm, narsisizm ve psikopatinin psikolojik iyi oluş ve ilişkili ruh sağlığı göstergeleriyle olan ilişkilerini sistematik bir şekilde incelemektir. Son yıllarda bu üç özelliğin yalnızca kişilerarası sorunlar, antisosyal eğilimler ve manipülatif davranışlarla incelenmesi ile birlikte, yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı, stres ve psikolojik uyum gibi değişkenlerle de bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte bu konudaki literatürün dağınık ve çelişkili olduğu da dikkati çekmektedir. Bunun temel nedenleri arasında çalışmaların hem Karanlık Üçlü özelliklerini, hem de iyi oluş ve ruh sağlığı değişkenlerini farklı biçimlerde tanımlaması ve farklı ölçme araçları ile ölçmesidir. Bu nedenle alandaki ampirik bulguların sistematik biçimde bir araya getirilmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Bu çalışma, PRISMA 2020 ilkeleri doğrultusunda yürütülen sistematik bir derlemedir. Araştırma için öncelikle Rayyan sistemine makaleler yüklenilmiştir. Makaleler çeşitli özellklere göre elenmiş ve 21 makale incelemeye alınmıştır. İncelemeye, ergen, üniversite öğrencisi, genç yetişkin örneklemlerinde Karanlık Üçlü'nün tümünü ya da bileşenlerinden en az birini doğrudan ölçen ve yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı, stres, anlamlı yaşam, psikolojik uyum ve benzeri ruh sağlığı göstergelerini ele alan ampirik araştırmalar dâhil edilmiştir. Tarama sürecinde yalnızca İngilizce yazılmış, hakemli dergilerde yayımlanmış ve yöntemsel bilgileri yeterli düzeyde raporlanmış araştırmalar dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgular betimsel ve tematik sentez yoluyla değerlendirilmiştir. Bulgular: Karanlık Üçlü'nün üç bileşeninin psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı ile aynı biçimde ilişkili olmadığını göstermektedir. Psikopati boyutu, üç özellik arasında psikolojik sıkıntı ve uyumsuzlukla en güçlü ve en tutarlı biçimde ilişkili olan boyut olarak öne çıkmaktadır. Psikopatik özellikler; daha yüksek düzeyde depresif belirtiler, anksiyete, negatif duygulanım, düşük yaşam doyumu ve daha zayıf psikolojik işlevsellik ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum, psikopatinin yapısında bulunan düşük empati, dürtüsellik ve duygusal soğukluğun bireyin içsel uyumunu da zayıflatabildiğini düşündürmektedir. Makyavelizm, genel olarak ruh sağlığı çıktıları üzerinde olumsuz bir örüntü sergilemekle birlikte, bu ilişkinin çoğu zaman dolaylı mekanizmalar üzerinden işlediği görülmüştür. Makyavelist bireylerde düşük iyi oluş düzeyleri; zayıf sosyal destek algısı, daha sınırlı aile desteği, düşük minnettarlık ve daha işlevsiz baş etme biçimleri ile açıklanmaktadır. Ayrıca bazı çalışmalarda, bu bireylerin duygusal bastırma, kendini suçlama ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejilere daha fazla yöneldikleri bildirilmiştir. Literatürdeki en karmaşık ve iki yönlü bulgular ise narsisizm boyutunda yoğunlaşmaktadır. Grandiyöz narsisizm; öznel iyi oluş, iyimserlik, yaşam doyumu ve kimi durumlarda psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkiler sergileyebilmektedir. Buna karşılık kırılgan, düşmanca ya da rekabetçi narsisizm boyutları; depresif belirtiler, kırılgan benlik saygısı, sosyal kaygı ve kronik stres ile ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, narsisizmin tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmasının yetersiz olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca derleme, duygu düzenleme süreçlerinin bu ilişkilerde önemli bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, psikolojik belirtilerde artışla bağlantılı görünmektedir. Sonuç: Karanlık Üçlü özellikleri psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı ile anlamlı düzeyde ilişkilidir; ancak bu ilişkiler özellik türüne, alt boyutlara, yaş grubuna ve bağlamsal faktörlere göre

farklılaşmaktadır. Genel olarak psikopati en olumsuz, narsisizm ise en ambivalent boyut olarak görünmektedir. Gelecek çalışmalarda boylamsal tasarımlara, kültürlerarası karşılaştırmalara ve alt boyutları daha ayrıntılı ele alan araştırmalara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

ABSTRACT

Aim: This study aims to systematically examine the relationships between the Dark Triad personality traits as Machiavellianism, narcissism, and psychopathy—and psychological well-being as well as related mental health indicators. Although these traits have traditionally been studied in relation to interpersonal difficulties, antisocial tendencies, and manipulative behaviors, recent research has also linked them to life satisfaction, subjective well-being, psychological well-being, depression, anxiety, stress, and psychological adjustment. However, the literature remains scattered and sometimes inconsistent. One important reason for this is that both Dark Triad traits and well-being-related outcomes are defined and measured differently across studies. Therefore, the present study seeks to bring together the available empirical findings in a systematic way. Method: This study was conducted as a systematic review in line with the PRISMA 2020 guidelines. First, the articles were uploaded to the Rayyan system. After screening according to the inclusion and exclusion criteria, 21 studies were retained for the review. The review included empirical studies conducted with adolescents, university students, and young adult samples that directly measured either the full Dark Triad or at least one of its components and examined variables such as life satisfaction, subjective well-being, psychological well-being, depression, anxiety, stress, meaning in life, psychological adjustment, and related mental health outcomes. Only studies published in English, appearing in peer-reviewed journals, and reporting sufficient methodological detail were included. The findings were analyzed through descriptive and thematic synthesis. Findings: The findings show that the three components of the Dark Triad are not related to psychological well-being and mental health in the same way. Among the three traits, psychopathy appears to have the strongest and most consistent association with psychological distress and maladjustment. Psychopathic traits were linked to higher depressive symptoms, anxiety, negative affect, lower life satisfaction, and weaker psychological functioning. This suggests that features such as low empathy, impulsivity, and emotional coldness may undermine an individual’s internal adjustment. Machiavellianism also showed a generally negative pattern in relation to mental health outcomes, although this relationship seemed to operate mostly through indirect mechanisms. Lower well-being among individuals high in Machiavellianism was often associated with weaker social support, more limited family support, lower gratitude, and less functional coping strategies. In several studies, these individuals were also more likely to use maladaptive strategies such as emotional suppression, self-blame, and rumination. The most complex and mixed findings were observed for narcissism. Grandiose narcissism tended to show positive associations with subjective well-being, optimism, life satisfaction, and in some cases psychological well-being. In contrast, vulnerable, hostile, or competitive forms of narcissism were associated with depressive symptoms, fragile self-esteem, social anxiety, and chronic stress. These results suggest that narcissism should not be treated as a one-dimensional construct. The review also indicates that emotion regulation plays an important mediating role in these relationships, and maladaptive regulation strategies seem to be linked to increased psychological symptoms. Dark Triad traits are meaningfully related to psychological well-being and mental health, but these relationships differ according to the specific trait, its subdimensions, the age group studied, and contextual factors. Overall, psychopathy appears to be the most consistently negative dimension, whereas narcissism appears to be the most ambivalent. Future studies would benefit from more longitudinal designs, cross-cultural comparisons, and a more detailed focus on subdimensions.

Anahtar kelimeler: karanlık üçlü, psikolojik iyi oluş, makyavelizm, narsisizm, psikopati

B007 GENEL

Kendini Affetmede Kişisel Saygı ile İntihar Bilişi Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Havva Nur İşleyen, Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge Baltacı

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: isleyenurhavva@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada intihar bilişi ve kendini affetmede kişisel saygı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik iyi oluşun seri aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu yaşları 18 ile 29 arasında değişen 492 (% 84.7) kadın ve 89 (%15.3) erkek olmak üzere 581 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, İntihar Bilişleri Ölçeği Kısa Formu, Kendini Affetme Ölçeği Kendini Affetmede Kişisel Saygının Yenilenmesi Alt Boyutu, Öz eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Çok Boyutlu İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler dijital ortama aktarılmıştır ve veri toplama süreci çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Veri analizi Jamovi paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubuyla ilgili demografik bilgileri erişmek için betimsel istatistikler, İntihar Bilişi, Kendini Affetmede Kişisel Saygı, Öz eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi ve İntihar Bilişi ile Kendini Affetmede Kişisel Saygı arasındaki ilişkide Öz eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik İyi Oluşun aracılık rolünü belirlemek için ise GLM aracılık analizi kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında İntihar Bilişi ile Öz-eleştirel Ruminasyon arasında pozitif anlamlı, Kendini Affetmede Kişisel Saygı ve Psikolojik İyi Oluş arasında ise negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz eleştirel Ruminasyon ile Affetmede Kişisel Saygı ve Psikolojik İyi Oluş arasında da anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Kendini Affetmede Kişisel Saygı ve Psikolojik İyi Oluş arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmaktadır. GLM Aracılık analizi sonuçları; İntihar Bilişi ile Kendini Affetmede Kişisel Saygı arasındaki ilişkide Öz eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik İyi Oluşun aracılık seri ve tam aracılık rolünün olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Ruminasyon, İntihar bilişi, Affetme

Keywords: Rumination, Suicidal cognition, Forgiveness

B008 GENEL

Lise Öğrencilerinin Problemli Dizi İzleme Düzeyleri ve Dizi Karakterlerini Model Alma Durumlarının İncelenmesi

Dr. Mehmet Akif Demirelli, Prof. Dr. Nurten SARGIN

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: demirellimakiff@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin problemli dizi izleme düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik, akademik ve teknolojik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde desenlenmiştir. Çalışma grubu Ankara ilindeki farklı liselerde öğrenim gören ve basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 387 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu” “Problemli Dizi İzleme Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Anket Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra normal dağılım varsayımları sağlandığından bağımsız örneklemler t testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin genel olarak orta düzeyde problemli dizi izleme davranışı sergiledikleri saptanmıştır. Analiz sonuçları cinsiyet ve anne-baba birliktelik durumunun problemli dizi izleme üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Buna karşılık sınıf düzeyine göre 11. sınıf öğrencilerinin, dizileri izlerken internet platformlarından faydalananların, dizileri yalnız başına izleyenlerin, günlük telefon ekran süresi 5 saatin üzerinde olanların ve günde 3 bölümden fazla dizi izleyenlerin problemli dizi izleme puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kendini psikolojik olarak iyi hissetmeyen, okulda disiplin cezası alan ve akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin de risk grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Anket sonuçlarına göre ise lise öğrencilerinin dizi karakterlerinin olumsuz yönlerini model alma yüzdelerinin düşük olduğunu ancak zihinsel olarak onların olumsuz yönlerini kabul etme oranlarının yüksek olduğu sonucunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar problemli dizi izlemenin psiko-sosyal ve akademik değişkenlerle ilişkili olduğunu ve lise öğrencilerinin dizi karakterlerini örnek alma durumlarını özellikle zihinsel ve duygusal bağlamda yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the levels of problematic TV series watching among high school students and to examine whether these levels differ according to various demographic, academic, and technological variables. The study was designed using a general survey model, a quantitative research method. The study group consists of 387 high school students studying at various high schools in Ankara province, selected through simple random sampling. Data were collected using a "Personal Information Form," the "Problematic TV Series Watching Scale," and a "Questionnaire Form" developed by the researcher. In the data analysis, alongside descriptive statistics, independent samples t-tests and ANOVA tests were utilized, as the assumptions of normal distribution were met. According to the research findings, it was determined that high school students generally exhibit a moderate level of problematic TV series

watching behavior. The analysis results indicated that gender and parental marital status did not create a significant difference in problematic TV series watching. In contrast, it was observed that problematic TV series watching scores were significantly higher among 11th-grade students, those who utilize internet platforms to watch series, those who watch series alone, those with a daily smartphone screen time of over 5 hours, and those who watch more than 3 episodes a day. Furthermore, it was identified that students who do not feel psychologically well, those who have received disciplinary action at school, and those with a moderate level of academic achievement are also within the risk group. The questionnaire results revealed that while the percentage of high school students modeling the negative traits of TV series characters is low, the rate of cognitively accepting their negative traits is high. The obtained results demonstrate that problematic TV series watching is associated with psychosocial and academic variables, and that high school students experience the modeling of TV series characters primarily within a cognitive and emotional context.

Anahtar kelimeler: Lise öğrencileri, problemli dizi izleme

Keywords: High school students, problematic, TV series watching

B009 GENEL

Maslach Tükenmişlik Envanteri - Öğrenci Formu: Cinsiyetler Arası Ölçüm Değişmezliği

Maslach Burnout Inventory - Student Survey: Measurement Invariance Across Gender

Arş. Gör. Seda KIYAK-ERBİLDİK, Prof. Dr. Erdal HAMARTA

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: sedakiyak@kmu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini ölçen Maslach Tükenmişlik Envanteri - Öğrenci Formu'nun cinsiyet değişkenine göre ölçüm değişmezliğini test etmektir. Ölçek Schaufeli vd. (2002) tarafından geliştirilmiş ve Çapri vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Üç boyutlu bir yapıya ve toplam 13 maddeye (tükenme: 5 madde, duyarsızlaşma: 4 madde, yetkinlik: 4 madde) sahip olan bu ölçeğin ölçüm değişmezliğinin kanıtlanmasının cinsiyetler arasında yapılacak karşılaştırmaların tarafsız sonuçlar üretebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Nicel araştırma yöntemine göre tasarlanan bu çalışmada veri toplama aracı olarak yaş ve cinsiyet değişkenlerini içeren Kişisel Bilgi Formu ve Maslach Tükenmişlik Envanteri - Öğrenci Formu kullanılmıştır. Gerçekleştirilen uç değer temizliği süreçlerinin ardından analize 192 kadın ve 85 erkek olmak üzere toplam 277 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir (Yaş ort = 21.77, ss = 3.49). Verilerin analizinde SPSS 23 ve AMOS programları kullanılmıştır. İlk olarak kadın ve erkek grupları için ayrı ayrı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yürütülmüş ve modelin her iki grupta da uygun uyum indekslerine sahip olduğu saptanmıştır. Ardından çoklu grup doğrulayıcı faktör analizi ile sırasıyla yapısal, metrik, skaler ve katı değişmezlik aşamaları test edilmiştir. Değerlendirmede CFI ve RMSEA indeks değişim kriterleri temel alınmıştır. Modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde (CMIN/DF = 2.30, CFI = .911, RMSEA = .069, IFI = .913, SRMR = .073) uyum iyiliğinin yeterli olduğu ve yapısal değişmezliğin sağlandığı görülmektedir. Daha sonra metrik değişmezlik modelinde indeks değişimlerinin (delta CFI = +0.002; delta RMSEA = -0.003) kritik eşiklerin altında olduğu belirlenmiştir. Skaler değişmezlik (delta CFI = -0.001; delta RMSEA = -0.002) ve katı değişmezlik modeline ait indeks değişimlerinin de (delta CFI = -0.002; delta RMSEA = -0.002) alan yazında önerilen sınırlar dahilinde ve yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda, Maslach Tükenmişlik Envanteri - Öğrenci Formu'nun tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik boyutlarının cinsiyet grupları arasında tam bir ölçüm değişmezliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, ölçek maddelerinin hem kadın hem de erkek öğrencilerde eş değer bir ölçüm yaptığını kanıtlamaktadır. Araştırmanın, okul tükenmişliği gibi kritik bir kavramın ölçüm kalitesini ve gruplar arası karşılaştırılabilirliğini test etmesi bakımından önem taşıdığı düşünülmektedir. Elde edilen sonuçların yükseköğretim kademesinde okul tükenmişliğine yönelik tarama yapacak araştırmacılara ve gruplar arası karşılaştırmalı çalışmalar yürüten psikolojik danışmanlara metodolojik açıdan bir zemin hazırlayacağı öngörülmektedir.

ABSTRACT

The purpose of this study is to test the measurement invariance across gender of the Maslach Burnout Inventory - Student Survey, which measures school burnout levels among university students. The scale was developed by Schaufeli et al. (2002) and adapted into Turkish by Çapri et al. (2011). Proving the measurement invariance of this

scale, which possesses a three-dimensional structure and a total of 13 items (exhaustion: 5 items, cynicism: 4 items, efficacy: 4 items), is considered crucial for ensuring that comparisons made between genders yield unbiased results. Designed in accordance with quantitative research methods, the study utilized a Personal Information Form—including age and gender variables—and the Maslach Burnout Inventory - Student Survey as data collection tools. Following data cleaning procedures for outliers, a total of 277 university students (192 females and 85 males; Age M = 21.77, sd = 3.49) were included in the analysis. In the data analysis phase, SPSS 23 and AMOS software were utilized. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was initially conducted separately for the female and male groups, revealing that the model exhibited adequate fit indices in both groups. Subsequently, Multigroup Confirmatory Factor Analysis was performed to sequentially test the configural, metric, scalar, and strict invariance stages. The evaluation was based on the criteria for changes in CFI and RMSEA indices. When the goodness-of-fit values of the model were examined (CMIN/DF = 2.30, CFI = .911, RMSEA = .069, IFI = .913, SRMR = .073), it was observed that the goodness-of-fit was adequate and configural invariance was established. Furthermore, index changes in the metric invariance model (delta CFI = +0.002; delta RMSEA = -0.003) were found to be below the critical thresholds. The index changes for the scalar invariance (delta CFI = -0.001; delta RMSEA = -0.002) and the strict invariance model (delta CFI = -0.002; delta RMSEA = -0.002) were also determined to be within the boundaries recommended in the literature and at an adequate level. Consequently, the study demonstrated that the exhaustion, cynicism, and efficacy dimensions of the Maslach Burnout Inventory - Student Survey possess full measurement invariance across gender groups. This result confirms that the scale items measure equivalently across both female and male students. This research is considered significant as it evaluates the measurement quality and cross-group comparability of a critical construct like school burnout. It is anticipated that the findings will establish a methodological foundation for researchers screening for school burnout in higher education and for school counselors conducting comparative cross-group studies.

Anahtar kelimeler: Maslach Tükenmişlik Envanteri - Öğrenci Formu , ölçüm değişmezliği , çok gruplu doğrulayıcı faktör analizi

Keywords: Maslach Burnout Inventory - Student Survey, measurement invariance, multigroup confirmatory factor analysis

B010 GENEL

Psikolojik Danışman Eğitiminde Yapay Zekâ Destekli ve Geleneksel Süpervizyonun Karşılaştırılması

Arş. Gör. Merve Nur Doğan, Prof. Dr. Erdal HAMARTA

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: doganmervenur@outlook.com

ÖZET

Psikolojik danışman eğitiminde süpervizyon, adayların klinik becerilerinin gelişimi için kritik bir süreçtir. Son yıllarda yapay zekâ teknolojisi, vaka kayıtlarını analiz etme ve geri bildirim verme ile süpervizyonda tamamlayıcı bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, yapay zekâ destekli süpervizyonun, etkili süpervizör geri bildirimi algıları ve süpervizyon memnuniyeti üzerindeki etkisini belirlemek ve bu sonuçları geleneksel süpervizyon alan grupla karşılaştırmaktır. Araştırma, deney ve kontrol gruplu son test desenine dayalı yarı deneysel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Çalışma grubunu, bir devlet üniversitesinin PDR lisans programında öğrenim gören 21 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır (Deney n=10, Kontrol n=11). Deney grubundaki öğrenciler 6 hafta boyunca geleneksel süpervizyonun yanı sıra her seans sonrası yapay zekâ temelli yazılı geri bildirim alırken, kontrol grubundaki öğrenciler yalnızca geleneksel süpervizyon sürecine devam etmiştir. Veriler, ""Etkili Süpervizör Geri Bildirimi Ölçeği"" (ESGBÖ) ve ""Süpervizyon Memnuniyet Ölçeği"" (SMÖ) ile toplanmıştır. Gruplar arasındaki farklar Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları hem etkili geri bildirim algısı hem de süpervizyon memnuniyeti açısından deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Süpervizör geri bildirimi algısında, deney grubunun sıra ortalaması (15.25), kontrol grubuna (7.14) göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (U = 12.50, z = -3.00, p = .002). Bu farkın etki büyüklüğü (r =.65) oldukça yüksektir. Süpervizyon memnuniyeti açısından da deney grubunun (15.70), kontrol grubundan (6.73) daha yüksek puan aldığı saptanmıştır (U = 8.00, z = -3.31, p = .001). Memnuniyet düzeyindeki farkın etki büyüklüğü (r =.72) büyük düzeydedir. Araştırma bulguları, yapay zekâ destekli geri bildirimlerin psikolojik danışman adayları tarafından oldukça etkili ve tatmin edici bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, yapay zekâ araçlarının, süpervizyonda özellikle süreç analizi ve yapılandırılmış geri bildirim sunma ile süpervizörlerin iş yükünü azaltabileceğini desteklemektedir.

Anahtar kelimeler: yapay, zeka süpervizyon, psikolojik danışman eğitimi

B011 GENEL

Psikolojik Danışmanların Mesleki Öz Yeterlik Algısında Sosyal Kıyaslama ve Süpervizyon Desteğinin Rolü: Nitel Bir Çalışma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Emine KAPU, Prof. Dr. İzzet PARMAKSIZ

‡ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

İletişim: eminekapu@hotmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların mesleki öz yeterlik algılarını; sosyal kıyaslama (özellikle sosyal medya ve meslektaş kıyaslamaları) ve süpervizyon desteği bağlamında derinlemesine incelemektir. Yöntem: Olgubilim desenindeki bu nitel araştırmaya, ölçüt örnekleme ile belirlenmiş, mesleki deneyim süreleri 0-10 yıl arasında değişen 17 psikolojik danışman katılmıştır. Katılımcılar farklı kurumlarda (Millî Eğitim Bakanlığı, özel okul, sivil toplum kuruluşu, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Türk Silahlı Kuvvetleri, özel danışma merkezleri ve rehabilitasyon merkezleri) deneyim kazanmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış, tümevarımsal tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Kodlayıcılar arası uyum %88 olup, katılımcı teyidi ve uzman incelemesiyle inandırıcılık sağlanmıştır. Bulgular: Analiz sonucunda dört ana temaya ulaşılmıştır. (1) Mesleki öz yeterliğin dinamik doğası: Katılımcıların büyük çoğunluğu kendini “orta düzeyde” yeterli görmekte olup, öz yeterlik algılarının durağan olmadığı, zaman içinde deneyimle birlikte değiştiği anlaşılmıştır. Özellikle dikkat çeken nokta, katılımcıların teorik bilgiye duydukları güvene karşın uygulamaya geçtiklerinde belirsizlik ve kaygı yaşamalarıdır. Bu durum, “teori-uygulama uçurumu” olarak adlandırılabilecek bir ayrışmayı işaret etmektedir. Ayrıca mesleğe başlayamama, alan dışında çalışma veya mesleğe ara verme gibi mesleki kesintilerin, danışmanların öz yeterlik inancını ciddi biçimde zedelediği; buna karşın düzenli danışan görmenin ve olumlu geri bildirim almanın yeterliği güçlendirdiği bulunmuştur.(2) Sosyal kıyaslamanın ikili yüzü: Sosyal medyadaki ""mükemmel danışman"" imajı ve meslektaşların eğitim başarıları, katılımcıların çoğunda yetersizlik, geri kalma ve geç kalmışlık hissi yaratarak mesleki öz yeterliği sarsmaktadır. Buna karşın bazı katılımcılar bu paylaşımların gerçekçi olmadığını fark ederek kendilerini kıyaslamadan korumakta; bir kısmı ise bu kıyaslamayı motive edici bularak kendini geliştirme yönünde harekete geçmektedir. (3) Süpervizyon desteğinin koruyucu, dönüştürücü ve meslekte tutucu rolü: Süpervizyon alan tüm katılımcılar, desteğin öz yeterlik inancını artırdığını, hataları görmeyi ve doğruyu öğrenmeyi sağladığını belirtmiş; süpervizyon ""bir ayna"" ve ""yol gösterici"" olarak tanımlanmıştır. Özellikle dikkat çekici bulgu, bazı katılımcıların süpervizyon almasalardı mesleği bırakabileceklerini ifade etmeleridir. (4) Süpervizyon grubunun normalleştirici etkisi: Diğer meslektaşların da benzer zorluklar yaşadığını görmek, sosyal medyanın yarattığı ""mükemmel olma"" baskısını dengelemekte ve yalnız olmadığı hissini vermektedir. Sonuç: Psikolojik danışmanların mesleki öz yeterlik algısı sosyal kıyaslamadan olumsuz etkilenirken, süpervizyon desteği yalnızca yeterliği artırmakla kalmamakta, aynı zamanda meslekte kalma ve mesleğe bağlanma açısından kritik bir koruyucu işlev görmektedir. Öneriler: (1) Millî Eğitim Bakanlığı aracılığıyla, alanında deneyimli süpervizörler tarafından yürütülecek ücretsiz ve erişilebilir bir süpervizyon destek mekanizmasının kurulması önerilmektedir. (2) Psikolojik danışmanların sosyal medya paylaşımlarına yönelik etik standartların Türk PDR Derneği

öncülüğünde belirlenmesi, bilimsel ve gerçekçi bir dilin benimsenmesi için dernek ve üniversiteler iş birliğiyle bilinçlendirme kampanyalarının düzenlenmesi önerilmektedir. (3) Türk PDR Derneği öncülüğünde, düzenli süpervizyon alan psikolojik danışmanları belgelendiren bir akreditasyon sisteminin oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik danışman, mesleki öz yeterlik, sosyal kıyaslama, süpervizyon, nitel araştırma

B012 GENEL

Psikolojik Danışmanların Travma Konusundaki Rollerine İlişkin Görüşleri

Dr. Özgür KIR, Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: ozgur9558@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların travma konusundaki rollerine ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Bu kapsamda psikolojik danışmanların travma yaşayan bireylerle çalışırken yaşadıkları deneyimler, algılar ve değerlendirmelerine yönelik görüşleri ele alınmıştır. Bununla birlikte travma yaşayan bireylerle çalışırken psikolojik danışmanlar üzerinde oluşan etkiler ve bu süreçte karşılaşılan zorluklar incelenmiştir. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu travma alanında deneyimi bulunan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 5 kadın (%45) ve 6 erkek (%55) olmak üzere toplam 11 psikolojik danışman oluşturmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 26 ile 42 arasında değişmektedir. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formunun hazırlanmasında alan yazında yer alan bu konuda uzman üç öğretim üyesinin görüşlerinden yararlanılmıştır. Görüşmeler öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, içeriği ve görüşme sürecine ilişkin ayrıntılı bilgi verilmiştir. Bu doğrultuda katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Görüşmeler katılımcıların kendilerini rahat ifade edebilecekleri uygun ortamlarda yüz yüze bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yaklaşık 35-40 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler katılımcıların onayı doğrultusunda ses kaydı altına alınmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu kapsamda veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Daha sonra dikkatlice okunarak kodlama sürecine geçilmiştir. Kodlamalar doğrultusunda kategori ve temalar oluşturulmuştur. Son olarak elde edilen bulgulara ilişkin kategori ve temalara ait örnek katılımcı görüşlerine yer verilmiştir. Çalışmanın sonucunda psikolojik danışmanların travma konusundaki görüşleri incelendiğinde; psikolojik danışmanların rolü, kullanılan beceriler, müdahale yöntemleri, karşılaşılan zorluklar, riskler ve çözüm önerileri olmak üzere altı tema oluşturulmuştur. Bu temalar kendi içerisinde alt kategorilere ayrılmaktadır. Araştırmanın bulguları ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır. Elde edilen sonuçlar uygulamaya ve gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Travma, Psikolojik Danışman, Nitel Araştırma

Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Boylamsal İlişkilerin İncelenmesi

Doç. Dr. Yakup İme, Dr. S. Bengisu Büyükmumcu, Prof. Dr. Zeliha Traş

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

‡ Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi

İletişim: bengisuyesilyurt@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracı rolünü boylamsal bir tasarımla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, beş ay arayla iki farklı zaman noktasında veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada 346, ikinci aşamada ise 327 kişi çalışmaya katılmış; eksik verilerin çıkarılmasıyla toplam 310 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22,60'tır. Çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyini belirlemek için Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, bireylerin dış görünüşlerine ilişkin kaygı düzeylerini ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek amacıyla ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Online form yoluyla elde edilen veriler, boylamsal aracılık analizine uygun olan çapraz gecikmeli panel modeli kullanılarak incelenmiştir. Ön analizler için SPSS programı, boylamsal aracılık analizleri için ise AMOS programı kullanılmıştır. Bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin izleyen dönemde sosyal görünüş kaygılarının arttığı belirlenmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Başka bir ifadeyle, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Araştırmanın en önemli bulgularından biri, sosyal görünüş kaygısının bu ilişkide aracı bir rol üstlenmesidir. Sosyal medya kullanımının bireylerde dış görünüşe yönelik kaygıları artırdığı, bunun da psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle sosyal medya platformlarında fiziksel görünümün yoğun biçimde ön plana çıkarılması, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve yetersizlik hissetmesine neden olabilmektedir. Bu durum zamanla özsaygıyı ve psikolojik iyi oluşu zayıflatabilmektedir. Sonuç olarak mevcut araştırma, sosyal medya bağımlılığının yalnızca doğrudan değil, sosyal görünüş kaygısı aracılığıyla da psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir.

ABSTRACT

This study aimed to examine the mediating role of social appearance anxiety in the relationship between social media addiction and psychological well-being through a longitudinal design. Data were collected at two time points separated by a five-month interval. A total of 346 participants took part in the first wave and 327 in the second wave. After excluding cases with missing data, analyses were conducted on data from 310 participants. Participants ranged in age from 18 to 60 years (M = 22.60). Social media addiction was assessed using the Bergen Social Media Addiction Scale, social appearance anxiety was measured using the Social Appearance Anxiety Scale, and psychological well-being was evaluated using the Psychological Well-

Being Scale. Data collected through an online survey were analyzed using a cross-lagged panel model appropriate for longitudinal mediation analysis. Preliminary analyses were conducted using SPSS, whereas longitudinal mediation analyses were performed using AMOS. The findings revealed a positive association between social media addiction and social appearance anxiety. Specifically, higher levels of social media addiction predicted increased social appearance anxiety over time. Furthermore, social media addiction was found to negatively predict psychological well-being, indicating that higher levels of social media addiction were associated with lower levels of psychological well-being in the subsequent measurement period.

Anahtar kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik İyi Oluş Boylamsal Araştırma

Keywords: Social Media Addiction, Social Appearance Anxiety, Psychological Well-Being, Longitudinal Study

B014 GENEL

Tıkınırcasına Kaydırma, Dikkat Kontrolü, Akademik Erteleme ve Akademik Kaygı Arasındaki İlişkiler: Bir Seri Aracılık Modeli Testi

Relationships among Binge-Scrolling, Attentional Control, Academic Procrastination, and Academic Anxiety: A Serial Mediation Model Test

Arş. Gör. Seda KIYAK-ERBİLDİK, Prof. Dr. Erdal HAMARTA

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: sedakiyak@kmu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin tıkınırcasına kaydırma (binge-scrolling) davranışlarının akademik kaygı düzeylerine etkisinde, dikkat kontrolü ve akademik erteleme değişkenlerinin seri aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma türlerinden tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 270 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Tıkınırcasına Kaydırma Ölçeği, Dikkat Kontrolü Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Form ve Akademik Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) uygulanan modele ait uyum indeksleri χ2 /df= 2.76, CFI = .94, TLI = .93, NFI = .92, GFI = .92, IFI = .94, SRMR = .059 ve RMSEA = .081 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular modelin yeterli uyum iyiliği değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Yapısal Eşitlik Modeli sonucunda tıkınırcasına kaydırma davranışının dikkat kontrolünü negatif (ß = -.85), dikkat kontrolünün akademik ertelemeyi negatif (ß = -.73), akademik ertelemenin ise akademik kaygıyı pozitif (ß =.24) yordadığı görülmüştür. Tıkınırcasına kaydırmanın akademik kaygıya olan doğrudan etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (ß = .36). Modelde elde edilen dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için bootstrapping işlemi uygulanmış ve seri dolaylı etki anlamlı çıkmıştır (ß =,17; %95 güven aralığı [.04, .35]). Araştırma bulgularına göre, tıkınırcasına kaydırma davranışının akademik kaygıya etkisinde dikkat kontrolü ve akademik ertelemenin kısmi seri aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the serial mediating role of attentional control and academic procrastination in the effect of university students' binge-scrolling behaviors on their academic anxiety levels. The research was conducted using a survey model, one of the quantitative research designs. A total of 270 university students participated in the study. Personal Information Form, Binge-Scrolling Scale, Attentional Control Scale, Academic Procrastination Scale-Short Form, and Academic Anxiety Scale were used. The fit indices of the model analyzed via Structural Equation Modeling (SEM) were found to be χ2/df = 2.76, CFI = .94, TLI = .93, NFI = .92, GFI = .92, IFI = .94, SRMR = .059, and RMSEA = .081. The findings indicated that the model possesses adequate goodness-of-fit values. The

Structural Equation Modeling results demonstrated that binge-scrolling behavior negatively predicted attentional control (ß = -.85), attentional control negatively predicted academic procrastination (ß = -.73), and academic procrastination positively predicted academic anxiety (ß = .24). The direct effect of binge-scrolling on academic anxiety was also found to be statistically significant (ß = .36). To test the significance of the indirect effects within the model, a bootstrapping procedure was applied, revealing a significant serial indirect effect (ß = .17; 95% confidence interval [.04, .35]). According to the research findings, it was determined that attentional control and academic procrastination play a partial serial mediating role in the effect of binge-scrolling behavior on academic anxiety.

Anahtar kelimeler: tıkınırcasına kaydırma, dikkat kontrolü, akademik erteleme, akademik kaygı

Keywords: binge-scrolling, attentional control, academic procrastination, academic anxiety

B015 GENEL

Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halini Artırmak için Çevrimiçi ACT Temelli Bibliyoterapi Uygulaması

Doç. Dr. Yasin AYDIN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Berna Pekcan, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Havva Sümeyye Can

‡ Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

İletişim: bernabiga@gmail.com

ÖZET

Üniversite öğrencileri, genç yetişkinliğe geçtikleri bu dönemde akademik, sosyal, mesleki ve bireysel pek çok sorunla başa çıkmak durumundadır. Bu dönemi kapsayan 18-25 yaş aralığının çeşitli psikolojik rahatsızlıklar bakımından risk grubunda bulunduğu bilinmektedir. Araştırmalar üniversite öğrencilerinin yarıdan fazlasının; depresif belirtiler, anksiyete, sosyal kaygı ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla mücadele ettiğini göstermektedir. Öğrencilerin karşılaştıkları bu sorunları sosyal damgalanma korkusuyla genellikle profesyonel olmayan yöntemlerle veya kendi çabalarıyla çözmeye çalıştıkları görülmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), farkındalık ve kabul becerilerini artırarak kişinin değerleri doğrultusunda yaşama konusunda adımlar atmasını sağlayan bir terapi yaklaşımıdır. ACT uygulamalarının üniversite öğrencilerinin risk grubunda olduğu anksiyete, madde kullanımı, klinik tabloda bulunmayan depresyon ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik bozukluklar için hem önleyici hem iyileştirici etkilerinin kanıtlandığı bilinmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, ACT temelli çevrim içi bibliyoterapi uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik, depresyon-anksiyete-stres ve değer verme düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmada ön test-son test ve izleme testi (2x3) kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuna Zihninden Çık Hayatına Gir (Hayes ve Smith, 2005/2016) adlı öz yardım kitabı aracılığı ile altı haftalık bibliyoterapi uygulanmış, kontrol grubu ise bekleme listesine alınmıştır. Deney grubuna yapılan müdahale tamamlandıktan ve her iki gruba ilgili testler uygulandıktan sonra kontrol grubuna da aynı uygulama yapılmıştır. Başlangıçta deney ve kontrol gruplarına 25’er katılımcı rastgele atanmıştır. Araştırmanın sürecinde deney grubundan 16, kontrol grubundan ise 21 katılımcı tüm testleri tamamlayarak analize dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu, DASS-21 ve Değer Verme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin normallik varsayımını sağlaması nedeniyle, 2x3 Karma Desen ANOVA yöntemiyle veriler analiz edilmiştir. Araştırmanın bulguları, ACT temelli çevrim içi bibliyoterapi uygulamasına katılan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin son test psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik ve DASS puanlarının kontrol grubundaki üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek, değer verme puanlarında ise anlamlı fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Deney grubunun kendi içerisindeki zamansal analizlere bakıldığında ise iyi oluş ve esneklik puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüş ancak DASS puanlarında azalma eğilimi anlamlı bulunmamıştır. Son olarak deney grubunun değer verme puanları hem kendi içerisinde hem de kontrol grubuyla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Elde edilen sonuçlar, bu müdahalenin üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğini artırdığını, psikolojik iyi oluş düzeyini yükselttiğini ve depresyon-anksiyete-stres belirtilerini azalttığını

göstermektedir. Bununla birlikte, değer verme düzeyinde anlamlı bir değişim oluşturmadığı görülmüştür. Bu bağlamda, ACT temelli bibliyoterapinin özellikle psikolojik esneklik, iyi oluş ve psikolojik belirtiler üzerinde etkili bir müdahale yöntemi olduğu fakat değer verme gibi keşfedilmesi ve adım atılması uzun zaman alan süreçlerde sınırlı etkisi olduğu düşünülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, söz konusu müdahalenin erişilebilir ve uygulanabilir bir yöntem olarak üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemede kullanılabileceği ancak değer verme gibi derin süreçler için uzun ve yoğun uygulamalara ihtiyaç duyulabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: psikolojik esneklik bibliyoterapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, üniversite öğrencileri

B016 GENEL

Yapay Zeka Kullanımının Empati Üzerindeki Etkisi: Psikolojik Esnekliğin Koruyucu Rolü

Uzm. Psk. Dan. İbrahim Efe Gök, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Eda Akansel

‡ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

İletişim: aknsleda00@gmail.com

ÖZET

Günümüzde sohbet robotları ve üretken yapay zeka (AI) sistemleri, kullanıcılar için yalnızca teknik birer işlevsel yardımcı araç olmanın ötesine geçerek, duygusal bağlanma figürleri ve ""yarı-sosyal aktörler"" (parasocial actors) haline gelmiştir. Teknolojideki bu antropomorfik (insan biçimci) dönüşüm, kullanıcılar ile yapay zeka araçları arasında derin bir dijital yakınlık inşa etmekte, ancak bu yakınlık beraberinde ciddi psikolojik riskler barındırmaktadır. Sohbet robotlarının empati, şefkat ve anlama gibi derin duygusal süreçleri yalnızca dilsel ve algoritmik düzeyde taklit etmesi, literatürde ""duygusal yüzeysellik"" (emotional superficiality) olarak tanımlanmakta ve bu durum kullanıcı beklentileri ile nesnel gerçeklik arasında aşılması güç bir ""İnsan-An Boşluğu"" (Human-Moment Gap) oluşturmaktadır. Mevcut siber-psikoloji literatürü, yoğun ve kontrolsüz yapay zeka etkileşiminin bireylerde gerçek insani ilişkilere yönelik ilgiyi ve motivasyonu körelttiğini (empati körlüğü/empathy blindness) ve derin bir sosyal kopukluğu, yabancılaşmayı tetiklediğini göstermektedir. Bu araştırmanın temel amacı, yapay zeka sistemleriyle kurulan yoğun etkileşimin ve patolojik bağlanmanın bireylerin empati kapasitesi üzerindeki aşındırıcı etkisini incelemek ve bu dejenere edici sürece karşı Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) ile Süreç Odaklı Terapi (PBT) modellerinin merkezinde yer alan ""psikolojik esneklik"" kavramının koruyucu, düzenleyici ve tamponlayıcı rolünü kuramsal bir model çerçevesinde temellendirmektir. Araştırmanın yöntemi, nitel araştırma desenlerinden ""kuramsal ve kavramsal analiz"" (theoretical and conceptual analysis) ve ""sistematik derleme"" (systematic review) metodolojisine dayanmaktadır. Bu doğrultuda, siber-psikoloji, insan-bilgisayar etkileşimi (HCI) ve klinik psikoloji literatüründeki güncel çalışmalar taranmış; yapay zekaya patolojik bağlanma ile empati körelmesi arasındaki nedensel ilişkiler belirlenmiştir. Analizler, esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin, yapay zekayı araçsal bir boyutta tutabildiğini, dijital dünyanın narsistik ve yalıtılmış illüzyonlarına kapılmayarak gerçek sosyal etkileşimlerdeki empati kapasitelerini ve perspektif alma becerilerini aktif bir şekilde koruduklarını göstermektedir.

Anahtar kelimeler: yapay zeka psikolojik esneklik Empati körlüğü kabul ve adanmışlık terapisi, empati yer değiştirmesi

B017 GENEL

Yüksek Anksiyete Belirtilerinde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması: Bir Olgu Sunumu

Cognitive Behavioral Therapy Implementation in Severe Anxiety Symptoms: A Case Report

Öğr. Gör. Dr. Mümine YAZAR

‡ Gazi Üniversitesi

İletişim: mumineyazar@gmail.com

ÖZET

Amaç: Yoğun kaygı, bedensel belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ile gözlenen yüksek anksiyete, bireylerin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Anksiyete, sosyal ve mesleki olarak bireylerin işlevselliğini ciddi ölçüde düşürmektedir. Bu çalışmanın amacı, yaşamında yoğun performans kaygısı, akademik kaygı ve somatik yakınmalar sebebiyle başvuran bir genç yetişkinin Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımı çerçevesinde kavramsallaştırılmasını ve 9 oturumluk psikolojik danışma sürecinin sonuçlarını sunmaktır. Vaka Profili: Danışan, lisans eğitimine devam eden 22 yaşında bir erkektir. Mühendislik programında çift anadal yapmaktadır. Akademik yaşamının yoğunluğu ve büyük beklentileri sonrasında yüksek derecede anksiyete geliştirmiştir. Danışanda, yüksek kaygı, stres ve bedensel semptomlar görülmektedir. Psikolojik danışma sürecine başlamadan önce onam ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) alınmıştır. BAÖ skoru 49 olarak bulunmuştur. Yöntem ve Müdahale Süreci: Danışan ile 9 oturumluk bir psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Belirtileri azaltma, bilişsel süreçlerini ve kaygı döngüsünü anlama amacıyla BDT; yaşamdaki işlevselliğini artırma amacıyla denge modelinden yararlanılmıştır. İlk iki oturum danışanın öyküsü alınmış; BDT ve Pozitif Psikoterapi'de yer alan Denge Modeli (beden, başarı, ilişki ve anlam/gelecek) tanıtılmıştır. Bu oturumlarda aynı zamanda psikoeğitim, nefes egzersizleri, güvenli yer egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Süreçteki üçüncü oturumda, otomatik düşünceler, temel ve ara inançlar anlatılmış, Otomatik Düşünceleri İnceleme Formu (ODİF) tanıtılarak örnek olaylar üzerinden uygulama yapılmıştır. Danışanın kaygı döngüsünü tetikleyen durumlar ve stres yönetimi konusunda psikoeğitim ile bilişsel yeniden çerçeveleme yapılmıştır. Aynı zamanda, denge modelinde, beden ve ilişki alanlarına yönelik çalışılmaya başlanmıştır. Dördüncü oturum, ODİF ile hafta içinde kaydettiği durumlar üzerinden işlevsel olmayan düşünceleri incelenmiş, bilişsel hataları (ya hep ya hiç, zihin okuma vb.) ve gerçekçi olmayan düşünceleri bilişsel müdahaleler ile (Sokratik sorgulama, kanıt inceleme gibi) çalışılmıştır. Güvenlik arayıcı davranışlar üzerinde durulmuş; ODİF ve davranışsal deney ödevi verilmiştir. Denge modelinde ise, beden ve ilişki alanları çalışılmıştır. Kaygı ve düşünce yoğunluğunda azalma gözlenen danışan ile sürecin beşinci oturumunda, kanıt inceleme, intrüzif düşünce listesiyle bilişsel müdahaleler üzerinden çalışılmaya devam edilmiştir. Denge modelinde, başarı alanına yönelik çalışmaya başlanmıştır. Altıncı oturum, ODİF'e devam edilmiş, hayatın anlamı konusunda denge modelinin anlam boyutu; eller metaforu kullanılarak düşüncelere bilişsel mesafe koyma ve psikolojik esneklik üzerinde durulmuştur. Yedinci oturumda, denge modelindeki dört alanda, geleceğe yönelik uzun vadeli hedefleri belirlenmiştir. Bu amaca ve psikolojik esnekliğe yönelik 80. Yaş günüm etkinliği kullanılmıştır. Sekizinci oturum, ODİF ile işlevsel olmayan inançlar üzerinde çalışılmaya devam edilmiştir. Aynı zamanda, kaygı, stres, düşünce yoğunluğu, güvenlik arayıcı davranışlar ve ilişkiye kaçma davranışları çok azaldığı için süreci sonlandırmaya hazırlık yapılmıştır. Son oturum, tüm süreç, danışanın düşünce yoğunluğu ve mevcut günlük yaşamı değerlendirilmiştir. Psikolojik danışma süreci öncesinde yoğun olan rahatsız edici düşüncelerinin artık kalmadığı öğrenilmiştir. Danışanın sürecin başına dönme kaygısı (nüks kaygısı) ele alınmıştır. Aynı zamanda denge modeline yönelik yapılan çalışmalar ve danışanın gelişimi

üzerinde durulmuştur. Bulgular: Danışan ile gerçekleştirilen dokuz oturumluk psikolojik danışma süreci sonucunda BAÖ skoru 49'dan 10'a düşmüştür. Danışan, düşünce yoğunluğuna ilk geldiğinde 10 puan vermişken, beşinci seansta 4 puan, son seansta ise sıfır puan vermiştir. Denge modelindeki dört alana (beden, başarı, ilişki ve anlam/gelecek) göre, danışanın yaşamındaki işlevselliği ve bilişsel esnekliği artmıştır. Danışanın düşünce yoğunluğu, anksiyetesi, stresi, süreç içindeki güvenlik arayıcı davranışları ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü ise azalmıştır. Danışanın bedensel belirtilerinin azaldığı, öz-bakım becerilerinin ve uyku kalitesinin arttığı gözlenmiştir. Sonuç: Bu çalışma, kısa süreli ve yapılandırılmış BDT yönelimli bir müdahale sürecinin yüksek kaygı ve bedensel belirtiler üzerinde etkili sonuç verdiğini göstermektedir. Aynı zamanda, Denge modeli, BDT ile birlikte danışanın işlevselliğini artırmada etkili olmuştur.

ABSTRACT

Purpose: Intense anxiety, characterized by physical symptoms and intolerance to uncertainty, negatively affects individuals' lives. Anxiety significantly impairs social and occupational functions. This study aimed to present the conceptualization, within the framework of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), of a young adult presenting with intense performance anxiety, academic anxiety, and somatic complaints, as well as the outcomes of a nine-session psychological counseling process. Case Profile: The client was a 22-year-old male who was pursuing undergraduate studies. He is double majoring in an engineering program. Following the intense demands and high expectations of academic life, he developed severe anxiety. The client exhibited high levels of anxiety, stress, and somatic symptoms. Prior to beginning the psychological counseling process, consent and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were obtained from the participants. The BAI score was 49. Method and Intervention Process: A nine-session psychological counseling process was conducted with the client. CBT was used to reduce symptoms and help the client understand their cognitive processes and anxiety cycle, and the balance model was employed to improve functional capacity in daily life. In the first two sessions, the client's history was taken, and both CBT and the Balance Model (body, achievement, relationship, and meaning/future) featured in Positive Psychotherapy were introduced. These sessions also included psychoeducation, breathing exercises, and safe-place exercises. In the third session, automatic thoughts, core and intermediate beliefs were explained, and the Automatic Thought Record (ODİF) was introduced and practiced using sample cases. Psychoeducation and cognitive restructuring were used to address situations that triggered the client's anxiety cycle and to manage stress. Simultaneously, work began in the areas of body and relationships within the balance model. The fourth session involved reviewing dysfunctional thoughts using the ODİF and examining situations recorded during the week, addressing cognitive distortions (such as all-or-nothing thinking and mind reading) and unrealistic thoughts through cognitive interventions (such as Socratic questioning and evidence examination). Emphasis was placed on safety-seeking behaviors, and an ODİF and behavioral experiment homework were assigned. The balance model addresses the body and relationship domains. In the fifth session, where a decrease in anxiety and thought intensity was observed in the client, cognitive interventions were continued through evidence examination and the intrusive thoughts list. In the balance model, the focus is on the achievement domain. The sixth session continued with ODİF; within the context of the meaning dimension of the balance model, cognitive distancing from thoughts and psychological flexibility were emphasized using the hand metaphor in relation to the meaning of life. In the seventh session, long-term future goals were identified in all four areas of the balance model. The "80th Birthday" exercise was used for this purpose and to support the psychological flexibility. The eighth session continued to focus on dysfunctional beliefs using the ODIF. Simultaneously, as anxiety, stress, thought intensity, safety-seeking behaviors, and relationship avoidance behaviors had greatly diminished, preparations were made to conclude the process. In the final session, the entire process, the client's thought intensity, and their current daily life were evaluated and discussed. The client no longer experienced the distressing thoughts that had been intense prior to

the psychological counseling process. The client's anxiety about reverting to the beginning of the process (relapse anxiety) was also addressed. The balance model and the client's progress were also discussed. Findings: As a result of the nine-session psychological counseling process conducted with the client, the BAI score decreased from 49 to 10. While the client initially rated thought intensity as 10 points upon first admission, this dropped to four points in the fifth session and zero in the final session. According to the four domains of the balance model (body, achievement, relationship, and meaning/future), the client’s functionality and cognitive flexibility in daily life increased. The client’s thought intensity, anxiety, stress, safety-seeking behaviors during the process, and intolerance of uncertainty decreased. It was observed that the client’s physical symptoms lessened, and self-care skills and sleep quality improved. Results: This study demonstrates that a short-term and structured CBT-oriented intervention process yields effective outcomes for high anxiety and somatic symptoms. Simultaneously, the balance model, together with CBT, was effective in enhancing the client's functionality.

Anahtar kelimeler: Yüksek anksiyete, Bilişsel Davranışçı Terapi, Pozitif Psikoterapi, Denge Modeli, Olgu Sunumu

Keywords: Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy, Positive Psychotherapy, Balance Model, Case Report

AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜNÜN FARKLI EVRELERİNDE YER ALAN EVLİ BİREYLERİN STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETME, İLİŞKİ İSTİKRARI VE AİLE YILMAZLIĞININ İNCELENMESİ

Uzm. Psk. Dan. İrem Üçkan, Dr. Öğr. Üyesi Yeliz Saygın

‡ Konya Gıda Ve Tarım Üniversitesi

İletişim: iremuckan904@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bulunan evli bireylerin stresle çift olarak baş etme biçimleri, ilişki istikrarı ve aile yılmazlığı düzeylerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışmada ayrıca, bireylerin stresle çift olarak baş etme düzeyleri ile ilişki istikrarları arasındaki ilişkide aile yılmazlığının aracı rolü test edilmiştir. Kesitsel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 317'si kadın (%64.5) ve 174'ü erkek (%35.5) olmak üzere toplam 491 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 20 ile 60 arasında değişkenlik göstermektedir (M=41.17 yıl, SD=11.83). Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ), Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği (AYDÖ) ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği (SCOBE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve yapısal eşitlik modellemesi (YEM) tekniklerinden yararlanılmıştır. Bulgular, aile yaşam döngüsü evrelerinin ele alınan değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını göstermiştir. Yeni evli çiftlerin toplam stresle baş etme puanlarının, ileri yaşta aile ve büyük (ergen) çocuklu aile evrelerindeki bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür [F (4, 486) = 8.39, p < .001]. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin ilişki istikrarı düzeylerine ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; ilişki doyumu alt boyutunda [F (4, 486) = 8.34, p < .001]; ilişki yatırımı alt boyutunda [F(4, 486) = 6.80, p < .001] ve bağlanım alt boyutunda [F(4, 486) = 7.04, p < .001] gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde yer alan evli bireylerin aile yılmazlığı düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ise; aile içi iletişim ve problem çözme alt boyutunda [F(4, 486) = 4.64, p < .001]; olumlu bakışı devam ettirme alt boyutunda [F(4, 486) = 3.85, p < .001]; aile bağımlılığı alt boyutunda [F(4, 486) = 5.96, p < .001] ve sıkıntıya anlam oluşturabilme alt boyutunda [F(4, 486) = 3.47, p = .01] gruplar arası anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları ise, stresle çift olarak baş etmenin ilişki istikrarını hem doğrudan hem de aile yılmazlığı aracılığıyla dolaylı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, aile yılmazlığı bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlenmektedir.

Anahtar kelimeler: Aile Yaşam Döngüsü İlişki İstikrarı Stresle Çift Olarak Baş Etme, Aile Yılmazlığı

B019 AILE

Annelerde Birlikte Ebeveynlik, Anne Bekçiliği ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin İlişkisel ve Demografik Yönden İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gizem ÖZEN SEVER, Dr. Öğr. Üyesi Cansu Hazal Güçlü

‡ başkent üniversitesi

‡ Başkent Üniversitesi

İletişim: ggizemozen1@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi döneminde çocuğu olan annelerin anne bekçiliği, birlikte ebeveynlik ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin korelasyonel ilişkisi ve yaş, annenin çalışma durumu, çocuğun cinsiyeti, anne olma yaşı, eğitim durumu gibi demografik özellikler açısından incelenmesidir. Anne Bekçiliği annelerin tutum ve davranışları ile babaların ebeveynlik davranışlarını, çocukla ilişkilerini kontrol ettiğini ifade etmektedir. Bu durum babaların çocuk bakımındaki ve ev işlerindeki rolünü etkileyerek işbirlikçi bir ebeveynlik anlayışını engellemektedir. Birlikte ebeveynlik, anne ve babanın çocuk yetiştirme sürecinde birbirlerini ne ölçüde desteklediklerini, sorumlulukları nasıl paylaştıklarını ve ebeveynlik ilişkilerinin niteliğini açıklayan temel bir yapıdır. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini algılama, değerlendirme ve uygun davranışsal tepkilerle sürdürme sürecini kapsayan bir beceridir. Bu bağlamda, annelerin demografik özelliklerinin de anne bekçiliği, birlikte ebeveynlik ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmaya 132 anne katılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ile birlikte değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Demografik değişkenlere göre farklılıkların belirlenmesinde ise normallik varsayımlarına bağlı olarak bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, birlikte ebeveynlik ile anne bekçiliğinin teşvik boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu ($r = .35$, $p < .01$), engelleme boyutu arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -.21$, $p < .05$). Duygu düzenleme güçlüğünün anne bekçiliğinin engelleme ($r = .56$, $p < .01$) ve kontrol boyutlarıyla ($r = .36$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşayan annelerin eşin ebeveynlik sürecini daha fazla engelleme ve kontrol etme eğiliminde oldukları görülmüştür. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, eğitim düzeyi yükseldikçe birlikte ebeveynlik ($H(5) = 18.24$, $p = .003$) ve anne bekçiliğinin teşvik boyutu puanlarının arttığı görülmüştür ($H(5) = 13.72$, $p = .018$). Çalışan annelerin birlikte ebeveynlik düzeylerinin çalışmayan annelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($U = 2791.00$, $p < .001$, $r = .38$). Ayrıca çalışan annelerin anne bekçiliği teşvik puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($U = 2518.00$, $p = .018$, $r = .25$). Evdeki kitap sayısı arttıkça birlikte ebeveynlik düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği görülmüştür ($H(3) = 17.58$, $p < .001$). Sosyoekonomik düzey yükseldikçe birlikte ebeveynlik ($H(3) = 19.83$, $p < .001$) ve anne bekçiliğinin teşvik boyutu puanlarının arttığı saptanmıştır ($H(3) = 15.48$, $p = .001$). Ayrıca ilk çocuğu erkek olan annelerin anne bekçiliği kontrol puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($U = 1656.50$, $p = .027$, $r = .23$). İlk çocuğun gelişim dönemine göre birlikte ebeveynlik düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı ($H(3) = 20.77$, $p < .001$) ve en yüksek birlikte ebeveynlik puanlarının okul öncesi

dönemde gözlendiği belirlenmiştir. Buna karşın duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenen demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular, anne bekçiliği, birlikte ebeveynlik ve duygu düzenleme süreçlerinin birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu ve özellikle sosyoekonomik düzey ile ilişkili değişkenlerin ebeveynlik süreçleri üzerinde önemli etkileri bulunduğunu göstermektedir. Bulgular doğrultusunda, annelerin duygu düzenleme becerilerini destekleyen ve işbirlikli birlikte ebeveynliği güçlendiren müdahale programlarının aile işlevselliği açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

B020 AILE

Annelerde Sıkışmışlık Hissinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gazi Talha Yeltekin, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Özgöl

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: gaziyeltekin@gmail.com

ÖZET

Bireyin kendisine rahatsızlık veren veya istenmeyen bir durum içerisindeyken bu durumdan kurtulma arzusunda bulunması sıkışmışlık hissi olarak tanımlanmaktadır. Sıkışmışlık hissinin oluşumu, bireyin stres düzeyinin yüksek olmasıyla ve psikolojik sağlamlığının düşük olmasıyla açıklanabilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, annelerin sıkışmışlık hissi düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. İlişkisel tarama modeline göre yürütülen araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 205 ebeveyn oluşturmaktadır. Katılımcıların gelir düzeylerine göre verdikleri yanıtlarda gelirsiz ila asgari ücret kadar geliri olan 54 (%27), asgari ücret ve iki katına kadar geliri olan 64 (%32), iki katı ila üç katına kadar geliri olan 48 (%24), asgari ücretin üç katı ve üstü kadar geliri olan 34 (%17) katılımcı olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizleri için SPSS 29.0 paket programı kullanılmıştır. Bağımlı değişken için normallik analizlerine bakıldığında basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal olarak değerlendirilen sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür. Bu sebep ile verilerin analizinde parametrik analizlerden yararlanılmıştır. Veri analizlerinde psikolojik sağlamlık, algılanan stresin alt boyutları olan öz yeterlilik ve çaresizlik ile yaş değişkenlerinin annelerde sıkışmışlık hissini açıklama düzeylerini tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Annelerde sıkışmışlık hissi ile psikolojik sağlamlık ($r=-.19$, $p<.01$) ve yaş ($r=-.14$, $p<.05$) değişkenleri arasında negatif yönlü, öz yeterlilik ($r=.40$, $p<.01$) ve çaresizlik ($r=.47$, $p<.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Enter yöntemi kullanılarak yapılan analiz sonucunda kurulan modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F4, 195=20.722$, $p<.001$). Yapılan analiz neticesinde yordayıcı değişken olarak seçilen psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik, çaresizlik ve yaş ile kurulan modelin bağımlı değişken olan annelerde sıkışmışlık hissine ilişkin açıkladığı varyans %30'dur. Öz yeterlilik ($\beta=.23$, $p<.001$) ve çaresizlik ($\beta=.37$, $p<.001$) değişkenlerinin annelerde sıkışmışlık hissinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Bununla beraber psikolojik sağlamlık ($\beta=-.09$, $p>.05$) ve yaş ($\beta=-.11$, $p>.05$) değişkenleri ise bağımlı değişken üzerinde yordayıcılığı anlamlı olmayan değişkenlerdir. Annelerde sıkışmışlık hissinin çocuk sayısı, eğitim ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak adına tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Annelerde sıkışmışlık hissinin çocuk sayısı ($F2, 197=.27$, $p>.05$) ve eğitim düzeylerine ($F2, 195=1.31$, $p>.05$) göre farklılaşmadığı, gelir düzeyine ($F3, 196=3.46$, $p<.05$) göre ise anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Test sonucuna göre farkın asgari ücretin 2-3 katı arasında gelir düzeyi olduğunu belirtenlerin sıkışmışlık hissi puanlarının ($X=5.63 \pm 4.22$) 1-2 katı arasında gelir düzeyi olduğunu belirtenlerin puanlarından ($X=3.53 \pm 3.65$) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sıkışmışlık hissinin psikolojik sağlamlık ve yaş ile negatif yönlü, öz yeterlilik ve çaresizlik ile pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ve çaresizliğin sıkışmışlık hissinin anlamlı yordayıcıları olduğu, psikolojik sağlamlık ve yaşın ise sıkışmışlık hissinin anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir. Sıkışmışlık hissi gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken çocuk sayısı ve eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Anahtar kelimeler: Sıkışmışlık Hissi Algılanan, Stres, Psikolojik, Sağlamlık, Anne

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİDE OTANTİKLİK VE CİNSEL DOYUM

Uzm. Psk. Dan. Şeydanur Akdoğan, Doç. Dr. Meral Sert

‡ serbest

‡ Marmara Üniversitesi

İletişim: meralagir@marmara.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişkide otantiklik ve cinsel doyum düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordama gücünü tespit etmektir.Ayrıca ana değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. ilişkisel tarama modelindeki bu çalışma, 18-30 yaş aralığında bulunan, halihazırda romantik ilişkisi ve cinsel deneyimi olan 424 gönüllü katılımcı (264 kadın, 160 erkek) ile yürütülmüştür. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği ile toplanmıştır. Analizlerde parametrik testler, Pearson korelasyonu ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.Analiz sonuçlarına göre ilişkide otantiklik ve cinsel doyum, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Erkek katılımcılarda cinsel doyumun iletişim ve doyum alt boyutları ile otantikliğin risk alma ve aldatmayı kabul etmeme boyutları ilişki doyumu varyansının %82'sini açıklamaktadır. Kadın katılımcılarda ise kadın doyum alt boyutu ile otantikliğin risk alma ve aldatmayı kabul etmeme boyutları ilişki doyumu varyansının %46'sını açıklamaktadır. Sosyo-demografik açıdan kadınların; ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunlarının; psikiyatrik tedavi geçmişi olmayanların ve ilk cinsel bilgisini ebeveyninden alanların ilişki doyumu ve otantiklik düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.Araştırma bulguları, beliren yetişkinlerin ilişkilerinde kendi özgün benlikleriyle var olabilmelerinin ve cinsel işlev alanında açık bir iletişim kurabilmelerinin ilişki doyumunu artırmada kritik bir role sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçların, çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanların teorik ve pratik uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

AUTHENTICITY AND SEXUAL SATISFACTION IN RELATIONSHIPS AS PREDICTORS OF RELATIONSHIP SATISFACTION IN EMERGING ADULTHOOD The primary purpose of this study is to investigate the predictive power of relationship authenticity and sexual satisfaction levels on romantic relationship satisfaction among individuals in emerging adulthood. Utilizing a correlational survey design from quantitative research methods, the study was conducted with 424 volunteer participants (264 females, 160 males) aged 18–30 who were currently in a romantic relationship and sexually active. Data were gathered using a Personal Information Form, the Relationship Satisfaction Scale, the Authenticity in Relationships Scale, and the Golombok-Rust Sexual Satisfaction Scale. Parametric tests, Pearson correlation, and multiple regression analyses were performed.The findings revealed that relationship authenticity and sexual satisfaction significantly predict relationship satisfaction. For male participants, the communication and satisfaction subdimensions of sexual satisfaction, along with the risk-taking and unacceptability of deception

subdimensions of authenticity, explained 82% of the variance in relationship satisfaction. For female participants, the satisfaction subdimension of sexual satisfaction and both authenticity subdimensions explained 46% of the variance. Socio-demographic analyses demonstrated that females, higher education graduates, individuals without a history of psychiatric treatment, and those who received their first sexual information from parents scored significantly higher in relationship satisfaction and authenticity.The results indicate that presenting one’s authentic self and experiencing fewer sexual dysfunctions are crucial components for fostering satisfying romantic relationships during emerging adulthood. These findings provide valuable theoretical and practical insights for experts working in the field of couple and family counseling.

Anahtar kelimeler: İlişki doyumu, ilişkide otantiklik, cinsel doyum, beliren yetişkinlik

B022 AILE

Çatışmalı Aile Ortamlarında Büyüyen Beliren Yetişkinlerde Öz Şefkat

Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) İlke Melis AKYÜREK

‡ İstanbul Aydın Üniversitesi

İletişim: ilkeakyurek@stu.aydin.edu.tr

ÖZET

Bu sistematik derleme çalışmasının amacı, çatışmalı aile ortamlarında büyüyen beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeylerini inceleyen literatürü tematik olarak değerlendirmek ve aile içi çatışma ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmada aile içi çatışma, beliren yetişkinlik ve öz şefkat kavramlarını ele alan kuramsal ve ampirik araştırmalar incelenmiştir. Aile ortamı ve özellikle güvenli bağlanma, öz şefkat gelişiminin en önemli belirleyicilerindendir. Literatür bulguları, çocukluk ve ergenlik döneminde yoğun çatışma, eleştirel iletişim ve duygusal güvensizlik içeren aile ortamlarında yetişen bireylerin, ilerleyen yaşam dönemlerinde daha düşük öz şefkat düzeyine sahip olabildiklerini göstermektedir. Özellikle sert öz eleştiri, suçluluk, utanç ve değersizlik algılarının çatışmalı aile deneyimleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Buna karşılık, öz şefkatin bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen koruyucu bir faktör olduğu; depresyon, kaygı ve stres belirtilerini azalttığı; duygusal düzenleme becerilerini güçlendirdiği belirtilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin kimlik gelişimi, ekonomik belirsizlikler ve aileye süregelen bağımlılık gibi özellikleri nedeniyle aile içi çatışmaların etkilerini yeniden görünür hâle getirdiği anlaşılmaktadır. Türkiye bağlamında aile ile birlikte yaşam süresinin uzaması ve “ev genci” olgusunun yaygınlaşması da bu etkilerin sürmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak literatür, çatışmalı aile ortamlarının öz şefkat gelişimini olumsuz etkileyebildiğini; ancak öz şefkatin psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir koruyucu mekanizma olarak işlev görebileceğini ortaya koymaktadır. Çocukluk dönemi travmaları ve işlevsiz aile örüntülerinin düşük öz şefkatle ilişkili olduğu araştırmalar ile de desteklenmektedir. Bulguların bireylerin aile danışmanlığı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanlarında önleyici müdahalelerin yapılandırılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Aile içi çatışma, Psikolojik iyi oluş, Öz, şefkat Beliren yetişkinlik, Aile ortamı

B023 AILE

Çocukluk Çağı Travması Sonrası Babalığı Yeniden İnşa Etmek: Türk Erkekleri Üzerine Fenomenolojik Bir Çalışma

Doç. Dr. Özge ERDURAN TEKİN, Doç. Dr. Eda ERMAĞAN ÇAĞLAR, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Çağla ŞAHİN

‡ Milli Savunma Üniversitesi

‡ Sakarya Üniversitesi

‡ Üsküdar Üniversitesi

İletişim: psk.caglasahin@gmail.com

ÖZET

Çocukluk çağı travmaları yaşam boyu duygusal gelişimi ve kişilerarası ilişkileri şekillendirebilir, ancak bu tür geçmişleri olan erkeklerin babalığı nasıl deneyimlediklerini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Mevcut çalışmalar büyük ölçüde nicel sonuçlara odaklanmış, bu durum ise babaların öznel deneyimlerinin yetersiz anlaşılmasına yol açmıştır. Bu çalışma, çocukluk çağı travması geçmişi olan Türk babaların babalığı nasıl anlamlandırdıklarını ve bu deneyimlerin günlük ebeveynliğe nasıl yansıdığını araştırmıştır. Araştırmada, yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) ilkelerine dayanan nitel bir desen kullanılmıştır. Katılım duyuruları sosyal medya aracılığıyla paylaşılmış ve 65 baba Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'ni doldurmuştur. Ölçekte eşik değerin üzerinde puan alan ve görüşmeye uygun olan 17 baba nihai örneklemi oluşturmuştur. Veriler, yarı yapılandırılmış çevrim içi görüşmeler yoluyla toplanmış ve YFA çerçevesinde tematik olarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda birbiriyle ilişkili altı tema ortaya çıkmıştır: erken dönem duygusal yaralar, erkekliğin sessiz kuralları, babalıkta otorite ve duygusal yakınlık, duygusal tetiklenme anları, dönüşümün başlangıcı ve değişen babalık deneyimleri. Katılımcılar babalığı; özellikle stres, çatışma veya çocuklarıyla yaşadıkları zorlayıcı etkileşimler sırasında, çözülmemiş çocukluk deneyimlerinin sıklıkla yeniden yüzeye çıktığı bir bağlam olarak tanımlamışlardır. Erkekliğe çevreleyen geleneksel beklentilerin de duygusal ifadeyi ve yardım arama davranışlarını sınırladığı görülmüştür. Babalar, kendi babalarından farklı bir ebeveynlik yapma ve zararlı aile kalıplarının devam etmesini önleme arzusu taşıdıklarını belirtmişlerdir. Bazıları için babalık; derinlemesine düşünmeyi (öz-düşünüm), duygusal gelişimi ve daha bilinçli ebeveynlik uygulamalarını teşvik eden bir dönüm noktası haline gelmiştir. Bulgular, babalığın hem çocukluk travmalarının yeniden harekete geçtiği bir alan hem de kişisel değişim için bir fırsat olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Bu araştırma, aynı zamanda, çocukluk çağı travması geçmişi olan babaların ebeveynlik süreçlerinde yaşadıkları duygusal tetiklenmelerin ve kuşaklararası aktarım risklerinin altını çizmektedir. Ortaya çıkan bulgular, babaların çözülmemiş travmalarının ve geleneksel maskülen normların getirdiği duygusal kısıtlılığın, aile içi sağlıklı bağlanma süreçlerini sekteye uğratabileceğini; bu durumun ise ilerleyen dönemlerde çocukların ve gençlerin aile ortamında bir kaçış veya baş etme mekanizması olarak bağımlılık döngülerine yatkınlık geliştirmesine zemin hazırlayabileceğini düşündürtmektedir. Dolayısıyla, babalık rolünün getirdiği dönüşüm potansiyeli, aile sistemini

bağımlılıktan korumada kritik bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmiş olup analiz neticesinde belirlenen altı tema bağımlılık döngüsü ve aktarımı çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: çocukluk çağı travması, babalık kuşaklararası, travma maskülenlik (erkeklik) normları, ebeveynlik deneyimleri

B024 AILE

Çocuktan Ebeveyne Şiddet ve Sıkışmışlık Hissi İlişkisinde Ebeveyn Stresinin Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gazi Talha Yeltekin, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Özgöl

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: gaziyeltekin@gmail.com

ÖZET

Güncel literatürdeki popülerliğini artırmakta olan sıkışmışlık hissi, bireyin kendisine rahatsızlık veren bir durum içerisinden kaçma isteğinin bulunması olarak tanımlanmaktadır. Sıkışmışlık kavramıyla yakından bağlantılı olan bir diğer önemli olgu ise çocuktan ebeveyne yönelik şiddettir. Çocuktan ebeveyne yönelik şiddet; ebeveyn perspektifinden ele alındığında duygusal ve fiziksel olmak üzere iki alt boyutta değerlendirilmekte ve bu yönüyle çocuk odaklı araştırmalardan farklılaşmaktadır. Bu süreçte sıkışmışlık hissini tetikleyen önemli bir diğer unsur ise ebeveyn stresidir. Genel anlamda stres, vücuda yöneltilen taleplere verilen belirsiz tepkiler bütünü olarak tanımlanırken; ebeveyn stresi bağlamında bu yapı çocuk özellikleri, ebeveyn özellikleri, durumsal ve demografik ölçütleri de barındıran çok boyutlu bir sürece dönüşmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışmanın amacı, çocuktan ebeveyne şiddet bağımsız değişkeninin sıkışmışlık hissi bağımlı değişkeni üzerindeki etkisinde ebeveyn stresinin aracı rolünü ortaya koymaktır. Araştırmada bu amaç doğrultusunda, “Çocuktan ebeveyne yönelik şiddet ile ebeveynlerin sıkışmışlık hissi arasındaki ilişkide ebeveyn stresi aracı bir rol oynamaktadır.” şeklinde kurulan temel hipotez test edilmiştir. İlişkisel model ile yürütülen araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemiyle ulaşılan 403 ebeveyn oluşturmaktadır. Katılımcıların %87.1’i kadın (n = 351), %12.9’u erkektir (n = 52). Yaş değişkenine ait veriler incelendiğinde, geçerli yanıt veren 379 ebeveynin yaş ortalamasının 44.54 olduğu ve katılımcıların 30 ile 66 yaş arasında değiştiği saptanmıştır. Ebeveynlerin %89.6’sı evli (n=361) olup %49.1’i iki çocuk sahibidir (n=198). Eğitim düzeyleri ele alındığında lise (%33.3) ve üniversite (%35.7) mezunlarının ağırlıkta olduğu görülürken; çalışma durumu açısından katılımcıların %50.1’i herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Verilerin analizi, PROCESS makrosu v5.0 eklentisi kullanılarak SPSS 29.0 programı ile gerçekleştirilmiştir (Model 4). Regresyon analizi sonuçları, çocuktan ebeveyne şiddetin ebeveyn stresini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (β= 0.80, t(401) = 10.257, $p < .001$, $R^2 = .21$). Aracı değişken modele dahil edilmeden önce, çocuktan ebeveyne şiddetin sıkışmışlık hissi üzerindeki toplam etkisi anlamlı ve pozitiftir ($\beta = 0.275$, t(401) = 8.780, $p < .001$, $R^2 = .16$). Aracı değişken modele eklendiğinde, çocuktan ebeveyne şiddetin sıkışmışlık hissi üzerindeki doğrudan etkisi β= 0.13 (t(400) = 4.160, $p < .001$), ebeveyn stresinin sıkışmışlık hissi üzerindeki etkisi ise β= 0.18 (t(400) = 10.022, $p < .001$) olarak bulunmuştur. Modelin bütünü, sıkışmışlık hissi değişkenindeki varyansın %33’ünü açıklamaktadır (R^2=.33). 5000 bootstrap örneklemesi üzerinden yapılan analiz sonucunda, çocuktan ebeveyne şiddetin sıkışmışlık hissi üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (dolaylı etki= 0.144, SE=0.02, %95 GA [0.105, 0.187]). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü (K2) .21 olarak hesaplanmıştır. Alanyazında K2 değerinin .25’e yakın olması yüksek etki olarak yorumlandığından, mevcut çalışmadaki dolaylı etkinin yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, çocuktan ebeveyne şiddetin sıkışmışlık

hissi üzerindeki etkisinde ebeveyn stresinin anlamlı bir aracı mekanizma olduğu ortaya konmuş ve araştırmanın temel hipotezi desteklenmiştir. Elde edilen tüm bu bulgular, çocuktan ebeveyne yönelik şiddetin ebeveynlerdeki sıkışmışlık hissini doğrudan artırmasının yanı sıra, ebeveynlerin stres düzeylerini yükseltmek suretiyle de dolaylı olarak beslediğini ve derinleştirdiğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Çocuktan Ebeveyne Şiddet Ebeveyn Stresi, Sıkışmışlık Hissi Aracılık

B025 AILE

Dijital Ebeveynliğin Kolektif İnşası: Facebook Gruplarında Destek, Deneyim ve Bilgi Paylaşımı

Dr. Selin Ayas

‡ -

İletişim: selinmisir@gmail.com

ÖZET

Günümüzde dijital teknolojilerin gelişimi, aile dinamikleri ve ebeveynlik pratiklerinde hem fırsatlar hem de zorluklar yaratmaktadır. Bu teknolojiler iletişim, eğitim ve sosyalleşme olanaklarını artırırken (Benedetto & Ingrassia, 2021; Haleem et al., 2022), ebeveyn-çocuk etkileşimini destekleyerek aile içi yakınlığı güçlendirebilmektedir (Hood et al., 2021). Ancak artan erişim; ekran süresi, internet bağımlılığı ve çevrimiçi güvenlik gibi riskleri de beraberinde getirmektedir (Livingstone & Byrne, 2018; Mascheroni et al., 2018). Dijital teknolojilerin karmaşıklığı, özellikle bu teknolojilerle büyümemiş ebeveynler için yeni zorluklar yaratmakta; ebeveynlik pratikleri giderek çevrimiçi riskleri yönetme eksenine kaymaktadır (Modecki et al., 2022; Gür & Türel, 2022).Dijital ebeveynlik kavramı, ebeveynlerin çocuklarının dijital teknolojileri kullanımını rehberlik, denetim ve destek yoluyla yönlendirerek güvenli ve dengeli bir dijital gelişim sağlamaya yönelik tutum ve uygulamalarını ifade eder (Mascheroni et al., 2018; Fidan & Seferoğlu, 2020). Bu süreçte, özellikle dijital deneyimi sınırlı ebeveynler için destek ihtiyacı öne çıkmakta; çevrimiçi ebeveynlik toplulukları önemli bir kaynak sunmaktadır (Livingstone et al., 2015). Çevrimiçi ebeveynlik toplulukları, bilgi paylaşımı ve akran desteği yoluyla ebeveynlerin deneyimlerini paylaşmalarına, destek bulmalarına ve öz yeterliklerini artırmalarına katkı sağlar (Zhao & Basnyat, 2018). Ancak bu toplulukların çocukların dijital teknoloji kullanımı bağlamında nasıl kullanıldığına dair literatür sınırlıdır. Bu çalışma, bu boşluğu ele alarak Facebook ebeveyn gruplarını incelemekte ve ebeveynlerin dijital ebeveynlik sürecinde bu toplulukları nasıl kullandıklarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında belirlenen 14 Facebook grubundan kriterleri karşılayan 6 grup analize dahil edilmiştir. İnternet, bağımlılık, telefon, tablet, sosyal medya, ekran ve oyun anahtar kelimeleriyle yapılan tarama sonucunda 2021–2023 yılları arasında paylaşılan 28 gönderi seçilmiştir. Veriler, Braun ve Clarke (2006) tarafından tanımlanan refleksif tematik analiz yöntemiyle incelenmiş; analiz yalnızca gönderi metinleri üzerinden yürütülmüştür. Analiz sonucunda üç ana tema belirlenmiştir: (1) Ebeveyn Aracılığı: bilgi paylaşımı, dijital sınır koyma ve güven temelli etkileşim, (2) Dijital Etki ve Farkındalık: dijital ebeveynliğin dönüşümü ve fırsat-risk dengesi, (3) Bütünleşik Dijital Ebeveynlik: risk yönetimi, kültürel uyum ve destekleyici bağlar. Bulgular, çevrimiçi ebeveyn topluluklarının yalnızca bilgi paylaşımı değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal destek sağlama işlevi gördüğünü ve sosyal medyanın ebeveynler için önemli bir destek kaynağı olduğunu gösteren çalışmalarla örtüşmektedir (Hooper et al., 2022). Ayrıca bu gruplar, ebeveynler arasında karşılıklı destek ve aidiyet duygusu oluşturarak sanal topluluk yapısını güçlendirmektedir (Sjöberg & Lindgren, 2017). Paylaşımlar, deneyim temelli kolektif bilgi üretiminin oluştuğunu ve ebeveynlerin dijital ebeveynlik zorluklarını birlikte anlamlandırdığını göstermektedir (Dennen et al., 2021). Bulgular, ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarını yönlendirirken duygusal olarak zorlandıklarını ve destek aradıklarını göstermektedir (Ibrahim et al., 2024).Ayrıca, eb eveynlerin sınır koyma ile olumlu

ebeveyn-çocuk ilişkisini sürdürme arasında denge kurmakta zorlandıklarını ifade etmektedir. Bu durum, ebeveynlerin rehberliğe duyduğu ihtiyacı ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma çevrimiçi ebeveyn topluluklarının dijital ebeveynlik sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu topluluklar, ebeveynlerin hem bilgi hem de duygusal destek elde ettiği, deneyimlerini paylaştığı ve kolektif bir anlayış geliştirdiği alanlar sunmaktadır. Dijital çağda ebeveynliği anlamak, çocukların dijital medyadan en iyi şekilde yararlanmasını sağlarken aynı zamanda onları çevrimiçi risklerden korumak açısından kritik öneme sahiptir.

Anahtar kelimeler: iyle yapılan tarama, sonucunda 2021–2023 yılları arasında paylaşılan 28 gönderi seçilmiştir

B026 AILE

Ebeveyn Dijital Davranışları, Problemli Medya Kullanımı ve Çocuklarda Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gökçen Bilge Yorulmaz, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Derya Dolu, Dr. Öğr. Üyesi Lokman Koçak

‡ Atatürk Üniversitesi

‡ Bayburt Üniversitesi

İletişim: derya.dolu.25@gmail.com

ÖZET

Son yıllarda dijital teknolojilerin günlük yaşamda yoğun biçimde kullanılması, aile içi etkileşim süreçlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle ebeveynlerin dijital medya kullanım alışkanlıklarının çocukların davranışsal ve bilişsel gelişimleri üzerinde çeşitli etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir. Alanyazında ebeveyn problemli sosyal medya kullanımı, dijital ebeveyn tutumları, teknoferans ve çocukların problemli medya kullanımı gibi değişkenlerin çocukların dikkat eksikliği belirtileriyle ilişkili olabileceğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada ebeveyn dijital davranışları, teknoferans, çocukların problemli medya kullanımı ve dikkat eksikliği belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 0–10 yaş aralığında çocuğa sahip toplam 111 ebeveyn oluşturmaktadır. Veri toplama süreci devam etmektedir. Araştırmada veriler uygun örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama sürecinde ebeveyn problemli sosyal medya kullanımı, dijital ebeveyn tutumları, teknoferans, çocukların problemli medya kullanımı ve çocukların dikkat eksikliği belirtilerini ölçmeye yönelik ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca ebeveyn dijital davranışları, teknoferans ve çocukların problemli medya kullanımının dikkat eksikliği belirtilerini yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda çocukların problemli medya kullanımı ile dikkat eksikliği belirtileri arasında pozitif yönlü ve güçlü düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .59$, $p < .001$). Ayrıca teknoferans ile çocukların problemli medya kullanımı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür ($r = .34$, $p < .001$). Dijital ebeveyn tutumları ile dikkat eksikliği belirtileri arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.23$, $p < .05$). Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2 = .37$, $F = 20.99$, $p < .001$). Bulgular, çocukların problemli medya kullanımının dikkat eksikliği belirtilerinin en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları doğrultusunda çocukların medya kullanım süreçlerinin düzenlenmesine yönelik aile temelli psikoeğitim çalışmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin dijital medya kullanım alışkanlıklarının ve ebeveyn-çocuk etkileşim süreçlerinin çocukların dikkat gelişimi açısından dikkate alınması gerektiği değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Dijital, ebeveynlik, teknoferans, problemli, medya, kullanımı, dikkat eksikliği, çocuklar

B027 AILE

Ebeveynlerde Umutsuzluk ile Aile Uyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlık ve Sıkışmışlığın Çoklu Aracılığı

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Bahar Tuğçe BAYRAM

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: bahartugce77@gmail.com

ÖZET

Aile içerisindeki uyumun yüksek olması, bireylerin gelişimi ve toplumla uyumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerden biri olarak görülebilir. Aile uyumunun düşük olması ise bireylerin, psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyebileceği gibi özellikle çocukların gelişimlerinde sıkıntılı bir sürece dahil olmasında önemli bir rolü olabilir. Bu bağlamdan hareketle araştırmanın amacı, ebeveyn umutsuzluğu ile aile uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide sıkışmışlık ile psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubu, evli ve çocuk sahibi olan ebeveynlerden (N: 245) oluşmaktadır. Çalışmanın verilerini toplamak için, Kişisel Bilgi Formu, Aile Uyum Ölçeği Kısa Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği Kısa Formu, Sıkışmışlık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın verilerinin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi ve aracılık analizi kullanılmıştır. Aracılık analizleri için Hayes tarafından geliştirilen JASP programının bir uzantısı olan PROCESS makrosunda yer alan Model 4 kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde; umutsuzluğun aile uyumu ve psikolojik sağlamlıkla negatif, sıkışmışlıkla ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmüştür. Aile uyumunun sıkışmışlıkla negatif, psikolojik sağlamlıkla ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Paralel çoklu aracılık analizi sonuçlarına göre; umutsuzluğun psikolojik sağlamlık üzerindeki yönelimi negatif, sıkışmışlık üzerindeki yönelimi ise pozitif olup her ikisi de güçlü ve anlamlı bulunmuştur. Buna karşın, umutsuzluğun aile uyumuyla doğrudan ilişkisi istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır. Aile uyumunu yordayan faktörler ele alındığında ise psikolojik sağlamlığın pozitif, sıkışmışlığın ise negatif yönde anlamlı birer katkısının bulunduğu belirlenmiştir. Araştırmada incelenen modele göre, ebeveynlerdeki umutsuzluğun aile uyumundaki olumsuz yansımaları doğrudan değil, psikolojik sağlamlık ve sıkışmışlık aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda, aileye yönelik hazırlanan müdahale programlarında psikolojik sağlamlığın desteklenmesi ve sıkışmışlık hissinin azaltılmasına yönelik hedeflerin oluşturulması, aile uyumunu olumlu yönde şekillendirebilecek önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır.

Anahtar kelimeler: Aile uyumu Umutsuzluk, Sıkışmışlık Hissi, Psikolojik, Sağlamlık Ebeveyn

B028 AILE

Ebeveynlerin Çocuklarını Sosyal Medya Platformlarında Paylaşmasına Yönelik Tutum Ölçeği (Sharenting): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Asena Türkay, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Esma Nur Doruk, Prof. Dr. Adnan Kan

‡ Gazi üniversitesi

‡ Gazi Üniversitesi

İletişim: asenaturkay@gmail.com

ÖZET

Ebeveynlerin Çocuklarını Sosyal Medya Platformlarında Paylaşmasına Yönelik Tutum Ölçeği (Sharenting): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Öz Bu araştırmanın amacı, dijitalleşme ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte güncel bir olgu olarak karşımıza çıkan, ebeveynlerin çocuklarına ait görsel ve bilgileri çevrimiçi ortamlarda paylaşması (sharenting) davranışına yönelik tutumları belirlemek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 0-18 yaş aralığında çocuğu olan 532 ebeveyn (380 kadın, 152 erkek) oluşturmaktadır. Kuramsal temeller ve uzman görüşleri doğrultusunda hazırlanan 40 maddelik taslak formun yapı geçerliğini test etmek amacıyla veri seti rastgele ikiye bölünmüş; Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA, n=266) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA, n=266) yürütülmüştür. Maddelerin ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla alt-üst %27'lik grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde veri setinin faktör analizine mükemmel düzeyde uygun olduğu saptanmıştır (KMO = .938; Bartlett X^2 = 5908.232, sd = 780, $p < .001$). AFA sonuçları, toplam varyansın %56.14'ünü açıklayan, 22 maddelik ve üç boyutlu (Mahremiyeti Koruma, Risklerden Korunma, Olumlu Paylaşım) bir yapıyı ortaya koymuştur. Ölçeğin madde faktör yükleri .451 ile .968; madde-test toplam korelasyonları ise .355 ile .710 arasında sıralanmaktadır. AFA ile elde edilen yapıyı doğrulamak amacıyla uygulanan DFA sonucunda modelin kabul edilebilir ve iyi uyum indekslerine sahip olduğu saptanmıştır ($\chi^2/sd = 3.52$, NFI = .95, NNFI = .96, IFI = .96, RFI = .95, CFI = .96, GFI = .89, AGFI = .86, RMSEA = .069). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için .917; alt boyutlar için ise .800 ile .912 arasında değişmektedir. Ayrıca alt-üst %27'lik grup karşılaştırmalarında tüm maddelerin anlamlı düzeyde ayırt edici olduğu görülmüştür (p < .05). Elde edilen psikometrik bulgular, ""Paylaşan Ebeveynlik Tutum Ölçeği""nin ebeveynlerin sharenting davranışlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir. Geliştirilen bu ölçme aracının, psikolojik danışma ve aile danışmanlığı süreçlerinde ailelerin dijital farkındalıklarını değerlendirmede, teknoloji/sosyal medya bağımlılığına yönelik önleyici çalışmalarda, ebeveynlik tutumlarının çocukların gelişimsel riskleri üzerindeki etkilerini inceleyen ve ebeveynlerin teknoloji kullanımı ile çocukların dikkat/bağımlılık süreçleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda nitelikli bir veri toplama aracı olarak kullanılması önerilmektedir.

B029 AILE

EVLİ BİREYLERDE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE DUYGU DÜZENLEMENİN EVLİLİK KALİTESİNE ETKİSİ

Psk. Dan. ebru sinem kaya, Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ

‡ İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ

İletişim: esinemkaya@stu.aydin.edu.tr

ÖZET

Aile toplumun mihenk taşıdır. Ancak dijitalleşen ve küreselleşen dünyada bu mihenk taşı yerinden oynamakta, boşanma sayıları gün geçtikçe artış göstermektedir. Evlilik kurumunun güçlenmesini sağlamak ise toplumun sağlıklı devamı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla eşler arasındaki ilişki dinamiklerinin incelenmesi ve evlilik ilişkisine etki eden duygusal becerilerin kullanımının aile danışmanlığı açısından ele alınması hedef olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacını evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik kalitesi üzerindeki etkisini incelemek oluşturmaktadır. Araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı olarak yapılmıştır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan ve gönüllülük esasına göre çalışmaya katılan 318 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ve Evlilik Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27.00 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistikler, Cronbach's Alpha güvenirlik analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon, çoklu doğrusal regresyon ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması, evlilik kalitesinin anlamlı ve pozitif bir öngörüsü olarak belirlenmiştir. Duygu düzenleme toplam puanı ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış; ancak alt boyutlar düzeyinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin evlilik kalitesi ile pozitif, baskılama stratejisinin ise bazı evlilik boyutlarıyla negatif ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca benliğin ayrımlaşması arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme kullanımının da arttığı, baskılama eğiliminin ise azaldığı görülmüştür. Demografik değişkenlere ilişkin analizler sonucunda, cinsiyetin benliğin ayrımlaşması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, yaş değişkeninin ise benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Evlilik kalitesinin yaş ve çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı, özellikle çocuğu olmayan ve genç yaşta olan bireylerin evlilik kalitesi algılarının daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Sonuç olarak, araştırma bulguları benliğin ayrımlaşmasının evlilik ilişkisinde merkezi bir role sahip olduğunu ve evlilik kalitesinin önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Benliğin ayrımlaşması, Duygu Düzenleme, Evlilik kalitesi

B030 AILE

Evlilik Korkusu (Gamofobi): Değişen Evlilik Tutumlarına Güncel Bir Bakış

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sena Nur İmalı, Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul Talu

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: senanurimali73@gmail.com

ÖZET

Evlilik, bireylerin psikolojik iyi oluşu, kişilerarası ilişkileri ve sosyal yaşamı üzerinde etkili olan önemli bir psikososyal kurumdur. Ancak günümüzde toplumsal yapıdaki dönüşümler, bireyselleşme eğilimleri, ekonomik belirsizlikler, kariyer öncelikleri ve değişen ilişki dinamikleri, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu değişimlerle birlikte evliliğe mesafeli yaklaşma ve evlilikten kaçınma eğiliminin arttığı görülmektedir. Bu bağlamda, evlilik korkusu ya da literatürdeki adıyla gamofobi, bireylerin romantik ilişkilerini, bağlanma süreçlerini ve evlilik kararlarını etkileyen önemli bir psikolojik olgu olarak öne çıkmaktadır.Bu çalışmanın amacı, evlilik korkusu kavramını kavramsal çerçevesi, etiyolojisi, cinsiyete göre farklılaşma durumu, ölçülmesine yönelik araçlar ile psikolojik ve sosyal sonuçları bakımından incelemektir. Derleme niteliğindeki bu çalışmada, evlilik kurumu, evliliğin bireyler üzerindeki etkileri, evlilikten kaçınma eğilimi ve evlilik korkusuna ilişkin ulusal ve uluslararası araştırma bulguları değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar doğrultusunda evlilik korkusunun kuramsal açıklamaları, nedenleri, ilişkili değişkenleri, ölçme araçları ve araştırma sonuçları bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır.Literatürde evlilik korkusunun geçmiş olumsuz ilişki deneyimleri, aile içi çatışmalar, boşanma ya da mutsuz evlilik örneklerine maruz kalma, bağlanma sorunları, yakınlık ve bağlılık korkusu, ekonomik kaygılar, kariyer hedefleri, toplumsal beklentiler ve bireysel özgürlüğü kaybetme endişesi gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, evlilik korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tutarlı olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı çalışmalar kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koyarken, bazı araştırmalar cinsiyetin belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Bu durum, evlilik korkusunun kültürel bağlam, örneklem özellikleri, yaş, sosyoekonomik düzey ve bireylerin ilişki deneyimleri gibi değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Ölçme araçları açısından değerlendirildiğinde, uluslararası literatürde evlilik korkusunu doğrudan ölçmeye yönelik araçların sınırlı olduğu; daha çok bağlılık korkusu, yakınlık korkusu, bağlanma kaygısı ve ilişki doyumu gibi ilişkili kavramları ölçen ölçeklerin dolaylı biçimde kullanıldığı görülmektedir. Türkiye'de ise evlilik korkusunu doğrudan ele alan çalışmaların ve ölçme araçlarının sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle kavramın kültürel özellikler dikkate alınarak daha kapsamlı biçimde araştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Sonuç olarak evlilik korkusu, bireylerin romantik ilişkilerini, bağlanma süreçlerini ve evlilik kararlarını etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir. Günümüzde evlilikten kaçınma eğiliminin artması, bu kavramın daha ayrıntılı biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Evlilik korkusunun nedenlerinin, sonuçlarının ve ilişkili olduğu değişkenlerin anlaşılması; önleyici, gelişimsel ve müdahale edici psikososyal çalışmalar açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bireylerin sağlıklı ilişki kurma, iletişim becerilerini geliştirme, bağlanma örüntülerini fark etme ve evliliğe yönelik gerçekçi tutumlar geliştirme süreçlerini destekleyen psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca evlilik korkusunu doğrudan değerlendirmeye yönelik geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının geliştirilmesi, alandaki kuramsal ve uygulamalı çalışmalara önemli

katkılar sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Evlilik korkusu, Gamofobi Evlilikten kaçınma, Bağlanma, Romantik ilişkiler

B031 AILE

Genç Yetişkinlerde Evlilik Kaygısı ve Evliliği Erteleme Eğilimleri: Kavramsal Bir Derleme

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Zeyneb Seval Tahtalıoğlu

‡ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İletişim: pdzeynebsevalt@gmail.com

ÖZET

İnsan, yaşamının başlangıcından itibaren çevresindeki bireylerle doğrudan veya dolaylı biçimlerde etkileşim kurar. Bu etkileşimler, bireylerin hem sosyal hem de psikolojik gelişimi açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilir. Hayatı başkasıyla paylaşma gereksinimi bireylerin evlilik kararı almasına sebep olabilir. Evlilik, aile kurumunun temelini oluşturan ve birçok farklı unsurla desteklenen (sosyoekonomik, kültürel, dini hukuki vs.) dinamik bir yapıdır. Toplumun beklentileri doğrultusunda şekillen bu süreçte bireyden belirli sorumlulukları üstlenmesi beklenir. Yaşamın önemli bir dönüm noktası olarak görülen evlilik, bireyden beklentilerin artması ile birlikte endişe verici bir hale gelmektedir. Bireylerin evlilik fikriyle karşılaştığında veya evlilik konuları gündeme geldiğinde tedirginlik, bunalmışlık ve kaygı gibi duyguların eşlik ettiği uyarılmışlık haline evlilik kaygısı denir ve bu durum bireylerin evlilikten uzaklaşmasına, evlilik kararını ertelemesine yol açabilir. Evlilik kaygısının nedenleri bireysel, toplumsal ve ekonomik nedenler olarak üç ayrı başlık altında incelenmektedir. Bireysel nedenler kişinin olumsuz romantik ilişkinden, çocukluk döneminde yaşanan istismar ihmal veya kayıp gibi travmatik deneyimleri içermektedir. Toplumsal nedenler, toplumsal cinsiyet rolleri, evlenme yaşına ilişkin normlar, çocuk sahibi olma beklentileri ve evlilikle ilişkili diğer sosyal normları içerir. Bu normlar bireyin kendi isteklerini öteleme, topluma karşı sorumluluğunu yerine getirme dürtüsüyle beraber kişinin evliliğe yönelik kaygı yaşamasına yol açar. Bir diğer faktör de ekonomik nedenlerdir. Nitekim evlilik yalnızca duygusal bir bağ değil aynı zamanda ekonomik bir ortaklığıda ifade etmektedir. Finansal sorunlar, tarafların arasındaki belirgin gelir farkı da evlilik kaygısına yol açabilen sebepler arasındadır. TÜİK'in 2024 evlenme ve boşanma istatistikleri incelendiğinde ortalama ilk evlenme yaşının yükseldiği, her iki cinsiyette de ilk evlenme yaşının arttığı görülmektedir. 2013'de erkeklerde ortalama ilk evlenme yaşı 27,3 iken bu oran 2024'te 28,3 olduğu görülmektedir. Kadınlarda ise 2013'de 24,1 olan ortalama ilk evlenme yaşı oranı 2024'te 25,8'e yükseldiği görülmektedir. OECD (Society at a Glance 2024) raporuna göre, OECD genelinde ortalama ilk evlenme yaşı sürekli yükselme eğilimindedir. Türkiye'de ilk evlenme yaşı kadınlar için ortalama 25 civarı erkekler için ise 28 yaşın altında seyretmektedir. Bu oran OECD ülkeler arasında oldukça düşük olsa da ulusal düzeyde yükselmeye devam eden artış hem Türk aile yapısı hem de doğurganlık oranı konusunda endişe vericidir. Evlenme yaşının artması beraberinde azalan doğum oranını getirmektedir. Türkiye'nin doğurganlık oranı 1980'de yüksek oranda seyrederken bu oran 2022'ye gelindiğinde 1.5'in altına düşerek en güçlü düşüşü yaşayan beş (Kolombiya, Kosta Rika, Kore, Meksika ve Türkiye) OECD ülkesinden biri olmuştur. Genç yetişkinlere kaygılarını yönetebilme ve evliliğe teşvik etme amacıyla ASHEB tarafından oluşturulan politikaların hayata geçirilerek gereksinimleri karşılayacağı düşünülmektedir. Araştırmalar, genç yetişkinlerin evlilik kaygısını besleyen birçok faktör olduğunu göstermektedir. Bu faktörleri anlayabilmek ve etkin çözümler üretebilmek için genç yetişkinlerle

birebir görüşülmeli ve ihtiyaç duydukları alanlarla hem ekonomik hem psikolojik destekler sunulması gerekmektedir. Bu çalışmada evlilik kaygısı kavramının geç evlilik üzerindeki rolü, evlilik kaygısı kavramını etkileyen faktörler ve bu doğrultuda yapılan güncel politikalar incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda sunulacak olan öneriler ile aile faktörünün önemine dikkat çekmek ve sonraki çalışmalara ışık tutmak hedeflenmektedir.

Anahtar kelimeler: Evlilik Evlilik kaygısı, Geç evlilik

B032 AILE

Köklerden Kanatlara: Kök Aile İlişkilerinin Benlik Ayrımlaşması ve Öz Şefkat Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi- Türk Kültürü Perspektifinde Bir Derleme Çalışması

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Muhammed Tayyib KARACELİL, Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN

‡ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

İletişim: muhammedtayyib215@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kök aile ilişkileri, benlik ayrımlaşması ve öz şefkat arasındaki ilişkisel mekanizmaları Türk kültürel bağlamı çerçevesinde kuramsal olarak incelemektir. Aile sistemleri kuramı temelinde ele alınan çalışmada, kök ailedeki ebeveyn tutumları ve duygusal iklimin bireyin benlik ayrımlaşması düzeyini şekillendirdiği; benlik ayrımlaşmasının ise öz şefkat kapasitesinin gelişiminde önemli bir ilişkisel mekanizma oluşturabileceği tartışılmıştır. Çalışma, bütüncül bir kuramsal derleme modeli doğrultusunda tasarlanmıştır. Bu kapsamda ulusal (TR Dizin) ve uluslararası (PubMed, Taylor & Francis, Google Scholar) alan yazında kök aile ilişkileri, benlik ayrımlaşması, türk kültürü ve öz şefkat kavramlarına ilişkin kuramsal ve ampirik çalışmalar incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlar; Türk kültürüne özgü aile yapısı, ilişkisel benlik örüntüleri, toplumsal onay mekanizmaları ve kültürel roller çerçevesinde değerlendirilerek sentezlenmiştir. İnceleme sonucunda, kolektivist özellikler taşıyan Türk toplumunda kök ailenin bireyin özerklik ve aidiyet dengesi açısından belirleyici bir alan olduğu görülmüştür. Batı literatüründe daha çok bireysel özerklik ve duygusal bağımsızlık odağında ele alınan benlik ayrımlaşmasının, Türk kültüründe aile bağlarını zedelemeden duygusal ve düşünsel sınırları koruyabilmeyi içeren “özerk-ilişkisel benlik” modeliyle daha uyumlu olduğu değerlendirilmiştir. Örneğin, Türkiye’de yürütülen bazı çalışmalar, yüksek benlik ayrımlaşmasının, Batı literatüründeki genel beklentinin aksine, romantik ilişki doyumunu her zaman doğrudan yordamadığını; toplulukçu kültürel yapıda aile bağlılığı ve grup bütünlüğünün bireysel sınırların önüne geçebildiğini göstermektedir. Öz şefkat açısından değerlendirildiğinde ise dertleşme, dayanışma ve taziye gibi kolektif paylaşım pratiklerinin “ortak insanlık” duygusunu desteklediği; buna karşın toplumsal denetim, “el alem ne der” algısı ve öz eleştirel tutumların öz-yargılamayı artırabildiği görülmektedir. Ayrıca şefkatin çoğu zaman başkalarına yöneltilen bir değer olarak algılanması, öz-nezaketin birey tarafından zaman zaman bencillik ya da güçsüzlük şeklinde yorumlanmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, kök aileden alınan duygusal desteğin yetişkinlik dönemindeki öz şefkat düzeyiyle olumlu yönde ilişkili olduğu; sevgi temelli ve güvenli aile ilişkilerinin bireyin kendisine karşı daha kabul edici bir tutum geliştirmesini desteklediği anlaşılmaktadır. Bu çalışma, kök aile ilişkilerinin benlik ayrımlaşması ve öz şefkat üzerindeki etkilerini Türk kültürünün özerk-ilişkisel yapısı bağlamında ele alarak alan yazına kültüre duyarlı bir bakış sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, psikolojik danışmanlık ve aile danışmanlığı uygulamalarında Batı merkezli kuramların kültürel bağlam dikkate alınarak

değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Gelecek araştırmalarda, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin geniş örneklemlerle ve kültüre duyarlı ampirik modeller aracılığıyla incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Kök, Aile İlişkileri Benlik Ayrımlaşması, Öz, Şefkat Türk Kültürü

B033 AILE

Kültürlerarası Bir Karşılaştırma: Türkiye ve Türkmenistan'da Ana babalık ve Çocuk Yetiştirme

Psikolog Seregul Koshayeva, Prof. Dr. Emine Nihal LİNDBERG

‡ Kastamonu Üniversitesi

İletişim: koshayevaseregul@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye ve Türkmenistan'daki ebeveynlik anlayışlarını, çocuk bakımı alanında çalışan Türkmenistan kökenli kadınların gözlemleri üzerinden karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırmada, ebeveynlik davranışlarının kültürel değerler, aile yapıları ve toplumsal normlar doğrultusunda nasıl şekillendiğinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışma, özellikle Türkiye'deki çocuk bakım pratikleri ile Türkmenistan'daki geleneksel aile yapısının çocuk yetiştirme anlayışına etkilerini karşılaştırmalı bir perspektifle ele almaktadır. Ayrıca göçmen bakıcıların uzun süreli çocuk bakım deneyimlerinin, ebeveynlik pratiklerini değerlendirmede önemli bir gözlem alanı sunduğu düşünülmektedir. Araştırma, nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji yaklaşımı temel alınarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Türkiye'de en az üç yıldır çocuk bakım alanında çalışan 15 Türkmenistan kökenli kadın oluşturmaktadır. Katılımcılar amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemleriyle belirlenmiştir. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmelerde ebeveynlik rolleri, çocuk yetiştirme hedefleri, disiplin yöntemleri ve çocuğun cinsiyetine bağlı ebeveyn tutumları gibi temalar ele alınmıştır. Elde edilen veriler tümevarımcı içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş; kodlama, tema oluşturma ve yorumlama süreçleri sistematik biçimde yürütülmüştür. Araştırmanın ilk bulguları, Türkiye ve Türkmenistan'daki ebeveynlik anlayışlarının hem benzerlikler hem de belirgin farklılıklar içerdiğini göstermektedir. Türkmenistan bağlamında çocuk yetiştirme süreçlerinin büyük ölçüde geleneksel değerler, dini inançlar ve aile büyüklerinin otoritesi doğrultusunda şekillendiği görülmektedir. Katılımcılar, aile büyüklerinin söz hakkının belirleyici olduğunu ve çocukların toplumun beklentilerine uygun biçimde yetiştirilmeye çalışıldığını ifade etmiştir. Çocuklardan çalışkan, sabırlı ve büyüklere saygılı olmalarının beklendiği; disiplin sürecinde ise fiziksel ve duygusal cezaların daha yaygın kullanılabildiği belirtilmiştir. Ayrıca ebeveynlik anlayışının bireysel tercihlerden çok toplumsal normlar ve kolektif değerler çerçevesinde şekillendiği dikkat çekmektedir. Türkmenistan'ın sosyo-politik yapısının da bu ebeveynlik anlayışı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Uzun yıllar merkezi otoritenin güçlü olduğu, toplumsal düzenin ve geleneksel normların korunduğu bir yapının, aile içi ilişkilerde hiyerarşik otoriteyi güçlendirdiği görülmektedir. Toplumsal uyumun, itaatin ve aile büyüklerine saygının önemli değerler olarak öne çıkması, çocuk yetiştirme süreçlerinde disiplinin ve toplumsal beklentilere uygun davranış geliştirmenin öncelikli hale gelmesine neden olmaktadır. Katılımcılar, çocukların bireysel tercihlerinden çok "topluma uygun birey" olmalarının önemsendiğini ifade etmişlerdir. Bu durum, Türkmenistan'daki ebeveynlik anlayışının yalnızca kültürel değil, aynı zamanda ülkenin sosyal ve politik yapısıyla da ilişkili olabileceğini göstermektedir. Türkiye'de ise ebeveynlerin çocuklarla kurduğu ilişkide duygusal bağın ön planda olduğu, çocukların bireysel yeteneklerinin desteklendiği ve erken yaşlardan itibaren eğitim planlamasına önem verildiği görülmektedir. Katılımcılar, çocuklarla iletişimde konuşarak açıklama yapma ve hatayı sözlü biçimde anlatma yaklaşımının daha yaygın olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında çocuklara erken yaşlardan itibaren mahremiyet eğitimi verilmesi ve bireysel gelişimlerinin desteklenmesi dikkat çeken bulgular arasında yer almaktadır. Ancak bu bulgular değerlendirilirken, bakıcıların çoğunlukla eğitim düzeyi yüksek ve sosyoekonomik açıdan daha avantajlı ailelerde çalışıyor olmalarının, Türkiye'deki ebeveynlik

pratiklerine ilişkin gözlemlerini etkileyebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle elde edilen bulguların Türkiye'deki tüm aile yapıları için genellenemeyeceği düşünülmektedir. Sonuç olarak çalışma, ebeveynlik davranışlarının yalnızca bireysel tercihlerden değil, içinde bulunulan kültürel, toplumsal ve sosyo-politik yapıdan etkilendiğini ortaya koymaktadır. Türkiye'de daha birey odaklı ve çocuğun özerkliğini destekleyen yaklaşımlar öne çıkarken, Türkmenistan'da toplulukçu değerlerin, geleneksel normların ve hiyerarşik aile yapısının ebeveynlik pratiklerini belirlediği görülmektedir. Bu araştırma, göçmen bakıcıların deneyimlerini merkeze alarak kültürler arası ebeveynlik literatürüne farklı bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar kelimeler: Ana, babalık Çocuk yetiştirme Türkmenistan Göçmen bakıcılar Sosyo-kültürel farklılıklar

B034 AILE

MADDİ KAYGININ ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: CİNSİYETİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Gökçe Çokal Demirci

‡ Ege Üniversitesi

İletişim: cokalgokce@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, maddi kaygı ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu ilişkinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ekonomik belirsizliklerin psikolojik etkileri giderek daha fazla ilgi görmesine karşın, maddi kaygının yakın ilişkiler üzerindeki etkisinin cinsiyet perspektifinden ele alındığı çalışmalar sınırlı düzeyde kalmıştır. Bu çerçevede araştırma, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ve erkeklerin "aile geçindirici" rolüne ilişkin beklentiler temelinde, maddi kaygının ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin erkeklerde daha belirgin olacağı varsayımını sınamaktadır. Araştırma, nicel yaklaşım çerçevesinde ilişkisel tarama deseni ile tasarlanmış kesitsel bir çalışmadır. Örneklem, Türkiye'de ikamet eden ve en az altı aydır aktif bir romantik ilişki sürdüren 160 yetişkin bireyden (98 kadın, 62 erkek) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Maddi Kaygı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Duygusal Yakınlık Ölçeği, İlişki Değerlendirme Ölçeği ve MacArthur Subjektif Sosyal Statü Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örnekler t-testi, Pearson korelasyon analizi, Fisher z dönüşümü ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, erkeklerin kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek maddi kaygı ($t(149) = -3{,}471$, $p = {,}001$, $d = {,}59$) ile daha düşük duygusal yakınlık ($t(78{,}42) = 4{,}695$, $p < {,}001$, $d = {,}90$) ve ilişki değerlendirmesi ($t(81{,}33) = 4{,}098$, $p < {,}001$, $d = {,}77$) puanları rapor ettiğini ortaya koymuştur. Maddi kaygı ile ilişki değerlendirmesi arasındaki negatif korelasyon erkek grubunda ($r = -{,}828$) kadın grubuna ($r = -{,}449$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha güçlü bulunmuştur (Fisher $z = 4{,}00$, $p < {,}001$). Hiyerarşik regresyon analizinde maddi kaygı ve sosyoekonomik statü, ilişki değerlendirmesi varyansının %46,8'ini açıklamış; cinsiyetin eklenmesiyle bu oran %49,2'ye yükselmiştir. Gruplar arası regresyon analizleri, maddi kaygının erkeklerde ($\beta = -{,}854$, $R^2 = {,}738$) kadınlara ($\beta = -{,}365$, $R^2 = {,}212$) kıyasla çok daha güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, formal etkileşim testi istatistiksel anlamlılık eşiğine ulaşamamıştır ($p = {,}107$). Bulgular, maddi kaygının romantik ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ve bu etkinin erkeklerde daha belirgin biçimde ortaya çıktığını düşündürmektedir. Geleneksel cinsiyet rollerinin erkeklere yüklediği ekonomik sorumluluk algısının, maddi kaygının ilişki kalitesi üzerindeki yıkıcı etkisini artırıyor olabileceği değerlendirilmektedir. Bu sonuçlar, aile ve çift psikolojik danışmanlığı uygulamalarında ekonomik stres kaynaklarının ve cinsiyete özgü başa çıkma örüntülerinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Gelecek araştırmalarda boylamsal desenler ve daha dengeli örneklem yapıları kullanılarak bu ilişkilerin nedensellik boyutunun incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Maddi, kaygı, romantik ilişkiler, ilişki doyumu

B035 AILE

OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI İLE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ: AİDİYET VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nevin Büşra Barutçu, Doç. Dr. Tolga Seki

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: tlg.seki@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı olumlu çocukluk yaşantıları ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide aidiyet ve öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir. Araştırma nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, 306'sı kadın ve 96'sı erkek olmak üzere toplam 402 genç yetişkin katılmıştır (Yaş = 21.32 ± 3.13). Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği", "Genel Aidiyet Ölçeği", "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu" ve "Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 (DASS-21)" kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada tanımlayıcı analizler, Pearson korelasyon analizi ve SPSS PROCESS Macro (Model 4) ile aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrudan ve dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek amacıyla %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi uygulanmıştır. Araştırmada ölçme araçlarına ait güvenilirlik katsayıları .82 ile .97 aralığında bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±2 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları, aidiyet ($r = .44$, $p<.01$) ve öz-şefkat ($r = .25$, $p<.01$) ile pozitif; depresyon ($r = -.27$, $p<.01$), anksiyete ($r = -.20$, $p<.01$) ve stres ($r = -.21$, $p<.01$) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Aidiyet düzeyinin depresyon ($r = -.53$, $p<.01$), anksiyete ($r = -.47$, $p<.01$) ve stres ($r = -.43$, $p<.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri de depresyon ($r = -.55$, $p<.01$), anksiyete ($r = -.46$, $p<.01$) ve stres ($r = -.53$, $p<.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca aidiyet ile öz-şefkat ($r = .48$, $p<.01$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Aracılık analizi sonucunda olumlu çocukluk yaşantılarının depresyon ($\beta = -.24$, $p<.05$), anksiyete ($\beta = -.22$, $p<.05$) ve stres ($\beta = -.21$, $p<.05$) üzerinde dolaylı etkisi anlamı bulunurken, doğrudan etkiler anlamlı bulunmamıştır. Araştırmada aidiyet ve öz-şefkatin olumlu çocukluk yaşantıları ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre olumlu çocukluk yaşantıları düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri de azalmaktadır. Ancak bu etki aidiyet ve öz-şefkat üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Son olarak çalışmada yordayıcı değişkenler depresyona ilişkin varyansın (R^2) %40'ını, anksiyeteye ilişkin varyansın (R^2) %29'unu ve strese ilişkin varyansın (R^2) %32'sini açıkladığı belirlenmiştir.

B036 AILE

OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE BENLİK SAYGISININ İLİŞKİ DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nezahat Gamze Geyik, Doç. Dr. Hasan Kütük

‡ Yıldız Teknik Üniversitesi

İletişim: gamze.geyik@std.yildiz.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan çiftlerin olumlu çocukluk yaşantıları, benlik saygıları ve ilişki doyumları arasındaki ilişkilerin ele alınması amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra araştırmada, bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya en az altı aydır romantik ilişkisi olan 18-65 yaş aralığındaki 456 birey (228 çift) katılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşılması için “Demografik Bilgi Formu”, değişkenlere ilişkin sonuçlar için “Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “İlişki Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları JASP ve SPSS yazılımları aracılığıyla elde edilmiştir. İlişki doyumu puanlarının normal dağılım göstermesi nedeniyle demografik değişkenlere yönelik gerçekleştirilen fark analizlerinde bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Tukey testi tercih edilmiştir. Ardından değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyete ilişkin fark analizinde erkek katılımcılar ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. İlişki türüne yönelik fark analizinde ise sevgilisi olan katılımcıların ilişki doyumlarının, evli katılımcılara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18-30 yaş ve 31-40 yaş aralığında olan katılımcıların, 41 yaş ve üzerinde olan katılımcılardan daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğu görülmüştür. 18-30 yaş aralığında olan katılımcılar ile 31-40 yaş aralığında olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Ekonomik durumunu yüksek olarak algılayanların orta düzey olarak algılayanlardan daha fazla ilişki doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ekonomik durumunu düşük olarak değerlendirenler ile diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. İlişki süresi 0-2 yıl ve 2-4 yıl olan katılımcıların 8 yıldan uzun süredir ilişkisi olanlardan daha yüksek ilişki doyumuna sahip oldukları görülmüştür. İlişki süresine göre oluşturulan diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonucunda ise hem kadınların hem erkeklerin olumlu çocukluk yaşantıları, benlik saygıları ve ilişki doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda kadın ve erkeklerin olumlu çocukluk yaşantıları, benlik saygısı ve ilişki doyumu değişkenlerinin partner düzeyinde de pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular hem kadınlar hem erkekler için olumlu çocukluk yaşantıları, benlik saygısı ve ilişki doyumu değişkenlerinin birbiriyle pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bulgular, bu ilişkilerin yalnızca bireysel düzeyde değil çift düzeyinde de devam ettiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, ilişki doyumu değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesi bu değişkenin kadın ve erkekler için benzer bir yapıya sahip

olduğunu ifade etmektedir. Sevgilisi olan bireylerin ilişki doyumlarının evli bireylere kıyasla daha yüksek olması ise ilişki doyumunun ilişki türüne bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Bunun yanı sıra bulgular yaş, ekonomik durum ve ilişki süresinin ilişki doyumu açısından önemli birer demografik değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Olumlu çocukluk yaşantıları, Benlik saygısı, Romantik ilişki doyumu

B037 AILE

Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerde Aile Aidiyeti, Aile Psikolojik Sağlamlığı ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar Arasındaki İlişki

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) İSA ARSLANOĞLU, Doç. Dr. Şenel Çıtak

‡ ORDU ÜNİVERSİTESİ

‡ Ordu Üniversitesi

İletişim: isa.arslan5297@gmail.com

ÖZET

Problem Durumu: Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, aileler açısından yalnızca bakım ve eğitim sorumluluklarını değil, aynı zamanda yoğun duygusal ve psikolojik uyum süreçlerini de beraberinde getiren çok boyutlu bir yaşam deneyimidir. Aileler bu süreçte stres, kaygı, belirsizlik ve geleceğe yönelik endişeler yaşayabilmekte; buna bağlı olarak psikososyal uyumlarını etkileyen çeşitli faktörler önem kazanmaktadır. Özellikle aile aidiyeti, psikolojik sağlamlık ve dünyaya ilişkin temel varsayımlar gibi bireysel ve ilişkisel yapıların, ailelerin yaşadıkları güçlüklerle başa çıkmalarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin aile aidiyeti düzeyleri, psikolojik sağlamlıkları ve dünyaya ilişkin varsayımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Ordu ilinde yaşayan özel gereksinimli çocuğa sahip ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan toplam 260 anne ve baba oluşturmaktadır. Yüz yüze toplanan verilerde eksik ve hatalı formların çıkarılmasıyla analizler 258 (K=%77.7; E=%22.3) katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Gelir düzeyi incelendiğinde katılımcıların %12.3'ünün düşük, %85'inin orta ve %2.7'sinin yüksek gelir grubunda yer aldığı belirlenmiştir. Eğitim düzeyine göre katılımcıların %29.2'si ortaokul, %37.3'ü lise ve %33.5'i üniversite mezunudur. Çocuk sayısı açısından katılımcıların %21.2'sinin bir, %36.9'unun iki, %30.8'inin üç ve %11.1'inin dört çocuğa sahip olduğu görülmüştür. Araştırma verileri Demografik Bilgi Formu, Aile Aidiyeti Ölçeği, Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veri setinin normallik varsayımını karşıladığı ve çarpıklık-basıklık değerlerinin ±1 aralığında olduğu görülmüştür. Veriler SPSS 23.0 programında t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular ve Sonuçlar: Aile Aidiyeti Ölçeği puanları ile Aile Psikolojik Sağlamlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlenmiştir (r=.60; p<.01). Bu bulgu, aile aidiyeti düzeyi arttıkça ailelerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, Pozitif Çerçeveleme alt boyutu ile Şans alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (r=.15; p<.01). Bu durum, aile bireylerinin ailelerine yönelik olumlu bakış açıları arttıkça kendilerini daha şanslı algılayabileceklerini düşündürmektedir. Buna karşın, Kendilik Aidiyeti alt boyutu ile Adalet alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (p>.05). İlişkisiz örneklem t-testi sonuçlarına göre, cinsiyete bağlı olarak Aile Aidiyeti Ölçeği, Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kendilik Aidiyeti alt boyutu puanları açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p>.05). Bu bulgu, cinsiyetin ilgili değişkenler üzerinde belirleyici bir rol oynamayabileceğini düşündürmektedir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, Aile Aidiyeti Ölçeği Kendilik Aidiyeti alt boyutu ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür (F=7.95; p <.05). Bu durum, gelir

düzeyinin aile aidiyeti üzerinde etkili bir değişken olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Pozitif Çerçeveleme alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=5.59$; $p<.05$). Buna karşılık, Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ölçeği Kontrol alt boyutu ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>.05$). Benzer şekilde, Aile Aidiyeti Ölçeği Kendilik Aidiyeti alt boyutu ile çocuk sayısı arasında da anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($F \approx 2.48$; $p>.05$). Bu bulgular, çocuk sayısının ilgili değişkenler üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğine düşündürmektedir. Ayrıca ileride yapılacak araştırmalarda daha geniş ve dengeli örneklem gruplarıyla çalışılmasının, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Özel Gereksinimli Bireyler, Aile, Aidiyeti, Psikolojik Sağlamlığı Dünyaya İlişkin Varsayımlar

B038 AILE

Sanat ve Yaratıcılıkla Aile Dinamiklerini Anlamak: Psikolojik Danışman Eğitiminde Benliğin Ayrımlaşması ve Duygusal Öz-yeterlik Bağlamında Uygulama Örnekleri

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Arıcı Şahin, Doç. Dr. Zeynep Maçkalı

‡ Kastamonu Üniversitesi

‡ İstanbul Bilgi Üniversitesi

İletişim: fatmaarici@kastamonu.edu.tr

ÖZET

Aile, bireysel deneyimlerin ötesinde ilişkisel ve kuşaklararası süreçlerle şekillenen canlı ve karmaşık bir sistemdir. Aile danışmanlığında çeşitli yaklaşımlar sistemdeki dinamikleri farklı odak noktalarıyla ele almakla birlikte, ortak bir perspektifte buluşurlar: Semptomlar aile sistemi ve aileyi etkileyen daha geniş sistemler bağlamında incelenebilir. Aile içi etkileşim örüntülerinin hem etkilediği hem de etkilendiği dikkat ve bağımlılık gibi sorun alanları da aile sisteminin stresörlere verdiği yanıtlar olarak anlaşılabilir. Sistemik örüntülerin fark edilmesi ve değişimi, büyük ölçüde kişinin kendisiyle ve ailesiyle kurduğu ilişkinin niteliğiyle ilişkilidir. Bu ilişkiler ağında benliğin ayrımlaşması ile duygusal öz-yeterlik, kişinin aile sistemi içindeki işlevselliğini ve terapötik değişime açıklığını şekillendiren temel kavramlar arasında yer alır. Benliğin ayrımlaşması, kişinin ailesiyle bağını sürdürürken kendi özerkliğini koruyabilme ve stres anlarında duygusal tepkiselliğini yönetebilme kapasitesine işaret eder. Duygusal öz-yeterlik ise zorlayıcı etkileşimler sırasında kişinin kendi duygularını anlama, ifade etme ve düzenleme becerisine duyduğu güveni yansıtır. Bu iki kavram, kuşaklararası döngülerden sıyrılarak daha esnek ve işlevsel örüntüler inşa etmede koruyucu bir işlev üstlenir. Ailelerle çalışacak psikolojik danışman adaylarının bu kavramları içselleştirebilmesi ise kuramsal bilginin ötesine geçen, kendi aile sistemlerine dair farkındalıklarını harekete geçiren yaratıcı ve yaşantısal öğrenme deneyimleriyle mümkün olabilir. Bu çalışma, söz konusu deneyim ihtiyacından hareketle tasarlanmıştır. Karma yönteme temellenen çalışmada, lisans düzeyinde bir PDR programının dördüncü yılında yer alan seçmeli “Aile Danışmanlığı” dersinin sanatla terapi tekniklerine dayalı terapötik bir grup çalışması şeklinde yürütülmesinin, öğrencilerin benliğin ayrımlaşması ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin bir önceki dönem teorik düzeyde aldıkları dersin kapsamına temellenen bu ders, araştırma çerçevesinde bütünüyle uygulamalı olarak yapılandırılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ederek dersi alan 18 öğrenci, dokuzar kişilik iki gruba ayrılmış ve iki grupta da 12 haftalık grup süreci yürütülmüştür. Pandemi döneminde çevrimiçi yürütülen bu süreçte, aile danışmanlığının temel kavram ve kuramları (yapı, sınırlar, iletişim örüntüleri vb.) her hafta resim, müzik, sinema-tiyatro, fotoğraf, edebiyat gibi sanat dallarıyla bütünleştirilmiştir. Nicel veriler Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği ve Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği ile ön test-son test düzeninde toplanmış, nitel veriler ise öğrencilerin haftalık yazdığı öz-yansıtma raporlarından ve dönem sonu genel değerlendirmelerinden elde edilmiştir. Verilerin analizinde; nicel boyut için Wilcoxon işaretli sıralar testi, nitel boyut için ise içerik analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, her iki grubun da son test puanlarında anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir (birinci grup: benliğin ayrımlaşması $p < .02$, duygusal öz-yeterlik $p < .01$; ikinci grup:

benliğin ayrımlaşması $p < .04$, duygusal öz-yeterlik $p < .01$). Nitel sonuçlar da nicel bulguları destekler şekilde, öğrencilerin kendi aile sistemlerine yönelik içgörü kazandıklarını; teorik kavramları somut deneyimler üzerinden, sanatın sembolik dili aracılığıyla anlamlandırarak kendi ilişkisel örüntülerini daha esnek ve daha az savunmacı bir bakışla yeniden değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Sonuçlar, sanat temelli uygulamaların psikolojik danışman eğitiminde yalnızca bir öğretim yöntemi değil, aynı zamanda mesleki kimliğin inşasını destekleyen terapötik bir araç olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Buradan hareketle bildiride, sanat ve yaratıcılığın aile dinamiklerini anlamada ve psikolojik danışman kimliğini geliştirmede oynadığı köprü işlevi tartışılacaktır. Kuramsal çerçevenin pratiğe nasıl yansıdığını somut bir şekilde ele almak amacıyla, katılımcı gizliliği ve anonimlik gözetilerek, grup süreçlerinden derlenen uygulama örneklerine yer verilecektir.

Anahtar kelimeler: Benliğin ayrımlaşması Duygusal öz-yeterlik Psikolojik danışman eğitimi Sanatla terapi, ve yaratıcılık

B039 AILE

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Prof. Dr. OĞUZHAN KIRDÖK, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) SİNAN GÖKÇEOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi HACI ARİF DOĞANÜLKÜ

‡ ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

İletişim: sinan.gokceoglu01@gmail.com

ÖZET

Dijitalleşmenin ve akademik problemlerin arttığı günümüzde, lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile akademik kaygı süreçleri arasındaki ilişkileri anlamak kritik bir öneme sahiptir. Öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısı ve sosyal medya bağımlılığını güçlendiren veya zayıflatan en önemli çevresel bağlamlardan birisi aile sistemidir. Bu nedenle, lise öğrencilerinin akademik kaygı süreçlerinde aile içi iletişim kalıplarının rolünü ve bu ilişkilerdeki düzenleyici mekanizmaları ortaya koymak büyük öneme sahiptir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide aile içi iletişim kalıplarının (uyum ve diyalog yönelimi) düzenleyici rolünü araştırmaktır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama desenine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Adana ilinin merkez dört ilçesinde (Seyhan, Çukurova, Yüreğir ve Sarıçam) öğrenim gören toplam 619 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %64,5'i kadın, %35,5'i erkektir. Veri toplama aracı olarak Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği, Aile İletişim Kalıpları Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 22 paket programı ve Hayes'in PROCESS Makrosu kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .32$, $p < .001$). Düzenleyici etki analizi bulguları, aile içi iletişimin alt boyutlarının bu ilişki üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve zıt yönlü düzenleyici rollere sahip olduğunu göstermiştir. Buna göre, aile içi uyum yönelimi yüksek olduğunda, sosyal medya bağımlılığı ile sınav kaygısı arasındaki pozitif yönlü ilişki zayıflama eğilimi göstermektedir ($\beta = -1.146$, $p = .001$). Buna karşın, diyalog yöneliminin yüksek olduğu durumlarda, sosyal medya bağımlılığı ile sınav kaygısı arasındaki pozitif yönlü ilişkinin daha da güçlendiği tespit edilmiştir ($\beta = 1.999$, $p < .001$). Bulgular, aile içi iletişim kalıplarının, sosyal medya bağımlılığı ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğuna işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, sınav kaygısı, aile içi iletişim aile içi uyum

B040 AILE

Sosyal Medya Kıskançlığı ve Algılanan İlişki Kalitesi: Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Ayrahat AKMAN, Öğr. Gör. Ayşe ASLANTÜRK, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Refika BAŞARIKAN, Arş. Gör. Neslihan ALTUNPUL

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

‡ Yozgat Bozok Üniversitesi

‡ Balıkesir Üniversitesi

İletişim: refisbasarikan@gmail.com

ÖZET

Çeşitli sosyal medya platformlarının günlük hayatın merkezine yerleşmesi, romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerini dijital ortamda kısıtlama ve kontrol etme eğilimleri gibi yeni çatışma alanları yaratmıştır. Sosyal medya kıskançlığının boyutlarından biri olan kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumlar, partnerler arasındaki güveni zedeleyen karmaşık bir süreci tetiklemektedir. Ancak olumsuz tutumların romantik ilişki kalitesini nasıl etkilediğini ve şekillendirdiğini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, sosyal medyada kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumların algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemek ve bu dinamikte romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolünü test etmektir. Araştırmaya romantik ilişkisi olan 246 (kadın 171; erkek 75) yetişkin birey, çevrim içi anket formları aracılığıyla katılmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı ve PROCESS Macro kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık ile ilişki kalitesi arasında pozitif ve anlamlı derecede güçlü bir ilişki ($r = .671$, $p < .01$) saptanmıştır. Sosyal medya kıskançlığının ""şüpheci ve gözleyici tutum"" ile ""sosyal medya alanına saygı ve güven"" alt boyutlarının ilişki kalitesi ve romantik ilişkide bilinçli farkındalık ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, sosyal medya kıskançlığının kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyutu ile romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık ($r = -.225$, $p < .01$) ve algılanan ilişki kalitesi arasında ($r = -.140$, $p < .05$) negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu nedenle aracılık modeli, yalnızca anlamlı ilişkiler gösteren ""kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum"" alt boyutu üzerinden kurgulanmıştır. Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın, algılanan ilişki kalitesini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı (ß = .67, $p < .001$) görülmüştür. Ancak romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, modele aracı değişken olarak dahil edildiğinde sosyal medya kıskançlığının kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyutunun algılanan ilişki kalitesi üzerindeki yordayıcı etkisi ortadan kalkmıştır ($p = .807$). Buna karşın, Bootstrap analizi sonucunda bilinçli farkındalık üzerinden gerçekleşen standardize dolaylı etki -.15, %95 GA [-.24, -.07] olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla, kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum ile algılanan ilişki kalitesi arasındaki ilişkide romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık tam aracılık rolü üstlenmiştir. Kurulan aracı model, algılanan romantik ilişki kalitesindeki değişimin % 45'ini ($R2 = .451$) açıklamaktadır. Mevcut araştırmanın bulgularına göre sosyal medyadaki kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumlar, ilişki kalitesini doğrudan zayıflatmamakta ancak bireyin romantik ilişkilerdeki bilinçli farkındalığını zedeleyerek dolaylı yoldan ilişki kalitesinde düşüşe yol açmaktadır. Bu doğrultuda, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın yüksek düzeyde bulunmasının olumsuz etkileri hafifleterek ilişkiyi koruyucu bir işlev üstlendiği bulgulanmıştır. Bu doğrultuda,

çift terapilerinde ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde partnerlerin bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmasının, dijital çağda karşılaşılan sosyal medya kaynaklı ilişki sorunlarının çözümünde etkili bir müdahale stratejisi olabileceği düşünülmektedir.

B041 AILE

Sosyal Medya’nın Ebeveyn Davranışları ve Aile İçi İlişkilere Etkileri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hazal Uzundemir, Dr. Muhammet Ünlü, Prof. Dr. Raşit Avcı

‡ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: hazaluzundemir@posta.mu.edu.tr

ÖZET

Bu derleme çalışması, sosyal medyanın ebeveyn davranışları ve aile içi ilişkiler üzerindeki etkilerini aile sistemleri kuramı çerçevesinde incelemektedir. Çalışma, Eylül–Aralık 2024 döneminde Google Scholar ve DergiPark veri tabanlarında yapılan literatür taramasına dayanmakta olup, sosyal medyanın ebeveynlere hem fırsatlar hem de riskler sunduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya, özellikle genç ebeveynlere çocuk sağlığı, çocuk gelişimi, eğitim ve disiplin gibi konularda hızlı ve erişilebilir bilgi sunar. Aynı zamanda, ebeveynlerin diğer ebeveynlerle bağlantı kurmasını sağlayarak ebeveynler için bir sosyal destek ağı oluşturur ve anne babaların yalnızlık hislerini azaltır. Ancak aşırı sosyal medya kullanımı, aile içi iletişimi zayıflatabilir, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlılığını azaltabilir. “Paylaşan ebeveynlik” kavramı, çocukların mahremiyetini ihlal ederek dijital ayak izi oluşturabilir, çocukların duygusal refahlarını ve güvenliklerini riske atabilir. Ebeveynlerin sahip oldukları sosyal medya alışkanlıkları, çocuklarının ekran süresini ve sosyal becerilerini olumsuz etkilerken sosyal medyada idealize edilen ebeveynlik görüntüleri ve içerikleri, sosyal karşılaştırma yapmaya yol açarak ebeveynlerde kaygı ve gerçekçi olmayan beklentiler yaratabilir. Buna karşın sosyal medyanın bilinçli kullanımı ise aile bağlarını güçlendirme, bağ kurma ve dijital okuryazarlığı artırma fırsatı sağlayabilir. Ancak çocuğun sosyal medya kullanımına yönelik aşırı kontrol veya eleştiri, güven sorunlarına ve aile içi çatışmalara yol açabilir. Sonuç olarak, sosyal medyanın aile dinamikleri ve aile içi iletişim üzerindeki etkisi, kullanım şekline yakından bağlıdır. Anne babaların sosyal medyadaki içeriklere karşı eleştirel, dengeli ve bilinçli bir yaklaşıma sahip olmaları, sosyal medyanın onlar için faydalarını artırırken hem kendileri hem de çocukları için risklerini de azaltır. Ailelerle çalışan uzmanların, ebeveynlere rehberlik ederek bilinçli kullanım farkındalığını artırması ve sosyal medya platformlarının aile sistemine bütünsel etkilerini değerlendirmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: sosyal, medya, ebeveynlik, aile içi ilişkiler, aile sistemleri kuramı

B042 AILE

Türk Aile Sisteminde Psikolojik Esneklik: Sistematik Bir Derleme

Dr. SELVA BARKALE ŞAHİN

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: selvabarkale@gmail.com

ÖZET

Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin (ACT) temel yapı taşı ve en genel hedefi olan psikolojik esneklik, bireylerin bilinçli şekilde anda kalarak yaşantılarının bilişsel ve duygusal sonuçlarını deneyimleyebilme ve kendi belirlemiş olduğu değerlere hizmet edici davranışları gösterebilme becerisidir. Psikolojik esneklik becerisinin sağladığı geniş perspektif hem bireysel çıktılar üzerinde hem de ilişkisel süreçlerde etkisini göstermektedir. Özellikle son yıllarda bireyler arasında duygusal bağların kuvvetli, etkileşimlerin yoğun ve paylaşımların fazla olduğu yakın ilişkiler alanında psikolojik esneklik tüm dünyada ön plana çıkan bir kavram haline gelmiştir. Bu noktada yakın ilişkilerde sürekliliğin esas olduğu aile sistemini temel alan pek çok çalışmada psikolojik esneklik kavramı ele alınarak incelenmiştir. Türkiye'de de son on yılda bu konuda yapılan çalışmaların niceliksel artışına rağmen, farklı dinamiklere sahip aile sistemlerini (Evli çiftler, ebeveynler, özel gereksinimli çocuğa sahip aileler) kapsayan bütüncül bir değerlendirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı son on yılda gerçekleştirilen aile odağında yürütülen psikolojik esneklik araştırmalarını tematik ve metodolojik açıdan sistematik olarak incelemektir. Araştırma sistematik derleme modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Veri toplama sürecinde Google Akademik, TR Dizin, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve Dergi Park Akademik veri tabanlarında son on yılda yapılan çalışmalar taranmıştır. Taramalarda "psikolojik esneklik" ile "aile", "çift", "ilişki", "ebeveyn" ve "evlilik" anahtar kelimeleri Türkçe ve İngilizce olarak farklı kombinasyonlarda birlikte kullanılmıştır. İlk aşamada ulaşılan 208 çalışma dahil etme kriterleri (Türkiye örneklemi, çift birlikteliğinde evlilik şartı, psikolojik esnekliğin geçerliliği ve güvenirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıyla incelenmesi, tam metin erişime açık makale ve lisansüstü tez olması) doğrultusunda incelenmiştir. Yapılan iki aşamalı (özet ve tam metin) değerlendirme sonucunda mükerrer yayınlar ve kapsam dışı çalışmalar elenerek nihai olarak 27 lisansüstü tez ve 11 makale olmak üzere toplam 38 çalışma araştırma kapsamına dahil edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda çalışmaların yayın türleri, yılları, örneklem özellikleri, ölçme araçları, araştırma desenleri gibi metodolojik özellikleri ile değişken rolleri, birlikte ele alınan kavramlar gibi tematik odak noktaları betimsel olarak sunulmuş; elde edilen kritik araştırma bulguları sentezlenerek özetlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, Türkiye literatüründe psikolojik esnekliğin bireysel, ilişkisel ve aile sistemi odağındaki değişkenlerle birlikte ele alındığını göstermektedir. Çalışmalarda aile sistemleri kapsamında ailenin en küçük yapı taşını oluşturan çift ilişkilerine, ebeveynlik sürecinin meydana getirdiği farklı dinamiklere ve özel gereksinimli çocuğa sahip olma gibi daha spesifik durumlara odaklanıldığı görülmektedir. Psikolojik esnekliğin aile sistemindeki geniş çaplı olumlu etkilerinden hareketle müdahale programlarıyla beceri gelişiminin desteklenmesinin hedeflendiği çalışmalar da dikkat çekmektedir. Bu sistematik derleme çalışması aile sisteminde psikolojik esneklik konusunda ön plana çıkan hususları vurgulamayı ve mevcut boşlukları görünür kılmayı amaçlamaktadır. Bu derlemeden elde edilen sonuçların, aile sisteminde yürütülecek yeni çalışmalar için yol gösterici olması ve literatürdeki boşlukların giderilmesine katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Türkçe ve, İngilizce, olarak, farklı, kombinasyonlarda, birlikte, kullanılmıştır

B043 AILE

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN BİR MODEL:EBEVEYN TUTUMLARI VE POZİTİF ŞEMALAR

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Kübra KÖMÜR, Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

‡ Kırıkkale Üniversitesi

İletişim: yesilotk@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını yordayan bir model geliştirmektir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının açıklanmasında, çocukluk döneminde deneyimlenen anne baba tutumlarının ve bireyin geliştirdiği pozitif şemaların rolü ele alınmıştır. Akademik ertelemeyi etkileyen bireysel ve ailesel faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, bireyin gelişimsel süreciyle akademik davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, çalışmada algılanan anne baba tutumlarının ve pozitif şemaların akademik erteleme davranışını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri ve kurulacak modeli test etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında farklı üniversitelerde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18-35 yaş arası 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği, Anne Baba Tutumları Ölçeği ve Pozitif Şemalar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenlerin dağılım özellikleri dikkate alınarak normal dağılım göstermediği için non-parametrik analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Analizi sonuçlarına göre akademik ertelemenin algılanan demokratik anne-baba tutumu (r=-,243; p<,01), öz yeterlilik (r=-,225; p<,01), başarı (r=-,146; p<,01) ve değerlilik (r=-,155; p<,01) ile negatif yönde; koruyucu (r=,282; p<,01) ve algılanan otoriter anne-baba tutumu (r=,278; p<,01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca akademik erteleme ile genel not ortalaması arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-,193; p<,01). Bulgular, algılanan demokratik ebeveyn tutumu ve olumlu benlik algılarının akademik ertelemeyi azaltıcı; algılanan koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarının ise artırıcı bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(9,389)=7,037; p<,001). Analiz sonuçları incelendiğinde demokratik anne-baba tutumu (β=-,162; p<,05), öz yeterlilik (β=-,226; p<,01) ve yaşın (β=-,124; p<,05) akademik ertelemenin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Buna göre algılanan demokratik ebeveyn tutumu, öz yeterlilik düzeyi ve yaş arttıkça akademik erteleme davranışının azaldığı söylenebilir. Araştırma bulguları, akademik erteleme davranışının yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda algılanan anne-baba tutumları ve pozitif şemalarla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle algılanan demokratik ebeveyn tutumu ve öz yeterlilik düzeyinin akademik ertelemeyi azaltıcı bir etkisinin bulunması, destekleyici aile ortamının ve bireyin kendine yönelik olumlu algılarının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik öz yeterlilik geliştirme çalışmaları ile aile farkındalığını artırmaya yönelik psikoeğitim programlarının planlanması önerilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları ve farklı sosyokültürel örneklemler üzerinde çalışılması alana katkı sağlayabilir.

B044 AILE

Vefa Sarmalında Benlik: Ebeveynleşme, Benlik Ayrımlaşması ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Dinamikleri Üzerine Türk Kültürü Perspektifinden Kuramsal Bir Derleme

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Rabia Gezer, Doç. Dr. Suat Kılıçarslan

‡ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

İletişim: rabgez82@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ebeveynleşme yaşantıları ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkisel mekanizmaları ve bu dinamiklerin duygu düzenleme süreçlerine yansımalarını Türk kültürel bağlamı çerçevesinde kuramsal olarak incelemektir. Çalışma, bütüncül bir kuramsal derleme modeli doğrultusunda tasarlanmıştır. Bu kapsamda ulusal ve uluslararası alan yazında ebeveynleşme, benlik ayrımlaşması, duygu düzenleme güçlüğü ve Türk aile yapısı kavramlarına ilişkin kuramsal ve ampirik çalışmalar kapsamlı biçimde incelenmiştir. Aile sistemleri kuramları çerçevesinde yürütülen incelemeler, çocukluk döneminde araçsal ya da duygusal sorumlulukları üstlenmek zorunda bırakılan bireylerin kök ailelerinden duygusal ve bilişsel olarak özerkleşmekte ciddi güçlükler yaşadığını ortaya koymaktadır. Kendi gelişimsel görevleri askıya alınarak ailenin duygusal regülatörü konumuna gelen birey, net bir ""ben pozisyonu"" geliştirememekte ve yüksek düzeyde başkalarıyla kaynaşma yaşamaktadır. Bu tablo, benlik ayrımlaşmasının hem intrapsişik hem de kişilerarası boyutlarında belirgin bir yetersizliğe işaret etmektedir. Özellikle kolektivist özellikler taşıyan bazı alt kültürlerde ve Türk toplumunda ebeveynleşme yaşantısının ""hayırlı evlat olma"", ""fedakârlık"" ve ""vefakârlık"" gibi toplumsal onay mekanizmalarıyla sıklıkla meşrulaştırıldığı saptanmıştır. Bu kültürel kabul edilebilirlik, çocuğun üstlendiği gelişimsel yükü görünmez kılmakta; sağlıklı sınır koyabilme ve duygusal ayrışma çabalarını son derece karmaşık bir hale getirmektedir. Kâğıtçıbaşı'nın özerk-ilişkisel benlik modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, sağlıklı bireyselleşmenin aileden tamamen kopmayı değil, aile bağları korunurken kişisel sınırların da çizilebilmesini gerektirdiği anlaşılmaktadır. Ancak ebeveynleşme dinamiklerinde bu dengenin sistematik olarak bozulduğu görülmektedir. Ebeveynleşme yaşantıları ile benlik ayrımlaşması arasındaki bu iç içe geçmiş ilişki, bireyin kendi duygu ve düşünce sistemini aileninkinden ayırt edemediği, öz sınırlarının yitirildiği ve duygu düzenlemenin kronik bir güçlüğe dönüştüğü kısır bir döngüyü beslemektedir. Öte yandan Batı merkezli kuramların bireyselleşmeyi ve aileden duygusal kopuşu psikolojik olgunluğun ölçütü olarak ele alması, Türk aile bağlamında sağlıklı ayrımlaşmanın gerçekte ne anlama geldiğini kavramayı güçleştirmektedir. Özerk-ilişkisel benlik modeli bu noktada kritik bir çerçeve sunmakta; Türk kültüründe bireyselleşmenin aileden kopmayı değil, aile bağları sürerken kişisel sınırları koruyabilmeyi gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ebeveynleşme dinamiklerinin Türk toplumunda yarattığı psikolojik yükün görünür kılınması, bu örüntülerin kültürel değerler arkasında nasıl meşrulaştırıldığının anlaşılmasını zorunlu kılmaktadır. Elde edilen kuramsal bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin bireysel bir eksiklik olarak değil, ayrımlaşamamış bir aile sisteminin yansıması olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgularken; psikolojik danışmanlık süreçlerinde ilişkisel özerkliği merkeze alan kültüre duyarlı yaklaşımların işlevselliğine dikkat çekmektedir. Bu çalışma kapsamında, psikoterapi uygulamaları ve araştırmalarında,

ebeveynleşme ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkisel mekanizmaların öncelikle Türk kültürüne özgü ampirik modellerle sınanması ve sonrasında uluslararası literatür ile karşılaştırılarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: ebeveynleşme benlik ayrımlaşması, duygu düzenleme, güçlüğü türk kültürü, genç yetişkinlik

B045 AILE

YAPAY ZEKANIN İLİŞKİ DİNAMİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: OLGU SUNUMU

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Gökçe Çokal Demirci

‡ Ege Üniversitesi

İletişim: cokalgokce@gmail.com

ÖZET

Güncel psikolojik danışma literatüründe dijital cihazların ilişki kalitesini düşürmesi genellikle “technoference” kavramıyla ele alınsa da, yapay zekânın (YZ) ilişkisel bir üçüncü aktör olarak çift dinamiklerine dahil olması oldukça yeni ve karmaşık bir klinik fenomendir. Bu vaka sunumunda, 34 yaşında yazılım geliştirici D. (erkek) ile 32 yaşında akademisyen C.’nin (kadın), YZ kullanımına bağlı gelişen yoğun çatışma döngüsü Gottman yaklaşımı temelli 12 seanslık psikolojik danışma süreci kapsamında incelenmiştir. Çiftin değerlendirme aşamasında, John Gottman tarafından geliştirilen Güçlü İlişki Evi modelinin temel basamaklarında geliştirilmesi gereken özellikler olduğu anlaşılmıştır. Özellikle C.’nin, akademik performans kaygısını ve sosyal yetersizlik hissini yönetmek adına eşi D.’nin sözel ve sözel olmayan mesajlarını sürekli olarak YZ asistanlarına analiz ettirmesi, ilişkideki “sevgi haritaları”nın otantikliğini bozmuştur. C., eşini doğrudan tanımak yerine algoritmik çıktılara güvenmeyi tercih ederek odağını partnerinden teknolojiye kaydırmıştır. Bu durum, D.’nin kendini bir eşten ziyade nesne konumuna indirgendiğini hissetmesine ve “ilgi ve hayranlık” basamağının yerini karşılıklı küçümsemenin almasına neden olmuştur. Görüşmeler sırasında çiftin “birbirine yönelme” düzeyinin oldukça düşük olduğu, gün içinde başlatılan duygusal bağlantı tekliflerinin dijital ekranlar ve YZ analizleri arasında kaybolduğu görülmüştür. Çatışma anlarında ise mahşerin dört atlısının tüm bileşenleri (eleştiri, savunma, duvar örme ve küçümseme) aktif şekilde gözlenmiştir. Özellikle C.’nin YZ kullanımının, çatışma esnasında yaşadığı yoğun fizyolojik taşma anlarında bir duygusal kaçınma ve duvar örme stratejisi olarak işlev gördüğü analiz edilmiştir. İlişkideki “olumlu bakış açısı” tamamen yitirilmiş, yerini her davranışın altında bir algoritma veya manipülasyon arayan kronik bir niyet sorgulama döngüsüne bırakmıştır. Görüşme süreci, güçlü ilişki evi modelinin sarsılan temellerini onarmak amacıyla üç ana evrede yapılandırılmıştır. İlk evrede (1-4. seanslar), çatışma anlarını görüşme içinde ele alan müdahaleler uygulanmıştır. D. için eleştiri yerine ihtiyacı belirten yumuşak başlangıç eğitimleri verilirken; C. için fizyolojik taşma anlarını fark etmeye yönelik fizyolojik farkındalık ve yapılandırılmış mola protokolleri çalışılmıştır. İkinci evrede (5-8. seanslar), “rapoport egzersizi” aracılığıyla tarafların savunmaya geçmeden birbirini dinlemesi sağlanmış ve C.’nin teknolojiyi tercih etmesinin altında yatan nedenler çalışılarak eşi tarafından empatiyle karşılanması hedeflenmiştir. Bu aşamada, yapay zekâ çıktılarından arındırılmış gerçek sevgi haritaları kart desteleri ve açık uçlu sorularla yeniden inşa edilmiştir. Üçüncü ve son evrede (9-12. seanslar) ise, çiftin teknoloji kullanım sınırlarını belirleyen “bağlantı ritüelleri” tasarlanmıştır. Akşam yemeklerinde telefonların kapatılması ve her gün yapılan “stres azaltıcı sohbetler” ile “ortak anlam sistemi"" güçlendirilmiştir. Süreç sonunda, çiftin etkileşimlerinde tepkiselliğin azaldığı, duygusal erişilebilirliğin arttığı ve YZ’nin ilişkideki “üçüncü aktör” rolünden çıkarılarak çift tarafından yönetilen sınırlı bir araca dönüştürüldüğü gözlenmiştir. Bu çalışma, çift psikolojik danışmanlığı uygulamalarında dijitalleşmenin derin bir bağlanma ve kaçınma aracı olarak klinik değerlendirmeye dahil edilmesinin hayati önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Yapay, zeka olgu sunumu Gottman yönelimli çift, psikolojik danışmanlığı

Kültürlerarası Süpervizyon Çerçevesinde Triadik Kültürlerarası Dinamiğin İncelenmesi: Bir Vaka Örneği

Arş. Gör. Ebru GÜÇ, Dr. Öğr. Üyesi Elif Gülçin ÇELİK ATEŞ

‡ Siirt Üniversitesi Eğitim Fakültesi

‡ Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesi

İletişim: ebru_guc04@hotmail.com

ÖZET

Türkiye, dünyada en fazla Suriyeli mülteciyi barındıran ülkeler arasında yer almakta olup bu durum, psikolojik danışmanlık alanında kültürlerarası yetkinlik ihtiyacını giderek daha kritik bir hâle getirmektedir. Mevcut alan yazın, psikolojik danışmanın kendi kültürel kimliğinin danışma sürecine etkisini ele almakla birlikte; danışman adayının hem mülteci hem de anadili olmayan bir dilde çalışan biri olduğu durumları yeterince incelememektedir. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı; Suriye uyruklu, Türkçeyi ikinci dil olarak kullanan bir psikolojik danışman adayının hem kültürel hem de dilsel açıdan kendisiyle örtüşen Suriyeli bir danışanla yürüttüğü psikolojik danışma sürecinde yaşadığı deneyimleri, buna eşlik eden süpervizyon deneyimlerini ve bu süreci destekleyen süpervizyon ilişkisini bütüncül biçimde anlamaktır. Araştırmanın yöntemi vaka çalışması deseni ekseninde biçimlendirilmiş olup, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans programı 4. sınıf öğrencisi olan danışman adayının Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması II dersi kapsamında Suriyeli bir danışanla yürütmüş olduğu psikolojik danışma süreci ve süpervizyon deneyimleri ile süpervizör deneyimleri vaka analizi çalışması kapsamında ele alınmıştır. Söz konusu uygulama kapsamında psikolojik danışman adayı 8 oturumluk danışma süreci yürütmüş olup, bu araştırmanın birinci araştırmacısı olan süpervizör tarafından yürütülmekte olan Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması dersi kapsamında haftalık olarak yapılandırılmış akran grup süpervizyonu sürecine dahil olmuştur. Bu süpervizyon yaklaşımı çerçevesinde psikolojik danışman adayları birbirlerinin danışma süreçlerine yönelik sözlü geri bildirim vermekte, haftalık oturumlarına ilişkin ses kayıtlarının özellikle geri bildirim alınmak istenen kısmı süpervizyon sürecinde tüm grup tarafından dinlenilerek akran grubu tarafından kendi sürecini paylaşan psikolojik danışman adayının ihtiyaç duyduğu roller kapsamında geri bildirim verilmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik danışman adaylarının her birinin haftalık 15 dakika ile sınırlandırılan bir şekilde süpervizörden bireysel süpervizyon alma olanağı söz konusu olmuştur. Araştırma verileri psikolojik danışman adayı ile paylaşılan ve gerçekleştirdiği her danışma oturumu sonrasında çevrim içi olarak doldurduğu “Danışma Oturumu Günlüğü”, danışman adayının haftalık her bir süpervizyon oturumu sonrasında doldurduğu “Süpervizyon Günlüğü” ve süpervizörün her süpervizyon oturumu sonrası doldurduğu ve odağa yalnızca bu vaka çalışması kapsamında ele alınan psikolojik danışman adayına ilişkin geri bildirim, gözlem, duygu ve değerlendirmelerinin yer aldığı “Süpervizör Günlüğü” aracılığıyla elde edilmiştir. İlgili formlar aracılığıyla elde edilen veriler yorumlayıcı fenomenolojik analiz yoluyla analiz edilerek yorumlanmıştır. Veriler boyunca yineleyici, yoğun ve anlamlı örüntüler incelenerek beş ana tema ve bunlara bağlı alt temalar belirlenmiştir. Bu bağlamda temalar “Kültürel Ortak Yaşantının Çift Yönlü İşlevi- Köprü ve Kırılganlık”, “İkinci Dilde Çalışmanın Çok Katmanlı Yükü”, “Süpervizyon İlişkisinde Kültürel Asimetri ve

Koruyucu Dinamikler”, “Mesleki Kimlik İnşasında Derinleşen Öz-Farkındalık” ve “Triadik Dinamiğin Bütünsel Görünümü-Üç Yönlü Ayna” olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan danışan ve danışman adayının kimliğinin benzeşik (Türkiye’ye göç aracılığıyla gelmiş olma, savaş mağduru olma, Türkçeyi ikinci dil olarak edinmiş olma) ve süpervizör kimliğinin farklı olması durumu kültürlerarası süpervizyonda ""Kültürel Uyumlu Terapötik Çift ve Kültürel Olarak Farklı Süpervizör"" olarak adlandırılan, kültürel uyumu açıklayan üçgen dinamiğinin detaylı olarak ele alınmasını olanaklı kılmakla birlikte bu durum bu çalışmanın özgün yapısını ortaya çıkaran tarafı olarak görülmektedir.

B047 AKREDITASYON-SUPERVIZYON

Shaping the Counseling Profession: Accreditation in the United States and Türkiye

Dr. Neslihan Karakan Can, Doç. Dr. Ahmet Can, Prof. Dr. Christine Suniti Bhat

‡ Ohio Universitesi

‡ Governors State University

‡ Ohio University

İletişim: f.neslihankarakan@gmail.com

ÖZET

This presentation provides an overview of accreditation and its significance within behavioral health and counseling programs, with a comparative focus on the United States and Türkiye. Accreditation is defined as a formal quality assurance process conducted by specialized organizations recognized by higher education authorities. In the United States, accreditation operates at two levels: institutional accreditation, which evaluates entire colleges or universities, and programmatic accreditation, which focuses on specific professional training programs. This dual structure ensures both overall academic quality and discipline-specific standards, contributing to the development of a consistent curriculum and a clearly defined professional identity. A central accrediting body in U.S. counseling is the Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP), which accredits master's and doctoral-level counseling programs. CACREP outlines eight core areas for master's programs, including ethical practice, social and cultural diversity, human development, and counseling techniques, as well as key areas for doctoral training such as leadership, supervision, and research. These standards play a critical role in shaping counselor competencies and advancing the profession by promoting uniformity and accountability. The presentation also explores how U.S. counseling models and CACREP have influenced global practices, particularly in Türkiye. Counseling is a relatively new and rapidly developing field in Türkiye, where formal accreditation systems have only recently emerged. Currently, national bodies oversee the accreditation of undergraduate programs in guidance and psychological counseling. While these developments reflect progress toward standardization, differences remain between the U.S. and Turkish systems in terms of structure, scope, and historical development. By comparing these two contexts, the presentation highlights both similarities and distinctions in accreditation approaches, emphasizing how international models can inform local practices while still requiring adaptation to cultural and institutional contexts. Finally, the presentation evaluates the advantages and disadvantages of accreditation. While accreditation promotes quality assurance, professional credibility, and standardized training, it may also introduce challenges such as rigidity and resource demands. Overall, this presentation aims to provide a comprehensive understanding of accreditation in counseling, its role in shaping professional identity, and its evolving implementation across different national contexts.

Anahtar kelimeler: accreditation, professional identity, CACREP EPDAD-RPD PDR-EPDAB

B048 EDUCATION

Akıllı Telefon Bağımlılığındaki Paradoks: Sosyal-Duygusal Destek Ergenler için Yeterli mi?

The Paradox of Smartphone Addiction: Is Social-Emotional Support Enough for Adolescents?

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

‡ MEB

İletişim: cakirbilgic11@gmail.com

ÖZET

Akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalarda sosyal desteğin koruyucu etkisinden söz edilmektedir. Özellikle aile ve akran sosyal desteğine sahip ergenlerin akıllı telefon kullanımlarıyla ilgili negatif korelasyon raporlanmaktadır (Zhang ve diğ., 2025; Ding ve diğ., 2022; Alkın ve diğ., 2020; Herro ve diğ., 2019). Alanyazındaki hâkim görüşe rağmen dijitalleşmenin vazgeçilemez gelişimi, ergenlik döneminin akıllı telefon kullanımı ile sosyal destek arasındaki geleneksel ilişkiyi tekrar gündeme getirmektedir. Bu araştırmada, ergenlerin akıllı telefon kullanımları, algılanan aile yetkinliği ve algılanan sosyal destek çerçevesinde yeniden değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemek adına latent profil analizi kullanılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak yapılan araştırmada 3 farklı lise türünden toplamda 500 veri toplanmıştır. Yapılan uç veri analizi, kayıp veri kontrolü, tutarsız yanıtlar araştırmadan çıkarılmış ve sonuç olarak 459 veri analize dâhil edilmiştir. Araştırmada "Algılanan Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu" kullanılmıştır. Yapılan araştırmada "Algılanan Ebeveyn Yetkinliği Ölçeği" 22 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar arasında kişisel yaşam, iletişim, akademik destek ve duygusal destek bulunmaktadır. "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek" ölçeği ise toplamda 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar arasında aile desteği, arkadaş desteği ve özel bir insan desteği bulunmaktadır. Son olarak "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu Ölçeği" 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Bulguların analizi ve uyum indekslerinin değerlendirilmesi sonucunda 3 profilli modelin kullanımının uygun olacağına karar verilmiştir. Profil 1 tüm destekleyici faktörlerde zirvededir. Akıllı telefon bağımlılığı z-skorları diğer profillere göre daha düşüktür. Ancak yine de radikal bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla sosyal-duygusal destek gibi koruyucu faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı konusundaki etkilerinin günümüzde zayıfladığına işaret edebilir. Sonuç olarak elde edilen bulgular akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili geleneksel önleyici yaklaşımların ve sadece sosyal desteği artırmaya odaklanan müdahalelerin tek başına yeterli olamayabileceğini göstermektedir. Profil 2 incelendiğinde tüm değişkenlerin ortalama etrafında dağılım gösterdiği fark edilmiştir. Dolayısıyla bu gruptaki ergenler aile ve akranlarıyla ne çok iyi ne de çok kötü bir sosyal-duygusal desteğe sahiptir. Sonuç olarak herhangi bir aşırılık durumu gözlenmemektedir. Ancak, akıllı telefon bağımlılığı da ortalamaya yakın olmasına rağmen sosyal-duygusal desteğin de tam anlamıyla sağlandığı söylenemez. Dolayısıyla bu gruba ait ergenlerin risk grubuna kayma ihtimallerinin de var olduğu belirtilmelidir. Koruyucu sistemlerin tam anlamıyla çalışmaması da ergenleri gelecekte riskli bağımlılıklara itebilir. Profil 3 incelendiğinde hem aile hem arkadaşın sosyal-duygusal desteklerinin ortalamanın oldukça altında kaldığı fark edilmiştir. Bu durum Profil 3'e dâhil olan ergenlerin yalnızlaştıklarını göstermektedir. Tüm bunların yanında Profil 3'e ait akıllı telefon bağımlılığı z-skorunun diğer

boyutlara radikal biçimde artmadığı fark edilmiştir. Dolayısıyla sosyal-duygusal destek gibi koruyucu faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı konusundaki doğrusal etkilerinin günümüzde zayıfladığına işaret edebilir.

ABSTRACT

Research on smartphone addiction highlights the protective effects of social support. In particular, a negative correlation has been reported between smartphone use and social support from family and peers among adolescents (Zhang et al., 2025; Ding et al., 2022; Alkın et al., 2020; Herro et al., 2019). Despite the prevailing view in the literature, the inevitable advancement of digitalization is bringing the traditional relationship between smartphone use and social support during adolescence back into focus. In this study, adolescents' smartphone use was re-evaluated within the framework of perceived family competence and perceived social support. Latent profile analysis was employed to examine the relationships among these variables in depth. In this study, the correlational survey model—one of the quantitative research methods—was employed. Using stratified sampling, data were collected from a total of 500 participants across three different high school types. Following outlier analysis, missing data checks, and the exclusion of inconsistent responses, 459 data points were eventually included in the analysis. The study utilized the "Perceived Parental Self-Efficacy Scale," the "Multidimensional Scale of Perceived Social Support," and the "Smartphone Addiction Scale-Short Version." In this study, the "Perceived Parental Self-Efficacy Scale" consists of 22 items and 4 subscales. The subscales include personal life, communication, academic support, and emotional support. The "Multidimensional Scale of Perceived Social Support" on the other hand, consists of a total of 12 items and 3 subscales. The subscales include family support, peer support, and support from a special person. Finally, the "Smartphone Addiction Scale – Short Version" consists of 10 items and a single dimension. Following the analysis of the findings and the evaluation of the fit indices, it was determined that a three-profile model would be appropriate. Profile 1 scores highest on all supportive factors. Smartphone addiction z-scores are lower compared to the other profiles. However, no radical differences were identified. This finding suggests that social-emotional support indicators may not be a strong discriminator on their own regarding smartphone addiction. Consequently, the findings indicate that traditional preventive approaches to smartphone addiction and interventions focused solely on increasing social support may not be sufficient on their own. When Profile 2 was examined, it was observed that all variables were distributed around the average. Consequently, adolescents in this group receive neither very good nor very poor social-emotional support from their families and peers. In conclusion, no extreme cases were observed. However, although smartphone addiction is close to the average, it cannot be said that social-emotional support is fully provided. Therefore, it should be noted that there is a possibility that adolescents in this group may shift into a risk group. Monitoring this group and taking it into account for preventive measures may be important. When Profile 3 was examined, it was observed that both family and peer social-emotional support fell considerably below the average. This indicates that adolescents in Profile 3 exhibit a pattern of low perceived social support and parental competence. In addition to all this, it was noted that the z-score for smartphone addiction in Profile 3 did not increase drastically compared to other dimensions. Consequently, this may indicate that the linear effects of protective factors, such as social-emotional support, on smartphone addiction have weakened in recent times.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, algılanan aile yetkinliği, latent profil analizi, algılanan sosyal destek

Keywords: Smartphone addiction, perceived family self-efficacy, latent profile analysis, perceived social support

Akran Nezaketi Psikoeğitim Programının Arkadaşlık Niteliği, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi

The Effect of the Peer Kindness Psychoeducation Program on the Quality of Friendships, Mindfulness, and Perceived Stress

Dr. Tuğba DEMİRBAĞ, Öğr. Gör. Dr. Mümine YAZAR

‡ MEB

‡ Gazi Üniversitesi

İletişim: mumineyazar@gmail.com

ÖZET

Amaç: Eğitim ve öğretim sürecinde, nezaket ve empati temelli pozitif bir sınıf iklimi oluşturmak akran ilişkilerini olumlu etkilemektedir. Akran nezaketi odaklı müdahaleler, çocukların birbirlerine karşı duyarlılığını artırarak zorbalık davranışlarına engel olmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın amacı, ilköğretim dönemindeki çocuklara yönelik hazırlanan Akran Nezaketi Psikoeğitim Programının (ANPP) arkadaşlık niteliği, algılanan stres ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini incelemektir. Yöntem: Çalışma, karma araştırma yöntemlerinden müdahale desenindedir. Nicel aşama ön test son test kontrol gruplu deneysel desendedir. Deney ve kontrol grupları 36 kişiden oluşmaktadır. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan ANPP uygulanmıştır. Programın temel amacı, arkadaşlık ilişkilerini geliştirmektir. Nicel veriler, Arkadaşlık Niteliği Ölçeği, 7-11 Yaş Arası Çocuklar İçin Algılanan Stres Ölçeği ve BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ile toplanmıştır. Öğretmen ve Ebeveyn Değerlendirme Formları kullanılarak sınıf öğretmeninden ve ebeveynlerden nitel veriler alınmıştır. Nicel verilerin analizinde, grup içi karşılaştırmalar için bağımlı gruplar t testi; gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılık için eta kare etki büyüklüğü elde edilmiştir. Nitel veriler ise içerik analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular: Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda; deney ve kontrol gruplarında arkadaşlık niteliği, algılanan stres ve bilinçli farkındalık son test puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Grup içi karşılaştırmalarda, deney grubundaki öğrencilerin arkadaşlık niteliği, algılanan stres ve bilinçli farkındalık ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitel aşamada, sınıf öğretmeninden ve ebeveynlerden alınan bilgilere göre deney grubunun okula karşı tutum, arkadaşlık ilişkileri, etkili iletişim becerileri ve sorun çözme yaklaşımları olumlu etkilenmiştir. Sonuç: Çalışmada, ANPP'nin deney grubunun arkadaşlık ilişkilerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasında; stres düzeyinin ise azalmasında etkili olduğu, nitel bulguların da bu sonuçları desteklediği görülmüştür.

ABSTRACT

Purpose: In the education and teaching process, creating a positive classroom climate based on kindness and empathy influences peer relationships. Peer kindness-focused interventions prevent bullying behaviors by increasing children's sensitivity toward each other. In this context, the aim of the study is to examine the effect of the Peer Kindness Psychoeducation Program (PKPP), designed for primary school children, on friendship quality, perceived stress, and mindfulness. Method: The study employs an intervention design, which is one of the mixed methods research approaches. The quantitative phase used a pre-test post-test control group experimental design. The experimental and control groups each comprised 36 participants. The experimental group received the

PKPP, which comprised 12 sessions. The primary aim of the program is to improve friendships. Quantitative data were collected using the Friendship Quality Scale, Perceived Stress Scale for Children Aged 7–11, and BAU Mindfulness Scale for Children. Qualitative data were obtained from classroom teachers and parents using the Teacher and Parent Evaluation Forms. For quantitative data analysis, a dependent samples t-test was used for within-group comparisons, and an independent samples t-test for between-group comparisons. The eta squared effect size was calculated for significant differences. Qualitative data were analyzed using content analyses. Findings: In comparisons between groups, a significant difference was found between the post-test scores of friendship quality, perceived stress, and mindfulness in the experimental and control groups. Within-group comparisons revealed a significant difference between the pre- and post-test scores for friendship quality, perceived stress, and mindfulness in the students in the experimental group. In the qualitative phase, according to information obtained from the classroom teacher and parents, the experimental group's attitudes toward school, friendship relations, effective communication skills, and problem-solving approaches were positively affected by the program. Results: The study found that PKPP was effective in increasing friendship relations and mindfulness levels and decreasing stress levels in the experimental group, with qualitative findings supporting these results.

Anahtar kelimeler: Akran nezaketi Arkadaşlık niteliği Bilinçli farkındalık, Algılanan, stres Karma yöntem araştırma

Keywords: Peer kindness, Friendship quality, Mindfulness, Perceived, stress Mixed method research

B050 EDUCATION

Bağlanma Kaygısının Toksik İlişki Davranışlarına Maruz Kalma Üzerindeki Etkisinde İlişki Bağımlılığının Aracı, Aldatılma Deneyiminin Düzenleyici Rolü

The Mediating Role of Relationship Dependency and the Moderating Role of Infidelity Experience in the Effect of Attachment Anxiety on Exposure to Toxic Relationship Behaviors

Dr. Öğr. Üyesi Ali Ammar Kurt

‡ Mersin Üniversitesi

İletişim: aliammarkurt@mersin.edu.tr

ÖZET

Toksik ilişki davranışları; soyutlama, haklı benmerkezcilik, gözetim, duygusal aşağılama ve tutarsız davranış örüntülerini kapsayan ve mağdurun benlik bütünlüğünü kademeli olarak aşındıran bir yapı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Kurt & Gündüz, 2025). Bağlanma kuramı çerçevesinde, kaygılı bağlanan bireyler terk edilme tehdidine aşırı duyarlıdır ve ilişkilerini sürdürmek için yoğun bir yakınlık arayışı ile onay ihtiyacı sergilerler (Mikulincer & Shaver, 2016). Bu örüntü, bireyi partnerin olumsuz davranışlarını tolere etmeye yönlendiren ilişki bağımlılığını besleyebilmektedir (Atlam vd., 2023). Aldatılma deneyimi ise bağlanma sistemini doğrudan tehdit eden örseleyici bir yaşantı olarak bireyin güven şemalarını sarsmakta ve ilerleyen ilişkilerde psikolojik kırılganlığı artırmaktadır (Shrout & Weigel, 2020). Bu çalışma, bağlanma kaygısının toksik ilişki davranışlarına maruz kalma üzerindeki etkisinde ilişki bağımlılığının aracı rolünü ve bu aracılığın aldatılma deneyimi tarafından düzenlenip düzenlenmediğini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı kesitsel bir desende yürütülmüştür. Örneklem, hâlihazırda romantik bir ilişki sürdüren 18-55 yaş arası 400 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 250'si geçmiş veya mevcut bir ilişkide aldatılma deneyimi yaşadığını, 150'si ise böyle bir deneyimi olmadığını bildirmiştir. Veri toplama araçları olarak Toksik İlişki Davranışları Ölçeği (Kurt & Gündüz, 2025), Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği (Atlam vd., 2023) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Fraley vd., 2000; Türkçe uyarlama: Selçuk vd., 2005) kullanılmıştır. Analizlerde bağlanma kaygısı yordayıcı değişken olarak ele alınmış ve koşullu süreç analizi için PROCESS Makro Model 14 (Hayes, 2022) kullanılmıştır. Bu modelde aldatılma deneyimi, aracı değişkenden sonuç değişkenine uzanan yolu düzenleyen moderatör olarak tanımlanmıştır. Dolaylı etkiler 5.000 yinelemeli bootstrap yöntemiyle %95 güven aralıkları üzerinden değerlendirilmiş; yaş, cinsiyet ve ilişki süresi kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Betimsel analizler, aldatılma deneyimi yaşamış bireylerin hem toksik ilişki davranışlarına maruz kalma hem de ilişki bağımlılığı puanlarının kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizleri, bağlanma kaygısı, ilişki bağımlılığı ve toksik davranışlara maruz kalma arasında anlamlı pozitif ilişkiler ortaya koymuştur. Aracılık analizi, bağlanma kaygısının ilişki bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını, ilişki bağımlılığının ise toksik davranışlara maruz kalmayı pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Modelin merkezindeki etkileşim terimi anlamlı bulunmuş; bu sonuç, ilişki bağımlılığından toksik davranışlara uzanan yolun aldatılma deneyimi tarafından düzenlendiğine işaret etmektedir. Model, sonuç değişkenindeki varyansın yaklaşık %47'sini açıklamıştır. Koşullu dolaylı etki analizleri, bağlanma kaygısının ilişki bağımlılığı aracılığıyla toksik davranışlara maruz kalma üzerindeki dolaylı etkisinin her iki grupta da anlamlı olduğunu; ancak aldatılma deneyimi yaşamış bireylerde bu etkinin kontrol grubuna kıyasla yaklaşık iki kat daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Düzenlenmiş aracılık indeksi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, güven aralığı sıfırı kapsamamıştır. Bulgular, bağlanma kaygısının toksik ilişki

davranışlarına maruz kalmayı doğrudan değil, büyük ölçüde ilişki bağımlılığı üzerinden dolaylı bir yolla artırdığını ortaya koymaktadır. Daha da önemlisi, bu dolaylı yolun gücü bireyin aldatılma geçmişine bağlı olarak farklılaşmakta; aldatılma deneyimi yaşamış bireylerde ilişki bağımlılığının toksik dinamiklere dönüşme olasılığı belirgin biçimde yükselmektedir. Bu örüntü, aldatılmanın yarattığı güven hasarının bireyin sonraki ilişkilerinde bağımlılık temelli kırılganlığı pekiştirdiği görüşüyle tutarlıdır (Shrout & Weigel, 2020). Klinik açıdan bulgular, aldatılma deneyimi yaşamış bireylerle yürütülen psikolojik danışma süreçlerinde yalnızca bağlanma örüntülerinin değil, bunların beslediği ilişki bağımlılığının da öncelikli bir müdahale hedefi olması gerektiğini vurgulamaktadır (Mikulincer & Shaver, 2016). Çalışmanın kesitsel tasarımı nedensel çıkarımları sınırlandırmakta olup, gelecek araştırmalarda boylamsal desenlerle modelin sınanması önerilmektedir.

ABSTRACT

Introduction Toxic relationship behaviors are conceptualized as a structure encompassing isolation, entitled self-centeredness, surveillance, emotional belittlement, and inconsistent behavioral patterns that gradually erode the victim's sense of self (Kurt & Gündüz, 2025). Within the framework of attachment theory, anxiously attached individuals are highly sensitive to the threat of abandonment and exhibit an intense need for proximity and approval to maintain their relationships (Mikulincer & Shaver, 2016). This pattern may foster relationship dependency, which inclines individuals to tolerate a partner's negative behaviors (Atlam et al., 2023). Infidelity, in turn, functions as a traumatic experience that directly threatens the attachment system, shaking the individual's trust schemas and increasing psychological vulnerability in subsequent relationships (Shrout & Weigel, 2020). This study aims to examine the mediating role of relationship dependency in the effect of attachment anxiety on exposure to toxic relationship behaviors, and whether this mediation is moderated by infidelity experience. Method The study was conducted using a cross-sectional design based on a correlational survey model. The sample consisted of 400 adults aged 18-55 who were currently in a romantic relationship. Of the participants, 250 reported having experienced infidelity in a past or current relationship, while 150 reported no such experience. The Toxic Relationship Behaviors Scale (Kurt & Gündüz, 2025), the Relationship Dependency Scale (Atlam et al., 2023), and the Experiences in Close Relationships Inventory-II (Fraley et al., 2000; Turkish adaptation: Selçuk et al., 2005) were used as data collection instruments. Attachment anxiety was treated as the predictor variable, and PROCESS Macro Model 14 (Hayes, 2022) was used for conditional process analysis. In this model, infidelity experience was defined as the moderator regulating the path from the mediator to the outcome variable. Indirect effects were evaluated through 5,000 bootstrap resamples with 95% confidence intervals; age, gender, and relationship duration were included as control variables. Findings Descriptive analyses revealed that individuals who had experienced infidelity scored higher on both exposure to toxic relationship behaviors and relationship dependency compared to the control group. Correlation analyses indicated significant positive relationships among attachment anxiety, relationship dependency, and exposure to toxic behaviors. The mediation analysis showed that attachment anxiety significantly predicted relationship dependency, which in turn positively predicted exposure to toxic behaviors. The interaction term at the core of the model was significant, indicating that the path from relationship dependency to toxic behaviors was moderated by infidelity experience. The model accounted for approximately 47% of the variance in the outcome variable. Conditional indirect effect analyses revealed that the indirect effect of attachment anxiety on exposure to toxic behaviors through relationship dependency was significant in both groups; however, this effect was approximately twice as strong among individuals who had experienced infidelity compared to the control group. The index of moderated mediation was also statistically significant, with a confidence interval that did not include zero. Conclusion The findings demonstrate that attachment anxiety increases exposure to toxic relationship behaviors not directly, but largely through an indirect pathway via relationship dependency. More importantly, the strength of this indirect pathway varies depending on

the individual's history of infidelity; among individuals who have experienced infidelity, the likelihood of relationship dependency turning into toxic dynamics increases markedly. This pattern is consistent with the view that the damage to trust caused by infidelity reinforces dependency-based vulnerability in an individual's subsequent relationships (Shrout & Weigel, 2020). From a clinical perspective, the findings emphasize that in counseling processes conducted with individuals who have experienced infidelity, not only attachment patterns but also the relationship dependency they nourish should be a primary intervention target (Mikulincer & Shaver, 2016). The cross-sectional design limits causal inferences, and future research is encouraged to test the model using longitudinal designs.

Anahtar kelimeler: toksik ilişki davranışları, ilişki bağımlılığı, bağlanma kaygısı, aldatılma deneyimi, düzenlenmiş aracılık

Keywords: toxic relationship behaviors, relationship dependency, attachment anxiety, infidelity experience, moderated mediation

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE GELİŞMELERİ KAÇIRMANIN KEYFİ (JOMO) VE ANKSİYETENİN SERİ ARACILIK ROLÜ

SERIAL MEDIATING ROLE OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE JOY OF MISSING OUT (JOMO) AND ANXIETY

Dr. Öğr. Üyesi Rumeysa HOŞOĞLU

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi

İletişim: rhosoglukama@erbakan.edu.tr

ÖZET

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevsellikleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilen önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Özellikle genç yetişkinlerde sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte, bağımlılık davranışını etkileyen psikolojik değişkenlerin incelenmesi önem kazanmıştır. Bu çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini, gelişmeleri kaçırmanın keyfi (JOMO) ve kaygının seri aracı rollerini inceleyerek araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Veriler, kolay ulaşılabilir olması ve finansal avantajları nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak çevrimiçi anket (Google Forms) yoluyla toplanmıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre seçilen bireyler arasından seçilmiş olup, istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri bildirilmiştir. Türkiye'deki farklı üniversitelerden 399 üniversite öğrencisi (326 kadın, %81,7; 73 erkek, %18,3) anketi eksiksiz olarak doldurmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 20.69'dur (SD: 2.90). Araştırmada elde edilen veriler yapısal eşitlik modellemesi ve Hayes PROCESS Macro Model 6 kullanılarak analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesinin sonuçları kabul edilebilir uyum indeksleri göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide, gelişmeleri kaçırmanın keyfi (JOMO) ve kaygının sırayla aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre, belirsizliğe tahammül edebilme becerisi, dijital ortamlardaki gelişmeleri kaçırmaktan alınan keyfi artırmakta (JOMO), bu da kaygıyı azaltarak sosyal medya bağımlılığını azaltmaktadır. Tüm doğrudan ve dolaylı yollar anlamlı olup, hipotez modeli desteklemektedir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının azaltılmasında belirsizliğe tahammül becerisinin ve JOMO deneyiminin koruyucu psikolojik faktörler olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, sosyal medya bağımlılığı literatürüne katkı sağlamakta ve üniversite öğrencilerine yönelik önleyici psikoeğitim programlarının geliştirilmesi açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

ABSTRACT

Social media addiction is considered a significant mental health concern that may adversely affect individuals' physical, psychological, and social functioning. With the increasing amount of time spent on social media, particularly among young adults, examining the psychological factors associated with addictive social media use has become increasingly important. This study aimed to investigate the effect of intolerance of uncertainty on social media addiction by examining the serial mediating roles of joy of missing out (JOMO) and anxiety. The study was conducted as a quantitative research project based on a correlational survey design. Data were collected through an online questionnaire (Google Forms) using a convenience sampling method due to its accessibility and

cost-effectiveness. Participation was voluntary, and participants were informed that they could withdraw from the study at any time. A total of 399 university students from various universities in Türkiye (326 females, 81.7%; 73 males, 18.3%) completed the survey. The mean age of the participants was 20.69 years (SD = 2.90). The data were analyzed using structural equation modeling (SEM) and Hayes' PROCESS Macro Model 6. The SEM results indicated acceptable model fit indices. Findings revealed that JOMO and anxiety sequentially mediated the relationship between intolerance of uncertainty and social media addiction. Specifically, a greater capacity to tolerate uncertainty was associated with higher levels of JOMO, which, in turn, was associated with lower anxiety and reduced levels of social media addiction. All direct and indirect pathways were statistically significant, supporting the proposed hypothesized model. These findings suggest that the ability to tolerate uncertainty and the experience of JOMO may function as protective psychological factors against social media addiction. The study contributes to the growing literature on social media addiction and offers important implications for the development of preventive psychoeducational programs targeting university students.

Anahtar kelimeler: Belirsizliğe tahammülsüzlük Sosyal medya bağımlılığı, Gelişmeleri kaçırmanın keyfi (JOMO) Anksiyete

Keywords: Intolerance of uncertainty, Social media addiction, Joy of missing out (JOMO), Anxiety

BİTMEYEN KAYDIRMALAR VE TÜKENEN ZİHİN: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FELAKET KAYDIRMASI VE BEYİN ÇÜRÜMESİ ALGISININ İLİŞKİSİ

ENDLESS DRIFTING AND EXHAUSTED MINDS: THE RELATIONSHIP BETWEEN DOOMSCROLLİNG AND PERCEPTION OF BRAIN ROT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ayşe Nur Kay, Dr. Öğr. Üyesi Gülden ÖZTÜRK SERTER

‡ ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İletişim: aysenurkay7979@gmail.com

ÖZET

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması ile literatürde son yıllarda dikkat çeken kavramlardan biri olan felaket kaydırması (doomscrolling), bireylerin sosyal medya ve haber akışlarında sürekli olumsuz içerik tüketme eğilimini ifade etmektedir. Bu davranışın, kaygı düzeyini yükselttiği, bilişsel tükenmişliği artırdığı ve psikososyal iyi oluşu olumsuz etkilediği çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır. Diğer yandan dijital kültürde giderek daha fazla kullanılan beyin çürümesi (brain rot) kavramı, zihinsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve motivasyon kaybı gibi bilişsel tükenmişlik belirtilerini tanımlamaktadır. Ancak felaket kaydırması ile beyin çürümesi algısı arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen ampirik araştırmalar sınırlıdır. Bu boşluk, üniversite öğrencilerinin dijital medya deneyimlerinin zihinsel süreçler üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir gerekçe oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde felaket kaydırması davranışı ile beyin çürümesi algısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 18-22 yaş aralığındaki lisans öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem, tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen ve gönüllü olarak katılan 300 öğrenciden meydana gelmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuna ek olarak "Doomscrolling Ölçeği (Felaket Kaydırması)-15 madde" ve "Brain Rot Ölçeği-33 madde" kullanılmıştır. Çalışma kapsamındaki istatistiksel analizler SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiş ve öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiş ve normallik varsayımının sağlandığı görülmüştür($p>0,05$). Analizler, felaket kaydırması ile beyin çürümesi algısı arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur ($r=,231$; $p<0,001$). Ayrıca felaket kaydırması ile beyin çürümesinin alt boyutları olan bilişsel yorgunluk ve zihinsel tükenme arasında da pozitif yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır ($r=0,197$; $r=0,254$; $p<0,001$). Sonuçlar, sosyal medya kullanım süresi arttıkça öğrencilerde dikkat dağınıklığı, zihinsel bulanıklık ve verimlilikte azalma gibi belirtilerin daha sık görüldüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle kontrolsüz ve amaçsız içerik tüketiminin bilişsel süreçleri olumsuz etkilediği ve zihinsel tükenmişlik riskini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda felaket kaydırması davranışı yalnızca dijital bir alışkanlık değil, aynı zamanda genç yetişkinlerin zihinsel sağlığını tehdit eden önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Çalışmada ulaşılan sonuçlar üniversite öğrencilerinde felaket kaydırması davranışının bilişsel yorgunluk ve zihinsel tükenme algısıyla yakından ilişkili olduğunu göstermekte; sosyal medya kullanım alışkanlıklarının daha bilinçli hale getirilmesi ve olumsuz içeriklere maruz kalmanın sınırlandırılmasının öğrencilerin zihinsel iyi oluşunu desteklemede önemli bir adım olabileceğini ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

With the widespread adoption of digital technologies, “doomscrolling”—a concept that has gained attention in the literature in recent years—refers to the tendency of individuals to constantly consume negative content on social media and in news feeds. Various studies emphasize that this behavior increases anxiety levels, exacerbates cognitive exhaustion, and negatively impacts psychosocial well-being. On the other hand, the concept of brain rot, increasingly used in digital culture, describes symptoms of cognitive exhaustion such as mental fatigue, distractibility, and loss of motivation. However, empirical research examining the direct relationship between doomscrolling and the perception of brain rot is limited. This gap constitutes an important reason for understanding the effects of digital media experiences on mental processes among university students. The aim of this research is to reveal the relationship between doomscrolling behavior and the perception of brain rot among university students. The study was conducted using a correlational survey model, a quantitative research method. The research population consisted of undergraduate students aged 18-22 studying at Ondokuz Mayıs University during the 2025-2026 academic year. The sample consisted of 300 students selected through random sampling and who participated voluntarily. In addition to a personal information form created by the researcher, the "Doomscrolling Scale (15 items)" and the "Brain Rot Scale" (33 items) were used as data collection tools. Statistical analyses within the scope of the study were performed using the SPSS 22.0 software package. First, the normality of the data distribution was evaluated, and it was found that the normality assumption was met ($p>0.05$). The analyses revealed significant and positive correlations between doomscrolling and the perception of brain rot ($r=0.231$; $p<0.001$). Furthermore, positive correlations were also found between doomscrolling and the sub-dimensions of brain rot, namely cognitive fatigue and mental exhaustion ($r=0.197$; $r=0.254$; $p<0.001$). The results indicate that as the duration of social media use increases, symptoms such as distractibility, mental confusion, and decreased productivity are observed more frequently in students. The study concluded that uncontrolled and aimless content consumption negatively impacts cognitive processes and increases the risk of mental burnout. In this context, disaster scrolling behavior can be considered not only a digital habit but also a significant risk factor threatening the mental health of young adults. The results of the study show that disaster scrolling behavior is closely related to the perception of cognitive fatigue and mental exhaustion among university students; it suggests that making social media usage habits more conscious and limiting exposure to negative content can be an important step in supporting students' mental well-being.

Anahtar kelimeler: Felaket kaydırması; Beyin çürümesi; Bilişsel yorgunluk; Zihinsel tükenme; Dijital bağımlılık

Keywords: Doomscrolling; Brain rot; Cognitive fatigue; Mental exhaustion; Digital addiction

B053 EDUCATION

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Prososyal Davranışın Yordayıcıları: Ahlaki Kimlik, Empatik Eğilim ve Küresel Sosyal Sorumluluğun Rolü

Predictors of Prosocial Behavior Among Pre-service Teachers: The Role of Moral Identity, Empathy, and Global Social Responsibility

Arş. Gör. Dr. Gülçilem ŞAHİN ÇELİK, Arş. Gör. Fatma ALTUNTAŞ

‡ Aksaray Üniversitesi

İletişim: gulcilemsahin@aksaray.edu.tr

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, öğretmen adaylarının prososyal davranışları üzerinde etkili olan psikolojik değişkenleri ve bu değişkenlerin prososyal davranışı ne düzeyde yordadığını incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda ahlaki kimlik, empati ve küresel sosyal sorumluluk değişkenlerinin prososyal davranışlarla ilişkisi ele alınmıştır. Öğrencilerin prososyal davranış eğilimlerinin Sivil Toplum Kuruluşu (STK) üyeliği, öğrenci topluluğu üyeliği ve Topluma Hizmet Uygulamaları dersi alma gibi sosyal katılım deneyimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli temelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 356 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.88 olup %77'sini kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izinler (Protokol No: 2025 - 516) alındıktan sonra çevrim içi ortamda toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak; bazı demografik bilgilerin ve sosyal katılım deneyimlerinin sorulduğu Kişisel Bilgi Formu, Ahlaki Kimlik Ölçeği (içselleştirme ve sembolleştirme alt boyutları), Kişilerarası Tepkisellik Endeksi (bilişsel ve duygusal empati alt boyutları), Küresel Sosyal Sorumluluk Ölçeği ve Yetişkin Prososyallik Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular: Araştırma kapsamında toplanan veriler; uç değerler, çoklu bağlantılılık ve normallik varsayımları yönünden test edilmiş; verilerin analizlere uygunluğu sağlandıktan sonra araştırmanın temel ve alt amaçları doğrultusunda istatistiksel işlemler gerçekleştirilmiştir. Bağımsız örneklemler t-testi sonuçlarına göre, katılımcıların prososyal davranış puanlarının cinsiyete, STK üyeliğine, öğrenci topluluğu üyeliğine ve Topluma Hizmet Uygulamaları dersi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Pearson korelasyon analizi sonucunda prososyal davranış puanının ahlaki kimlik-içselleştirme ($r = .369$, $p < .001$), ahlaki kimlik-sembolleştirme ($r = .417$, $p < .001$), bilişsel empati ($r = .470$, $p < .001$), duygusal empati ($r = .578$, $p < .001$) ve küresel sosyal sorumluluk ($r = .524$, $p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, ilk adımda cinsiyetin prososyal davranışı anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($R^2 = .008$, $\Delta R^2 = .008$, $p = .100$). İkinci adımda modele eklenen sosyal katılım değişkenleri (STK üyeliği, öğrenci topluluğu üyeliği ve Topluma Hizmet Uygulamaları dersi alma durumu) açıklanan varyansa anlamlı bir katkı sağlamamıştır ($R^2 = .025$, $\Delta R^2 = .018$, $p = .098$). Üçüncü adımda modele dahil edilen psikolojik değişkenler ise açıklanan varyansı anlamlı biçimde artırmış ve son model prososyal davranıştaki varyansın %47,7'sini açıklamıştır ($R^2 = .490$, $\Delta R^2 = .477$, $p < .001$). Son modelde yer alan değişkenlerin standartlaştırılmış beta katsayıları incelendiğinde, prososyal davranışın en güçlü yordayıcısının duygusal empati olduğu görülmektedir ($\beta = .283$, $p < .001$). Bilişsel empati ikinci güçlü yordayıcı olarak ön plana çıkmaktadır ($\beta = .238$, $p < .001$). Küresel sosyal sorumluluk düzeyi ile ahlaki kimliğin sembolleştirme boyutu prososyal davranışı açıklayan diğer değişkenlerdir

(β=.228, p < .001; β=.177, p < .001). Ahlaki kimlik-içselleştirme boyutu ise prososyal davranışı anlamlı düzeyde yordamamaktadır (β = .036, p = .429). Tartışma: Topluma hizmet uygulamaları dersini almak veya bir STK'ya üye olmak gibi davranışsal deneyimlerin tek başına prososyal davranışı arttırmada etkili olmadığı söylenebilir. Araştırmada STK veya öğrenci topluluğu üyeliğinin prososyal davranışı yordamaması dikkat çekicidir. STK üyeliği veya öğrenci topluluğuna sadece üye olmak pasif bir eylemdir, öğrencilerin bu üyeliklerde fiilen ne kadar aktif olduklarını açıklamamaktadır. Başka bir deyişle, pasif bir üyelik statüsü yerine, aktif görev almanın prososyal eğilimleri eyleme dönüştürmede daha belirleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir. Öte yandan, duygusal empati ve bilişsel empatinin en güçlü yordayıcılar olarak öne çıkması, prososyal davranışın hem duyuşsal duyarlılık hem de başkasının bakış açısını anlayabilme becerisiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, alanyazındaki birçok çalışmanın sonucu ile örtüşmektedir (Peng, Jiang, Ye ve Xiong, 2024; Canioz ve Coskun, 2019; Yin ve Wang, 2023). Çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri ise ahlaki kimliğin içselleştirme boyutunun prososyal davranışı anlamlı düzeyde yordamamasıdır. Bireylerin ahlaki değerleri zihinsel olarak önemsemeleri ve içselleştirmeleri, her zaman doğrudan ve görünür bir prososyal eyleme dönüşmeyebilir. Alan yazında yapılan bir çalışmada, ahlaki kimliğin boyutlarından sembolleştirmenin dört prososyal davranış alanından üçünde tek anlamlı ve en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur (Gotowiec ve Mastrigt 2019). Ahlaki kimliğin içselleştirme boyutunun anlamlı şekilde yordamamış olması alanyazınla kısmen örtüşmektedir. Bu durum ahlaki kimliğin benimsenmesinden ziyade, davranışlara yansıtılmasının önemli olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar, öğretmen yetiştirme programlarında yalnızca teorik ahlaki ve mesleki değerlerin öğretilmesinin yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. Geleceğin öğretmenlerinin empatik eğilimlerini ve sosyal sorumluluk bilinçlerini güçlendirebilmek için; özellikle yaşantısal sosyal sorumluluk projelerine ağırlık verilebilir. Gelecek araştırmacılara yönelik olarak, öğretmen adaylarının ahlaki değerleri neden eyleme dönüştüremediklerini derinlemesine incelemek için nitel görüşmelere dayalı karma çalışmalar yürütmesi

ABSTRACT

önerilir. Kaynakça: Canioz, E. K., & Coskun, H. (2019). The impact of social identity and empathy on helping behavior: the moderator role of empathy. International Journal of Scientific and Technological Research, 5(12), 314-323. https://doi.org/10.7176/JSTR/5-12-35 Gotowiec, S., & van Mastrigt, S. (2019). Having versus doing: The roles of moral identity internalization and symbolization for prosocial behaviors. The Journal of social psychology, 159(1), 75-91. Peng, L., Jiang, Y., Ye, J., & Xiong, Z. (2024). The impact of empathy on prosocial behavior among college students: The mediating role of moral identity and the moderating role of sense of security. Behavioral Sciences, 14(11), 1024. Yin, Y., & Wang, Y. (2023). Is empathy associated with more prosocial behaviour? A meta-analysis. Asian Journal of Social Psychology, 26(1), 3-22.

Anahtar kelimeler: Prososyal, davranış Ahlaki kimlik, Empati Küresel, Sosyal Sorumluluk

Keywords: Prosocial Behaviour, Moral identity, Empathy, Global Social Responsibilitry

B054 EDUCATION

Ergenlerde Dijital Bağımlılığın Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi

An Examination of Digital Addiction in Adolescents Using Structural Equation Modeling

Yüksek Lisans Öğrencisi Beyza Özen, Doç. Dr. Tuba Bağatarhan

‡ Dokuz Eylül Üniversitesi

İletişim: ozen.beyza99@gmail.com

ÖZET

Amaç: Teknolojinin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, ergenlerin dijital ortamlarda geçirdiği süreyi artırmakta ve dijital bağımlılık riskini gündeme getirmektedir. Dijital bağımlılık çeşitli psikolojik ve bilişsel değişkenlerle ilişkili bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu noktada bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunduğu ana odaklanma ve deneyimlerini yargısız biçimde kabul etme eğilimiyle ilişkili bir değişken olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin hangi psikolojik süreçler aracılığıyla gerçekleştiği tam olarak açıklanamamıştır. Bu çalışmanın amacı, ergenlerde bilinçli farkındalık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide dikkat kontrolü ve öz kontrolün seri aracılık rolünü incelemektir. Yöntem: Araştırmanın evrenini İzmir ilindeki lise öğrencileri, örneklemini ise bu ildeki liselerde öğrenim gören 1196 ergen oluşturmaktadır. Araştırma verileri Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu, Ergenler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği, Dikkat Kontrolü Ölçeği Kısa Formu, Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bilinçli farkındalık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide dikkat kontrolü ve öz kontrolün aracı rollerini incelemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 30 ve AMOS 24 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Modele ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bilinçli farkındalığın dikkat kontrolü ve öz kontrolü pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Ayrıca hem dikkat kontrolünün hem de öz kontrolün ayrı ayrı ve birlikte bilinçli farkındalık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Sonuçlar: Araştırma sonuçları, ergenlerde bilinçli farkındalığın dikkat kontrolünü ve öz kontrolü artırarak dijital bağımlılığı azaltabileceğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarının ergenlerde dijital bağımlılık davranışlarının daha iyi anlaşılmasına ve bu davranışların altında yatan nedenlerin açıklanmasına fayda sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin azaltılmasına ve bu bağımlılığın önlenmesine yönelik geliştirilecek müdahale programları, eğitim içerikleri ve farkındalık çalışmalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. * Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından SYL-2025-3784 numaralı Yüksek Lisans Tez Projesi kapsamında desteklenmiştir.

ABSTRACT

Objective: As technology has become an integral part of daily life, adolescents are spending more time in digital environments, raising concerns about the risk of digital addiction. Digital addiction is considered a construct associated with various psychological and cognitive variables. In this context, mindfulness is examined as a variable related to an individual’s tendency to focus on the present moment and accept their experiences without judgment. However, the psychological processes through which mindfulness influences digital addiction have not been fully elucidated. The aim of this study is to examine the serial mediating role of attentional control and self-control in the relationship between mindfulness and digital addiction among adolescents. Method: The population of the study consists of high school students in the province of Izmir, and the sample consists of 1,196 adolescents

enrolled in high schools in that province. Research data were collected using the Mindful Attention Awareness Scale Adolescent Form, the Digital Addiction Scale for Adolescents, the Short Form of the Attentional Control Scale, the Short Self-Control Scale, and the Personal Information Form. Structural equation modeling was used to examine the mediating roles of attentional control and self-control in the relationship between mindfulness and digital addiction. Data analysis was conducted using SPSS 30 and AMOS 24 software. Findings: It was determined that the model's fit indices were at an acceptable level. The findings obtained in this study indicate that mindfulness significantly and positively predicts attentional control and self-control. Furthermore, the study showed that both attentional control and self-control, both individually and jointly, mediate the relationship between mindfulness and digital addiction. Results: The findings of this study indicate that mindfulness in adolescents may reduce digital addiction by enhancing attentional control and self-control. It is believed that the results of this study will contribute to a better understanding of digital addiction behaviors in adolescents and help explain the underlying causes of these behaviors. Furthermore, it is anticipated that this study will contribute to the development of intervention programs, educational content, and awareness campaigns aimed at reducing digital addiction levels among adolescents and preventing this addiction. * This study was supported by the Scientific Research Projects Coordination Unit at Dokuz Eylül University under Master's Thesis Project No. SYL-2025-3784.

Anahtar kelimeler: bilinçli farkındalık, dijital bağımlılık dikkat kontrolü, öz kontrol, ergen

Keywords: mindfulness, digital addiction, attentional control, self-control, adolescent

B055 EDUCATION

Ergenlerde Sosyal Kaygıyı Azaltmaya Yönelik Dışavurumcu Sanat Terapisi ile Zenginleştirilmiş Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı: Bir Pilot Uygulama Çalışması

An Expressive Arts Therapy-Enriched Narrative Therapy-Based Group Counseling Program for Reducing Social Anxiety in Adolescents: A Pilot Study

Dr. Ümit BAYIN, Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN

‡ Millî Eğitim Bakanlığı

‡ Düzce Üniversitesi

İletişim: umitbayin1@gmail.com

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireyin sosyal ilişkilerinin yoğunlaştığı, kimlik gelişiminin hızlandığı ve duygusal duyarlılığın arttığı bir gelişim dönemidir. Bu dönemde görülen sosyal kaygı, ergenlerin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarına ve sosyal kaçınma davranışları göstermelerine neden olabilmektedir. Bu araştırmada, Dışavurumcu Sanat Terapisi ile Zenginleştirilmiş Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının sosyal kaygı belirtileri gösteren ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Pilot uygulama aynı zamanda programın uygulanabilirliğini değerlendirmek ve ana uygulama öncesinde gerekli düzenlemeleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak yürütülmüştür. Pilot uygulamanın araştırma grubunu, 2022–2023 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ili Gebze ilçesindeki bir mesleki ve teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören 26 ergen (13 deney, 13 kontrol) oluşturmuştur. Katılımcılar Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) puanları ve gönüllülük esasına göre belirlenmiş, gruplara rastgele atanmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca haftada bir kez yaklaşık 90 dakika süren program uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Program kapsamında dışsallaştırma, eşsiz sonuçların araştırılması, yeniden yazma ve dış şahit uygulamaları gibi narrative terapi tekniklerinin yanı sıra resim, yazı ve kil çalışmaları gibi dışavurumcu sanat tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca katılımcılar sosyal kaygıyla mücadele eden kampçılar olarak ele alınmış ve oturumlar kamp metaforu etrafında yapılandırılmıştır. Veriler Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) aracılığıyla toplanmış ve bağımlı ile bağımsız örneklemler t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, deney grubunun sosyal kaygı toplam puanları ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) alt boyutlarında kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma gösterdiğini ortaya koymuştur ($p<.05$). Pilot uygulama sonucunda programın oturum yapısı, etkinlik sıralaması ve materyal içerikleri gözden geçirilmiş, elde edilen bulgular ve uygulama deneyimleri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak programın nihai formu oluşturulmuştur. Bulgular, dışavurumcu sanat terapisi ile zenginleştirilmiş narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerde sosyal kaygının azaltılmasında uygulanabilir ve etkili bir müdahale yaklaşımı olabileceğine işaret etmektedir. Not: Bu pilot çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı kapsamında yürüttüğü doktora tezinden üretilmiştir.

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period characterized by intensified social relationships, accelerated identity development, and heightened emotional sensitivity. Social anxiety experienced during this period may lead adolescents to fear negative evaluation in social situations and engage in social avoidance behaviors. The present study aimed to examine the effects of an Expressive Arts Therapy-Enriched Narrative Therapy-Based Group Counseling Program on the social anxiety levels of adolescents exhibiting symptoms of social anxiety. The pilot study was also conducted to evaluate the feasibility of the program and to identify necessary revisions prior to the main implementation. The study employed a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The pilot sample consisted of 26 adolescents (13 experimental and 13 control) enrolled in a vocational and technical Anatolian high school in the Gebze district of Kocaeli, Türkiye, during the 2022–2023 academic year. Participants were selected based on their scores on the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and their voluntary participation and were randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group participated in an eight-week intervention conducted once a week for approximately 90 minutes per session, whereas no intervention was provided to the control group. The program incorporated narrative therapy techniques such as externalization, identifying unique outcomes, re-authoring, and outsider-witness practices, as well as expressive arts activities including drawing, writing, and clay work. In addition, participants were positioned as campers facing the challenges of social anxiety, and all sessions were structured around a camp metaphor. Data were collected using the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and analyzed using dependent-samples and independent-samples t-tests. The findings revealed statistically significant reductions in the experimental group’s total social anxiety scores, as well as in the subdimensions of Fear of Negative Evaluation (FNE), General Social Avoidance and Distress (SAD-G), and Social Avoidance and Distress in New Situations (SAD-N), compared to the control group ($p<.05$). Following the pilot implementation, the session structure, sequence of activities, and program materials were reviewed and revised in light of the findings and implementation experiences, resulting in the final version of the program. The findings suggest that an expressive arts therapy-enriched narrative therapy-based group counseling program may be a feasible and effective intervention for reducing social anxiety among adolescents. Note: This pilot study was derived from the first author's doctoral dissertation conducted under the supervision of the second author within the Doctoral Program in Guidance and Psychological Counseling, Department of Educational Sciences, Graduate School of Education, Düzce University, Türkiye.

Anahtar kelimeler: narrative terapi, dışavurumcu sanat terapisi, sosyal kaygı, ergenlik, grupla psikolojik danışma

Keywords: narrative therapy, expressive arts therapy, social anxiety, adolescence, group counseling

B056 EDUCATION

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Algılanan Önemsizlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

The Mediating Role of Perceived Anti-Mattering in the Relationship Between Loneliness and Social Media Addiction Among Adolescents

Dr. Esat Özgörenek, Okul Psk. Dan. Mustafa Demiroğlu, Okul Psk. Dan. Emine Durum, Okul Psk. Dan. Ahmet Keşan, Okul Psk. Dan. Vahti Yolcu

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: esatozgorenek@outlook.com

ÖZET

Ergenlik dönemi, akran ilişkileri ve sosyal kabul ihtiyacının yoğun biçimde yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu evrede yaşanan yalnızlık duygusu, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyerek problemli dijital davranışlara yol açabilmektedir. Kendini başkalarının gözünde değersiz veya görünmez hisseden ergenlerin, bu psikolojik boşluğu sosyal medya aracılığıyla telafi etmeye çalışabileceği değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, ergenlerde yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide önemsizlik algısının aracı rolünü incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseninde tasarlanan araştırmanın örneklemini 1112 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği, Önemsizlik Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi 5000 bootstrap örneklemesine dayalı Hayes PROCESS makrosu (Model 4) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş; yalnızlık ile önemsizlik algısı ($r = .54$, $p < .01$) ve sosyal medya bağımlılığı ($r = .42$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca önemsizlik algısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönlü bir ilişki ($r = .48$, $p < .01$) belirlenmiştir. Aracılık modeli analiz sonuçlarına göre ise yalnızlık, önemsizlik algısını pozitif yönlü ve güçlü bir şekilde yordamaktadır ($B = 0.58$, $t = 12.45$, $p < .001$). Ek olarak önemsizlik algısının sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($B = 0.39$, $t = 8.12$, $p < .001$). Bootstrap analizi sonucunda yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($B = 0.22$) ve önemsizlik algısının bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, yalnızlık duygusu artan ergenlerin kendilerini başkalarının gözünde önemsiz hissettiklerini; bu algının ise sosyal medya bağımlılığı riskini doğrudan ve dolaylı yollarla artırdığını göstermektedir. Bu doğrultuda, ergenlerin problemli sosyal medya kullanımlarının azaltılmasına yönelik müdahalelerde yalnızca yalnızlık duygusuna odaklanılmaması, bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki var olma ve fark edilme ihtiyaçlarının da desteklenmesi gerekmektedir. Araştırma sonuçlarının, okul rehberlik servisleri tarafından yürütülecek önleyici çalışmalara ve ergen ruh sağlığı literatürüne kuramsal bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

Adolescence is a critical developmental stage characterized by intensive peer relationships and a profound need for social acceptance. During this period, feelings of loneliness can negatively impact adolescents' psychological well-being, potentially triggering problematic digital behaviors. It is posited that adolescents who feel worthless or invisible in the eyes of others may attempt to compensate for this psychological void through social media platforms. This study aims to investigate the mediating role of perceived insignificance (anti-mattering) in the

relationship between loneliness and social media addiction among adolescents. Designed within the framework of the relational survey model—a quantitative research method—the study sample consists of 1,112 high school students. Data were collected using the Ruls-6 Loneliness Scale, the Anti-Mattering Scale, and the Bergen Social Media Addiction Scale. Data analysis was conducted using the Hayes PROCESS macro (Model 4) based on 5,000 bootstrap samples. Preliminary analyses revealed significant positive correlations between loneliness and both perceived insignificance ($r = .54$, $p < .01$) and social media addiction ($r = .42$, $p < .01$). Additionally, a positive correlation was found between perceived insignificance and social media addiction ($r = .48$, $p < .01$). According to the results of the mediation analysis, loneliness positively and robustly predicts perceived insignificance ($B = .58$, $t = 12.45$, $p < .001$). Furthermore, perceived insignificance was found to have a significant positive effect on social media addiction ($B = .39$, $t = 8.12$, $p < .001$). The bootstrap analysis demonstrated that the indirect effect of loneliness on social media addiction was statistically significant ($B = .22$), confirming that perceived insignificance plays a partial mediating role in this relationship. These findings indicate that adolescents with elevated levels of loneliness tend to perceive themselves as mattering less to others, and this perception directly and indirectly increases the risk of social media addiction. Consequently, interventions aimed at reducing problematic social media use among adolescents should not solely focus on feelings of loneliness, but should also support individuals' needs for validation, belonging, and visibility in interpersonal relationships. It is anticipated that the results of this study will contribute theoretically to the literature on adolescent mental health and offer practical insights for preventive frameworks implemented by school counseling services.

Anahtar kelimeler: yalnızlık sosyal medya bağımlılığı, önemsizlik önemsizlik algısı

Keywords: Adolescence, Loneliness, anti-mattering, social media addiction, mediation analysis

Ergenlerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

An Examination of Adolescents' Levels of Digital Addiction in Terms of Various Demographic Variables

Yüksek Lisans Öğrencisi Beyza Özen, Doç. Dr. Tuba Bağatarhan

‡ Dokuz Eylül Üniversitesi

İletişim: ozen.beyza99@gmail.com

ÖZET

Amaç: Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte dijital bağımlılık kavramı ön plana çıkmaktadır. Dijital bağımlılık özellikle ergenler arasında giderek yaygınlaşan önemli bir davranışsal sorun olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada lisede öğrenim gören ergenlerde dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında yürütülmüş ve veriler anket tekniği aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışmanın örneklemini, İzmir ilinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, sınıf düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveyn eğitim düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analizler öncesinde parametrik test varsayımları kontrol edilmiş; anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca farklılıkların etki büyüklüğünü belirlemek amacıyla Cohen's d katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 30 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Araştırma bulguları, ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda, kız öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Algılanan akademik başarı düzeyine göre dijital bağımlılık puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Başarı düzeyi düştükçe dijital bağımlılık puanlarının anlamlı şekilde arttığı; düşük başarıya sahip öğrencilerin orta, orta başarıya sahip öğrencilerin ise yüksek başarıya sahip akranlarına oranla daha yüksek bağımlılık puanı aldığı görülmüştür. Buna karşın, sınıf düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveyn eğitim düzeyi değişkenleri açısından öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuçlar: Araştırma bulguları, dijital bağımlılık davranışlarının demografik değişkenler bağlamında farklılaştığına işaret etmektedir. Bu sonuçların ergenlerin dijital cihaz kullanım örüntülerinin anlaşılması noktasında literatüre katkı sunacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda, özellikle lise kademesindeki öğrencilere yönelik dijital bağımlılığa ilişkin farkındalığı artırıcı önleyici müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. * Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından SYL-2025-3784 numaralı Yüksek Lisans Tez Projesi kapsamında desteklenmiştir.

ABSTRACT

Objective: With the rapid advancement of technology today, the concept of digital addiction has come to the forefront. Digital addiction is considered a significant behavioral problem that is becoming increasingly prevalent, particularly among adolescents. This study examined whether levels of digital addiction among high school students vary according to various demographic variables. Method: The study was conducted using a quantitative

research method, and data were collected via a survey. The study sample consisted of high school students enrolled in different grade levels in the province of Izmir. Within the scope of the study, students' levels of digital addiction were assessed in terms of gender, perceived academic achievement, grade level, perceived socioeconomic status, and parents' educational levels. An independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to analyze the data. Prior to the analyses, the assumptions of parametric tests were checked; post-hoc tests were used to determine the source of significant differences. Additionally, Cohen's d coefficients were calculated to determine the effect size of the differences. Data analysis was performed using SPSS 30 software. Findings: The study findings indicate that adolescents' levels of digital addiction differ significantly by gender. The analyses revealed that female students' levels of digital addiction were significantly higher than those of male students. A significant difference was also found in digital addiction scores based on perceived academic achievement. It was observed that digital addiction scores increased significantly as academic achievement levels decreased; students with low academic achievement had higher addiction scores than their peers with moderate achievement, and those with moderate achievement had higher scores than their peers with high achievement. In contrast, no significant differences in students' levels of digital addiction were found with respect to the variables of grade level, perceived socioeconomic status, and parental education level. Results: The findings of this study indicate that digital addiction behaviors vary in the context of demographic variables. It is anticipated that these results will contribute to the literature regarding the understanding of adolescents' digital device usage patterns. In this context, the development and implementation of preventive intervention programs aimed at raising awareness of digital addiction, particularly among high school students, are considered a necessity. * This study was supported by the Scientific Research Projects Coordination Unit at Dokuz Eylül University under Master's Thesis Project No. SYL-2025-3784.

Anahtar kelimeler: dijital bağımlılık, ergenler, lise öğrencileri

Keywords: digital addiction, adolescents, high school students

B058 EDUCATION

Evli bireylerde duygu düzenleme, sıkıntı toleransı, olumsuz çatışma çözme, bilişsel esneklik ve evlilik doyumunun bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*

*An examination of emotion regulation, distress tolerance, negative conflict resolution, cognitive flexibility, and marital satisfaction in married individuals in relation to certain socio-demographic variables**

Öğr. Gör. ALİ YILDIRIM

‡ GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

İletişim: aliyildirim@gantep.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmada evli bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre duygu düzenleme, sıkıntı toleransı, olumsuz çatışma çözme, bilişsel esneklik ve evlilik doyumuna ilişkin profillerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu değişkenler hem bireyler arası psikolojik uyumun hem de evlilik ilişkisinin niteliğinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Yerli ve yabancı literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sosyodemografik değişkenlerin söz konusu psikolojik yapılar üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu görülmektedir. Alanyazında, evli bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından söz konusu psikolojik yapıların birbiri ile olan ilişkisine dair profil bulgularına rastlanmamıştır. Çalışma, Türkiye'de evliliğini sürdüren 18-69 yaş aralığında, 239 kadın, 233 erkek toplam 472 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, Akçabozan ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Evlilik Doyum Ölçeği", Altunkol tarafından geliştirilen "Bilişsel Esneklik Ölçeği", Yiğit ve Guzey Yiğit tarafından geliştirilen "Duygu Düzenleme Ölçeği", Sargın ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği", Özen ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen "Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği" ve katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ortaya koymak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi; duygu düzenleme, sıkıntı toleransı, bilişsel esneklik, olumsuz çatışma çözme stilleri ve evlilik doyumu üzerinde anlamlı etkiler oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda; ileri yaş, yüksek eğitim düzeyi daha gelişmiş bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri ile bu da daha yüksek evlilik doyumu ile ilişkilendirilmiştir. Diğer bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Çift danışmanlığı ve aile terapisi uygulamalarında yalnızca iletişim becerilerine değil; duygu düzenleme, sıkıntı toleransı ve bilişsel esneklik gibi psikolojik süreçlere de yer verilmesi önerilmektedir. Eşlerin bu psikolojik yapılarının desteklenmesi iletişim becerilerinin gelişmesine de katkı yapacağı düşünülmektedir. *Bu bildiri yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

ABSTRACT

This study aimed to examine the profiles of married individuals regarding emotion regulation, distress tolerance, negative conflict resolution, cognitive flexibility, and marital satisfaction, based on their age, gender, and education level. These variables play a significant role in determining both interpersonal psychological adjustment and the quality of the marital relationship. Studies in both domestic and international literature show that sociodemographic variables have significant effects on these psychological constructs. However, the literature does not contain profile findings regarding the relationship between age, gender, and education level of married

individuals and these psychological constructs. The study was conducted with a total of 472 participants (239 women and 233 men) aged 18-69 years who were married in Turkey. Data were collected using the “Marital Satisfaction Scale” developed by Akçabozan et al., the “Cognitive Flexibility Scale” developed by Altunkol, the “Emotion Regulation Scale” developed by Yiğit and Guzey Yiğit, the “Distress Tolerance Scale” developed by Sargın et al., the “Conflict Resolution Styles in Romantic Relationships Scale” developed by Özen et al. (2016), and a “Personal Information Form” created by the researcher to reveal the socio-demographic characteristics of the participants. SPSS 22.0 statistical program was used for the analysis of the obtained data. In general, age, gender, and education level had significant effects on emotion regulation, distress tolerance, cognitive flexibility, negative conflict resolution styles, and marital satisfaction. As a result of the analyses, advanced age and higher education level were associated with more developed cognitive flexibility and emotion regulation skills, which in turn was associated with higher marital satisfaction. Other findings have been discussed in light of the literature. It is suggested that couples counseling and family therapy practices should address not only communication skills but also psychological processes such as emotion regulation, distress tolerance, and cognitive flexibility. Supporting these psychological structures in couples is thought to contribute to the development of communication skills. *This paper is derived from the author's doctoral thesis.

Anahtar kelimeler: evlilik doyumu, bilişsel esneklik, duygu düzenleme, çatışma çözme, sıkıntı toleransı

Keywords: marital satisfaction, cognitive flexibility, emotion regulation, conflict resolution, distress tolerance

B059 EDUCATION

Geleceğin Yetkinlikleri ve Okul Yorgunluğu: Ortaokul Öğrencilerinde 21. Yüzyıl Becerilerinin Okul Tükenmişliği ile İlişkisi

Uzm. Psk. Dan. Yıldız Ay YILMAZ, Dr. Mehtap Gençtürk Efe, Uzm. Psk. Dan. Serap Körmen, Psk. Dan. Emine Yürek, Okul Psk. Dan. Rukiye Yalçın Süer, Psk. Dan. Kadir Bayındır

‡ MEB

‡ Alaeddin Anaokulu

‡ Mareşal Mustafa Kemal Ortaokulu

‡ Selçuklu Mesleki ve Teknil Anadolu Lisesi

‡ Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulu

‡ Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

İletişim: yildizayyilmaz@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin 21. yüzyıl becerileri öz-yeterlik düzeyleri ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemek ve 21. yüzyıl becerilerinin okul tükenmişliği üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemektir. Günümüzde eğitim sistemleri, yalnızca bilgi aktarımına dayalı bir yapıdan ziyade öğrencilerin eleştirel düşünme, problem çözme, yaratıcılık, iletişim, iş birliği ve dijital okuryazarlık gibi 21. yüzyıl becerilerini geliştirmeye odaklanan bir dönüşüm süreci içerisindedir. Bu beceriler, bireylerin hem akademik başarılarını hem de yaşam boyu öğrenme kapasitelerini doğrudan etkileyen temel yeterlilikler olarak kabul edilmektedir. Birleşmiş Milletler (2025), OECD (2025) ve Dünya Ekonomik Forumu (2018, 2021) raporlarında vurgulandığı üzere, dijitalleşme, küreselleşme ve teknolojik dönüşüm süreci eğitim sistemlerinin öğrencileri yalnızca bilgiyle donatmasını değil, aynı zamanda onları değişen koşullara uyum sağlayabilen, problem çözebilen ve yenilik üretebilen bireyler olarak yetiştirmesini zorunlu kılmaktadır. Özellikle Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SDG 4), tüm bireyler için kapsayıcı, eşitlikçi ve nitelikli eğitimin sağlanmasını hedeflemekte; bunun için öğrencilerin hem akademik hem de sosyal-duygusal becerilerinin geliştirilmesini temel bir gereklilik olarak ortaya koymaktadır. Türkiye Cumhuriyeti On İkinci Kalkınma Planı (2024–2028) da benzer şekilde analitik düşünme, iş birliği ve liderlik gibi becerilerin geliştirilmesini öncelikli hedefler arasında göstermektedir. Bu çerçevede eleştirel düşünme, bireyin bilgiyi analiz etme, değerlendirme ve yeniden yapılandırma süreçlerini kapsayan üst düzey bilişsel bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Dewey, 1933; Facione, 1990). Problem çözme becerisi ise bireyin karşılaştığı yeni durumlara yönelik etkili stratejiler geliştirmesini ve bu süreçte analitik ve yaratıcı düşünmeyi bütünleştirmesini sağlamaktadır (Mayer, 2008; Wang & Chiew, 2008). Yaratıcılık ve iletişim becerileri ise bireyin hem akademik hem de sosyal yaşamda üretkenliğini, iş birliği kapasitesini ve toplumsal uyumunu destekleyen temel yeterlilikler arasında yer almaktadır (UNESCO, 2006; Wagner, 2008). Bununla birlikte, günümüzde artan akademik beklentiler, performans baskısı, sınav odaklı eğitim yapısı ve dijital ortamların yoğun kullanımı öğrenciler üzerinde psikolojik bir yük oluşturarak okul tükenmişliği riskini artırabilmektedir. Okul tükenmişliği; duygusal tükenme, okula karşı duyarsızlaşma ve akademik yetersizlik hissi ile karakterize edilen, öğrencilerin akademik motivasyonunu ve okul bağlılığını olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Schaufeli et al., 2002; Aypay, 2011). Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Çalışmanın evrenini 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Konya ili Selçuklu ilçesindeki Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ve özel ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler

oluşturmaktadır. Örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen yaklaşık 600 yedinci ve sekizinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Ortaokul Öğrencilerine Yönelik 21. Yüzyıl Becerileri Öz-Yeterlik Ölçeği (Demirezen & Hamzaoğlu, 2023) ve Ortaöğretim Öğrencileri için Okul Tükenmişliği Ölçeği (Aypay, 2011) kullanılmıştır. Verilerin analiz süreci devam etmektedir. Bu kapsamda 21. yüzyıl becerileri öz-yeterlik düzeylerinin okul tükenmişliği üzerindeki ilişkisel ve yordayıcı etkisinin korelasyon ve regresyon analizleri ile incelenmesi planlanmaktadır. Araştırmanın, 21. yüzyıl becerilerinin öğrencilerin akademik ve psikolojik uyum süreçlerindeki koruyucu rolünü ortaya koyarak eğitim ortamlarında beceri temelli müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca elde edilecek bulguların öğretmenler, okul psikolojik danışmanları ve eğitim politikası yapıcıları için yol gösterici olması hedeflenmektedir.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between middle school students' 21st-century skills self-efficacy levels and school burnout, and to determine the predictive role of these skills on burnout. In this quantitative study based on the relational screening model, data were collected from 588 middle school students (322 girls, 266 boys) in the Selçuklu district of Konya. The findings revealed a moderate, negative, and significant relationship between 21st-century skills and total school burnout ($r=-.408, p<.01$), indicating that as students' skills develop, their perception of burnout decreases. According to the multiple linear regression analysis results, problem-solving skills emerged as the strongest negative predictor across all sub-dimensions of burnout. Conversely, it was found that as technology literacy increased, loss of interest in school also significantly increased. Additionally, 8th-grade students were found to experience higher levels of school burnout compared to 7th-grade students. The study emphasizes the importance of developing skill-based intervention programs in educational settings to support students' academic and psychological adjustment.

Anahtar kelimeler: 21. yy becerileri, okul tükenmişliği, ortaokul öğrencileri

Keywords: 21. century skills, school burnout, Middle school students

B060 EDUCATION

Güvenli Bağlanma ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Açıklık ve Güvence İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Seri Aracı Rolü

The Serial Mediating Role of Openness and Assurance Relationship Maintenance Strategies in the Relationship Between Secure Attachment and Marital Satisfaction

Dr. Öğr. Üyesi Metin ÇELİK

‡ Siirt üniversitesi

İletişim: metincelik@siirt.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide, açıklık ve güvence ilişkileri sürdürme stratejilerinin seri aracılık rolünü incelemektir. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 26 programı ve PROCESS Makrosu (Model 6) kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler, 5000 bootstrap örneklemesiyle test edilmiştir. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 246 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 23 ile 65 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları ise 38.14'tür (SS = 8.29). Araştırmada veri toplama aracı olarak Çelik ve Türk (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun "Güvenli Bağlanma"alt boyutu, Öz-Soysal, Uz-Baş ve Aysan (2019) tarafından geliştirilen İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği'nin "Açıklık" ve "Güvence" alt boyutları ile Akçabozan-Kayabol ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırnada kapsamında ilk olarak betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ardından çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım için kabul edilen -2 ile +2 aralığında yer aldığı belirlenmiştir. Mahalanobis uzaklığı katsayıları sonucunda çoklu uç değer olduğu tespit edilen 3 veri analizlerden çıkarılmıştır. VIF ve Tolerans değerleri incelendiğinde (VIF = 1.27–1.94; Tolerans = .51–.78), değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı görülmüştür. İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeği beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada yalnızca Açıklık ve Güvence boyutları kullanılmıştır. Bu iki boyuta ilişkin DFA sonuçları, ölçüm modelinin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Açıklık (CR = .893, AVE = .676) ve Güvence (CR = .868, AVE = .536) değerleri, yakınsak geçerlik için gerekli olan kriterleri karşılamıştır. Ayrıca AVE değerlerinin MSV'den büyük olması ve Fornell-Larcker kriterine göre AVE kareköklerinin boyutlar arası korelasyondan yüksek çıkması, ayırt edici geçerliğin sağlandığını doğrulamıştır. Modelde cinsiyet, evlilik süresi, yaş ve çocuk sayısı kontrol değişkeni olarak analize dahil edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda, tüm değişkenlerin birbirleriyle pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin korelasyon katsayıları r = .38 ile r = .67 arasında değişmektedir. Elde edilen sonuçlarına göre, güvenli bağlanmanın evlilik doyumu üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur (β = .361, %95 GA [1.049, 2.070], p < .001). Güvenli bağlanmanın evlilik doyumu üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır (β = .212, %95 GA [.382, 1.453], p = .001). Aracılık analizinde açıklık ve güvence değişkenlerinin seri aracılık rolü incelenmiştir. Bulgular, güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu güvence aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir (Ind2 = .211, %95 GA [.041, .457]). Ayrıca açıklık ve güvence değişkenlerinin birlikte yer aldığı seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (Ind3 = .355, %95 GA [.151, .648]). Buna karşın yalnızca açıklık üzerinden kurulan dolaylı etki anlamlı değildir (Ind1 = .077, %95 GA [-.217, .372]). Sonuç olarak, araştırma bulguları güvenli

bağlanmanın evlilik doyumunu doğrudan ve dolaylı yollarla artırdığını göstermektedir. Özellikle güvence stratejisinin tek başına ve açıklık ile birlikte seri aracılık etkisi göstermesi, evlilik ilişkisinde güven veren davranışların ve açık iletişimin doyumu güçlendiren önemli ilişki sürdürme stratejileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, güvenli bağlanmanın sağlıklı ve doyum verici evlilik ilişkilerinin sürdürülmesinde önemli bir psikolojik kaynak olduğunu desteklemektedir.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the serial mediating role of openness and assurance as relationship maintenance strategies in the relationship between married individuals' secure attachment levels and their marital satisfaction.In the study, the relational survey model, one of the quantitative research designs, was used to examine the relationships among the variables. The data obtained from the study were analyzed using SPSS 26 and the PROCESS Macro (Model 6). The relationships among the variables were tested with 5000 bootstrap samples. The sample of the study consisted of a total of 246 married individuals reached through convenience sampling. The ages of the participants range from 23 to 65.The mean age of the participants is 38.14 (SD = 8.29).In the study, as data collection tools, the 'Secure Attachment' subscale of the Attachment Styles Scale–Short Form adapted into Turkish by Çelik and Türk (2024), the 'Openness' and 'Assurance' subscales of the Relationship Maintenance Strategies Scale developed by Öz-Soysal, Uz-Baş, and Aysan (2019), and the Marital Satisfaction Scale developed by Akçabozan-Kayabol et al. (2023) were used. As part of the study, descriptive statistics were first calculated. Skewness and kurtosis values were then examined. It was determined that the skewness and kurtosis values for all variables fell within the range of -2 to +2, which is considered acceptable for a normal distribution. Three data points identified as outliers based on Mahalanobis distance coefficients were excluded from the analysis. Upon examining the VIF and Tolerance values (VIF = 1.27–1.94; Tolerance = .51–.78), it was observed that there was no multicollinearity issue among the variables. The Relationship Maintenance Strategies Scale consists of five subscales. In this study, only the Openness and Assurance subscales were used. The CFA results for these two subscales demonstrated that the measurement model was valid and reliable. The values for Openness (CR = .893, AVE = .676) and Assurance (CR = .868, AVE = .536) met the criteria required for convergent validity. Furthermore, the fact that the AVE values were greater than the MSV and that the square roots of the AVEs were higher than the inter-dimension correlations according to the Fornell-Larcker criterion confirmed that discriminant validity was established. Gender, length of marriage, age, and number of children were included in the analysis as control variables.The results of the Pearson correlation analysis revealed that all variables exhibited positive and significant relationships with one another. The correlation coefficients for the relationships among the study's variables ranged from r = .38 to r = .67. According to the results, the total effect of secure attachment on marital satisfaction was found to be significant (B = 1.56, β = .361, 95% CI [1.049, 2.070], p < .001). The direct effect of secure attachment on marital satisfaction was also found to be significant (B = .92, β = .212, 95% CI [.382, 1.453], p < .001). Furthermore, the total indirect effect of secure attachment on marital satisfaction was found to be significant (B = .643, β = .149, 95% CI [.320, 1.012]). The findings indicated that secure attachment indirectly influenced marital satisfaction through the mediating effect of assurance (Ind2: B = .211, β = .049, 95% CI [.041, .457]). The serial mediation effect involving both openness and assurance variables was found to be significant (Ind3: B = .355, β = .082, 95% CI [.151, .648]). However, the indirect effect based solely on openness was not significant (Ind1: B = .077, β = .018, 95% CI [-.217, .372]).In conclusion, the findings of the study demonstrate that secure attachment is associated with marital satisfaction both directly and indirectly. In particular, the serial mediation effect exhibited by the assurance strategy, both on its own and in combination with openness, highlights that reassuring behaviors and open communication are important processes related to marital satisfaction in marital relationships. In this context, considering secure attachment,

openness, and assurance together may provide a significant framework for understanding marital satisfaction.

Anahtar kelimeler: Evlilik Doyumu Güvenli, Bağlanma Açıklık Güvence Evli Bİreyler

Keywords: Marital Satisfaction; Secure Attachment; Openness; Assurance; Married Individuals

Immigrant and Refugee Students in the Era of Education for Sustainable Development: Exploring Impact of a Multi-Stakeholder, Culturally Relevant Professional Development Program

Doç. Dr. Sibel Akın-Sabuncu, Dr. Öğr. Üyesi F. Zehra Ünlü Kaynakçı, Doç. Dr. Gökçen Aydın Dalarslan, Arş. Gör. Sultan Köprülü, Arş. Gör. Fadime Ural, Arş. Gör. Burcu Özcan, Arş. Gör. Elif Akay

‡ TED Üniversitesi

‡ Kırıkkale Üniversitesi

‡ Orta Doğu Teknik Üniversitesi

İletişim: sultankoprulu321@gmail.com

ÖZET

This study aims to investigate the impact of a Culturally Relevant Education-based professional development (PD) program that was designed and implemented over 9 sessions within the context of a nationally funded research project to support the professional development needs of primary school teachers, school counselors, and school administrators who work in classrooms/schools that have a high number of immigrant and refugee students, to help them work collaboratively and build a sustainable inclusive and democratic school climate. Specifically, using culturally relevant education (CRE) as a theoretical lens and looking through (1) academic achievement, (2) cultural competence, and (3) socio-political awareness tenets of the CRE, our study seeks to explore the impact of the PD program on participants' professional knowledge, skills, attitudes, and classroom/school practices to educate immigrant and refugee students. Designed as a case study, the study selected participants from 30 public primary schools in Ankara, Türkiye, using criterion and maximum variation sampling strategies, and comprised 14 counselors, 20 primary school teachers, and 11 administrators. The data were collected through nine semi-structured post-focus group interviews conducted with nine schools at the end of the PD program implementation, video-recorded observations of the PD sessions, field notes of classroom and school observations conducted in one school, action plans developed and implemented in classrooms/schools and presentation posters, collection of artifacts throughout sessions, participants' reflections of activities and evaluative feedback, individual reflections by the end of the PD program, and pre- and post-tests measuring participants' perceptions of culturally relevant school culture, for which the Culturally Responsive School Culture Scale (CRSSCS) was used. Quantitative data were analyzed using a related-samples t-test, and qualitative data are currently being analyzed through content analysis, incorporating both inductive and deductive coding approaches. We used multiple strategies to ensure the trustworthiness of our study, which will be presented further. Results of the related-samples t-test indicated a statistically significant increase in scores from before participation in the PD program ($M = 101.91$, $SD = 19.10$) to after the program ($M = 115.53$, $SD = 15.89$), $t(44) = 5.47$, $p < .001$ (two-tailed). The mean increase in CRSCS scores was 13.62, with a 95% confidence interval ranging from 8.60 to 18.64. The eta squared statistic (.40) indicated a large effect size. Moreover, the results of preliminary content analysis indicated that participants often reported

increased empathy over time, alongside a perceived reduction in previously held biases. Many participants reflected that they developed a deeper understanding of immigrant and refugee students, parents, and communities, which supported a more intentional integration of cultural differences and diversity not only in in-class instruction but also in out-of-class activities, such as extracurricular activities. Overall, quantitative findings and emerging qualitative insights suggest a positive transformation in culturally relevant school culture, particularly alongside the tenets of academic achievement, cultural competence, and socio-political awareness. This study is part of a research project funded by the Scientific and Technological Research Council of Türkiye (TÜBİTAK) under the 3501 Career Development Program (Grant No. 324K158). The views expressed herein are solely those of the authors.

Anahtar kelimeler: Immigrant, refugee students, Culturally, relevant, pedagogy, Counselors, Primary teachers, School administrators

B062 EDUCATION

Lise Öğrencilerinde Okula Aidiyet ile Okul Bağlılığı Arasındaki İlişkide Akademik Dayanıklılık ve Akademik Öz Yeterliliğin Seri Aracılık Rollerinin İncelenmesi

Examining the Serial Mediating Roles of Academic Resilience and Academic Self-Efficacy in the Relationship Between School Belonging and School Commitment in High School Students

Dr. Mehmet ŞİMŞEK, Doç. Dr. Binaz BOZKUR, Uzm. Psk. Dan. Buse ÖZDEMİR

‡ Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü

‡ Mersin Üniversitesi

‡ Tevfik Sırrı Gür Anadolu Lisesi

İletişim: mehmet.smsk92@gmail.com

ÖZET

Ergenlik döneminde okul, yalnızca akademik öğrenmenin gerçekleştiği bir ortam değil, aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının, sosyal ilişkilerinin ve gelişimsel deneyimlerinin şekillendiği önemli bir ortamdır. Bu bağlamda okula aidiyet hissi, öğrencilerin kendilerini akademik topluluğun değerli bir üyesi olarak algıladıkları psikososyal bir deneyim olarak tanımlanmakta ve okulla kurulan duygusal ve davranışsal bağı güçlendiren temel değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır. Alan yazında okula aidiyet hissinin akademik başarı, psikolojik iyi oluş ve okul bağlılığı ile ilişkili olduğu ortaya konulmuş olmakla birlikte, bu ilişkileri açıklayan psikolojik mekanizmaların yeterince incelenmediği görülmektedir. Bu çerçevede okula aidiyet hissinin akademik dayanıklılığı ve akademik öz yeterlikle etkileşime girerek öğrencilerin okula bağlılık düzeylerini dolaylı biçimde destekleyebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, söz konusu değişkenlerin ardışık bir model çerçevesinde birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olması, alan yazında önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde okula aidiyet hissi ile okul bağlılığı arasındaki ilişkide akademik dayanıklılık ve akademik öz yeterliğin seri aracılık rolünü incelemektir. Seri aracılık modeli için a priori güç analizi (1000 tekrar, 20.000 Monte Carlo çekimi, %95 GA) asgari örneklem büyüklüğünü 180 olarak belirlemiş; post hoc analiz ise bu değeri 113 olarak ortaya koymuştur. Araştırmanın 223 kişilik örneklemi her iki eşiği de aşmakta olup istatistiksel güç açısından yeterlidir. Çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 223 lise öğrencisinden (125 kız, 98 erkek; Yort = 14,86, SS = .68; yaş aralığı 13-17) oluşmaktadır. Öğrencilerin 128'i 9., 95'i 10. sınıfa devam etmektedir. Örgün ortaöğretime kayıtlı olma dahil etme kriteri olarak belirlenmiş; açık öğretim öğrencileri kapsam dışında tutulmuştur. Veriler 2025-2026 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde, gönüllülük esasına göre sınıf ortamında toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Okula Aidiyet, Okul Bağlılığı, Akademik Dayanıklılık ve Akademik Öz Yeterlik Ölçekleri kullanılmıştır. Analizlerde Pearson korelasyonu ve yapısal eşitlik modelinden yararlanılmış; dolaylı etkiler bootstrap yöntemiyle (5000 yineleme, %95 GA) sınanmıştır. Analizlerden önce değişkenler arası korelasyonlar (.34< r <.68), VIF (1.31-2.06), tolerans değerler (.48-.76) incelenmiş ve verilerin çoklu bağlantı varsayımını karşıladığı belirlenmiştir. Daha sonra test edilecek model için ölçüm modeli incelenmiştir ve uyum değerleri X^2(21)=69.338, p<.001; RMSEA=.10, SRMR=.05, GFI=.94, IFI=.93, TLI=.88, CFI=.93 olarak hesaplanmıştır. İyi düzeyde olduğu değerlendirilen ölçüm modelinin ardından seri kısmi aracılık modeli incelenmiştir. Modelin iyi düzeyde olduğunu gösteren uyum değerleri X^2(23)=69.889, p<.001; RMSEA=.09, SRMR=.05, GFI=.93, IFI=.93, TLI=.89, CFI=.93, AIC=113.89 ve ECVI=.51 olarak belirlenmiştir. Aracılık analizi

sonuçlarında okula aidiyetin okul bağlılığı üzerindeki doğrudan ilişkisi anlamlı bulunmuştur (β=.36, p<.001). Ayrıca; okula aidiyetin akademik dayanıklılığı (β=.50, p<.001), akademik dayanıklılığın akademik öz yeterliği (β=.91, p<.001) ve akademik öz yeterliğin okul bağlılığını (β=.50, p<.001) anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Ek olarak, okula aidiyetin akademik dayanıklılık ve akademik öz yeterlik aracılığıyla okul bağlılığına ulaştığı zincirleme dolaylı etki anlamlı bulunmuştur (β = .23, 95% GA[.12, .36]). Toplam dolaylı etki istatistiksel açıdan anlamlıdır (β=.59, 95% GA[.40, .77]). Model toplam varyansın %54'ünü açıklamaktadır. Bulgular, okula aidiyetin okul bağlılığı üzerindeki etkisinin hem doğrudan hem de akademik dayanıklılık ve akademik öz yeterlik aracılığıyla dolaylı biçimde gerçekleştiğini göstermektedir. Kısmi aracılık bulgusu, değişkenlerin birbirini tamamlayan ve sıralı işleyen mekanizmalar olduğuna işaret etmektedir. Özellikle seri aracılık bulgusunun anlamlı çıkması, aidiyet duygusunun etkisinin doğrudan değil, psikolojik kaynakların ardışık biçimde harekete geçmesiyle ortaya çıktığını düşündürmektedir.

ABSTRACT

During adolescence, school is not merely an environment for academic learning, but a crucial setting shaping students' psychological well-being, social relationships, and developmental experiences. In this context, a sense of school belonging is a psychosocial experience where students perceive themselves as valuable members of the academic community, reinforcing emotional and behavioral bonds with the school. Although literature links school belonging to academic achievement, psychological well-being, and school engagement, the underlying psychological mechanisms remain under-investigated. It is anticipated that school belonging indirectly supports school engagement by interacting with academic resilience and academic self-efficacy. However, the scarcity of studies examining these variables within a sequential model indicates a significant gap. Accordingly, this study investigates the serial mediating role of academic resilience and academic self-efficacy in the relationship between school belonging and school engagement among high school students.An a priori power analysis for the serial mediation model (1000 replications, 20,000 Monte Carlo simulations, 95% CI) determined the minimum sample size as 180; post hoc analysis revealed it as 113. The sample of 223 participants exceeds both thresholds, ensuring adequate statistical power. The study group comprises 223 convenience-sampled high school students (125 females, 98 males; Mage = 14.86, SD = .68; age range: 13–17). Of these, 128 are in 9th grade and 95 in 10th grade. Enrollment in formal secondary education was the inclusion criterion; open-education students were excluded. Data were collected voluntarily in classrooms during the second semester of the 2025–2026 academic year using the School Belonging, School Engagement, Academic Resilience, and Academic Self-Efficacy Scales.Pearson correlation and structural equation modeling (SEM) were utilized; indirect effects were tested via bootstrapping (5000 resamples, 95% CI). Prior to analysis, correlations (.34 < r < .68), VIF (1.31–2.06), and tolerance values (.48–.76) confirmed the multicollinearity assumption. The measurement model yielded fit indices of □□^2(21) = 69.338, p < .001; RMSEA = .10, SRMR = .05, GFI = .94, IFI = .93, TLI = .88, and CFI = .93. Subsequently, the serial partial mediation model demonstrated good fit: □□^2(23) = 69.889, p < .001; RMSEA = .09, SRMR = .05, GFI = .93, IFI = .93, TLI = .89, CFI = .93, AIC = 113.89, and ECVI = .51. Mediation analysis showed a significant direct relationship between school belonging and school engagement (β = .36, p < .001). Furthermore, school belonging significantly predicted academic resilience (β = .50, p < .001), academic resilience predicted academic self-efficacy (β = .91, p < .001), and academic self-efficacy predicted school engagement (β = .50, p < .001). The sequential indirect effect of school belonging on school engagement through academic resilience and academic self-efficacy was significant (β = .23, 95% CI [.12, .36]). The total indirect effect was significant (β= .59, 95% CI [.40, .77]), and the model explained 54% of the total variance.The findings indicate that school belonging impacts school engagement both directly and indirectly through academic resilience and academic self-efficacy. This partial mediation suggests that these variables operate as complementary, sequential

mechanisms. Specially, the significant serial mediation implies that the effect of belonging manifests through the sequential mobilization of psychological resources.

Anahtar kelimeler: Okula aidiyet, okul bağlılığı, akademik dayanıklılık, akademik öz yeterlik

Keywords: School belonging, school engagement, academic resilience, academic self-efficacy

Okul Öncesi Dönemde Çocukların Teknoloji Kullanımını Yönetmede Ebeveyn Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma

Parental Experiences in Managing Preschoolers' Technology Use: A Qualitative Study

Dr. Enes GÜNEY

‡ (MEB) Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Uygulama Anaokulu

İletişim: terapist70@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, okul öncesi dönem (4-6 yaş) çocuklarının teknoloji kullanım süreçlerini yöneten ebeveynlerin yaşadıkları deneyimleri, zorlukları ve geliştirdikleri stratejileri fenomenolojik (olgubilim) bir yaklaşımla derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen ve çocukları okul öncesi eğitime devam eden 18 ebeveyn oluşturmaktadır. Veriler, uzman görüşü alınarak hazırlanan ve 10 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış; elde edilen veriler nitel içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Analizler sonucunda katılımcıların deneyimleri dört ana tema ve bu temaları destekleyen alt temalar çerçevesinde yapılandırılmıştır: 1. Dijital Ebeveynlik ve Sınır Yönetimi: Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun teknolojiyi bir ""ödül"" veya ""koşullu erişim"" aracı olarak kullandığı saptanmıştır. Bu temada öne çıkan ""Şartlı Erişim ve Takas"" alt teması, çocukların sorumluluklarını yerine getirmesi karşılığında ekran izni aldığını; ""Kural İhlali ve Direnç"" alt teması ise süre bitiminde çocukların sergilediği sınır zorlama davranışlarını betimlemektedir. 2. Gelişimsel Paradoks: Fayda ve Risk Algısı: Ebeveynlerin teknolojiyi hem bir gelişim fırsatı hem de bir tehdit olarak gördüğü ""çelişkili bir deneyim"" yaşadıkları saptanmıştır. ""Eğitsel Kazanım"" alt temasında harf ve kavram öğrenimi vurgulanırken; ""Bilişsel ve Sosyal Deformasyon"" alt temasında, ebeveynlerin en çok çekindiği ""algı kapanması"", çevreye duyarsızlaşma ve hırçınlık gibi olumsuzluklar ön plana çıkmaktadır. 3. Ebeveyn Öz-Yeterliliği ve Aile İçi Etkileşim: Bu tema altında yer alan ""Model Olma ve Tutarsızlık"" alt teması, ebeveynlerin kendi teknoloji kullanımları nedeniyle çocuklarına karşı yaşadıkları suçluluk duygusunu ve kural koyarken yaşadıkları stabilite sorunlarını ortaya koymaktadır. ""Duygusal Tepkisellik"" alt teması ise teknoloji kısıtlaması sonrası yaşanan aile içi çatışmaları kapsamaktadır. 4. Kurumsal Rehberlik ve Profesyonel Destek İhtiyacı: Katılımcıların neredeyse tamamı, teknoloji yönetiminde profesyonel bir dış sese ihtiyaç duymaktadır. ""Öğretmen Otoritesine Güven"" alt teması, çocukların öğretmen telkinlerine karşı daha duyarlı olduğunu; ""Somutlaştırma Gereksinimi"" alt teması ise teknolojinin zararlarının çocukların gelişim seviyesine uygun akademik/uzman içeriklerle açıklanması gerektiğini göstermektedir. Araştırma bulguları, ebeveynlerin teknolojik araçları yönetmede kendilerini kısmen yeterli hissetseler de, özellikle içerik kontrolü ve ekran sonrası davranış bozukluklarıyla başa çıkmada okul-aile iş birliğine dayalı sistematik bir rehberliğe ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

This study aims to investigate in depth the experiences, challenges, and strategies developed by parents managing the technology use processes of preschool children (aged 4–6) through a phenomenological approach. The study group consists of 18 parents, determined via criterion sampling—a purposive sampling method—whose children are currently enrolled in preschool education. Data were collected through a semi-structured interview form consisting of 10 open-ended questions, developed with expert consultation, and analyzed using qualitative

content analysis. Based on the analysis, the participants' experiences were structured within four main themes and their supporting sub-themes: Digital Parenting and Boundary Management: It was determined that the majority of parents use technology as a "reward" or a tool for "conditional access." In this theme, the sub-theme of "Conditional Access and Bartering" describes children receiving screen time in exchange for fulfilling their responsibilities; the "Rule Violation and Resistance" sub-theme depicts children's boundary-testing behaviors when the allotted time expires. Developmental Paradox: Perception of Benefit and Risk: It was found that parents experience a "contradictory experience," viewing technology as both a developmental opportunity and a threat. While the "Educational Gain" sub-theme emphasizes the learning of letters and concepts, the "Cognitive and Social Deformation" sub-theme highlights concerns regarding "diminished perception," desensitization to the environment, and irritability. Parental Self-Efficacy and Family Interaction: The "Modeling and Inconsistency" sub-theme under this theme reveals parents' feelings of guilt regarding their own technology use and the stability issues they face when setting rules. The "Emotional Reactivity" sub-theme encompasses family conflicts that occur following technology restrictions. Institutional Guidance and Need for Professional Support: Almost all participants indicated a need for professional external guidance in technology management. The "Trust in Teacher Authority" sub-theme shows that children are more responsive to teachers' suggestions, while the "Need for Concretization" sub-theme indicates that the risks of technology should be explained to children through academic or expert content appropriate to their developmental level. The findings reveal that while parents feel partially competent in managing technological tools, they require systematic guidance based on school-family cooperation, particularly in coping with content control and behavioral disorders following screen exposure.

Anahtar kelimeler: Teknoloji Kullanımı, Dijital Ebeveynlik, Ebeveyn Deneyimleri, Okul Öncesi Dönem, Fenomenoloji

Keywords: Technology Use, Digital Parenting, Parental Experiences, Preschool Period, Phenomenology

B064 EDUCATION

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ AİLE TEMELLİ UYGULAMALARA İLİŞKİN DENEYİM VE GÖRÜŞLERİ: BİR NİTEL ARAŞTIRMA

School Counselors' Experiences and Perspectives on Family-Based Practices: A Qualitative Study

Psikolojik danışman Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Betül Şinik, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Kızıl Aslan

‡ Başkent Üniversitesi

İletişim: betulsinik1@gmail.com

ÖZET

Türkiye’de okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla ailelerle çeşitli çalışmalar yürütmektedir. Özellikle ilkokul ve ortaokul döneminde çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının aile sistemiyle yakından ilişkili olması, aile temelli uygulamaları okul psikolojik danışmanlığı hizmetlerinin önemli bir bileşeni haline getirmektedir. Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de devlet okullarında 6–12 yaş grubu öğrencilerle çalışan okul psikolojik danışmanlarının aile temelli uygulamalara ilişkin görüşlerini, uygulama amaçlarını, karşılaştıkları sorun alanlarını, süreçte yaşanan sınırlılıkları ve mesleki ihtiyaçlarını derinlemesine incelemektir. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni temel alınarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’nin farklı illerinde devlet okullarında görev yapan 26 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde kodlar, kategoriler ve temalar oluşturularak katılımcıların deneyim örüntüleri ortaya çıkarılmıştır. Araştırma bulguları, okul psikolojik danışmanlarının aile temelli uygulamaları çoğunlukla bireysel veli görüşmeleri, seminerler, psiko-eğitim çalışmaları, broşür ve dijital içerik paylaşımları aracılığıyla yürüttüklerini göstermiştir. Uygulamaların temel amaçlarının çocuğun iyi oluşunu desteklemek, aileyi bilinçlendirmek, ebeveynlik becerilerini geliştirmek ve okul-aile iş birliğini güçlendirmek olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar özellikle davranış problemleri, sınır koyma güçlükleri, teknoloji bağımlılığı, aile içi iletişim sorunları ve parçalanmış aile gibi günümüzde meydana gelen yeni aile yapılarının getirdiği zorluklarla sıklıkla karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte düşük veli katılımı, babaları sürece dahil edememek, rehberlik hizmetlerine yönelik önyargılar, yoğun iş yükü ve yetersiz zaman gibi yapısal sınırlılıkların uygulama süreçlerini zorlaştırdığı görülmüştür. Ayrıca katılımcılar aile temelli uygulamalar konusunda uygulamalı eğitim, süpervizyon ve uzmanlık desteğine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçları, okul psikolojik danışmanlarının aile temelli uygulamaları çocukların gelişimsel süreçlerinde önemli bir destek alanı olarak gördüklerini, ancak mevcut okul koşulları ve sistemsel sınırlılıkların bu hizmetlerin etkililiğini sınırlandırdığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda okul-aile iş birliğini güçlendirecek uygulamaların artırılması, okul psikolojik danışmanlarına yönelik uygulamalı hizmet içi eğitimlerin geliştirilmesi ve aile temelli uygulamalara yönelik sistematik destek mekanizmalarının oluşturulması önerilmektedir.

ABSTRACT

School counselors in Türkiye carry out various family-focused practices to support students’ academic, social, and emotional development. Particularly during the primary and middle school years, children’s developmental needs are closely linked to the family system, making family-based interventions an important component of school counseling services. The aim of this study is to examine in depth the views of school counselors working with

students aged 6–12 in public schools in Türkiye regarding family-based practices, including their purposes, the challenges they encounter, the limitations they experience during implementation, and their professional needs. The study was conducted using a phenomenological design, one of the qualitative research methods. The study group consisted of 26 school counselors employed in public schools across different provinces of Türkiye. Participant selection was based on the following criteria: having graduated from a Guidance and Psychological Counseling undergraduate program, working in public schools, and possessing at least three years of professional experience. All 26 school counselors included in the study met these criteria, and it was determined that their professional experience exceeded three years. Data were collected through a semi-structured interview form and analyzed using thematic analysis. During the analysis process, codes, categories, and themes were developed to reveal patterns in participants' experiences. The findings indicated that school counselors primarily implement family-based practices through individual parent consultations, seminars, psychoeducational programs, brochures, and digital content sharing. The main objectives of these practices were identified as promoting children's well-being, raising parental awareness, improving parenting skills, and strengthening school–family collaboration. Participants reported frequently encountering issues such as behavioral problems, difficulties with setting boundaries, technology addiction, family communication problems, and challenges associated with emerging family structures, including divorced and fragmented families. The findings also revealed that low parental participation, difficulties involving fathers in the process, prejudice toward counseling services, heavy workloads, and limited time constitute significant structural barriers to the effective implementation of family-based practices. Furthermore, participants expressed a need for practical training, supervision, and specialized professional support regarding family-based interventions. Overall, the results suggest that school counselors view family-based practices as a crucial source of support for children's developmental processes; however, existing school conditions and systemic constraints limit the effectiveness of these services. Accordingly, it is recommended that practices aimed at strengthening school–family collaboration be expanded, practice-oriented in-service training programs for school counselors be enhanced, and systematic support mechanisms for family-based interventions be established.

Anahtar kelimeler: Aile temelli okul psikolojik danışmanlığı, Okul psikolojik danışmanları Aile-okul iş birliği Nitel araştırma Tematik analiz

Keywords: Family-based school counseling, school counselors, family–school collaboration, qualitative research, thematic analysis.

OTİZM EĞİTİMİNDE NATIONAL AUTISM CENTER RAPORLARINI DAYANAK ALAN ÇALIŞMALARIN BETİMSEL İÇERİK ANALİZİ

Descriptive Content Analysis of Studies Based on NAC Reports in Autism Education

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) KADER CİVELEK, PROF. DR. MEHMET PALANCI

‡ TRABZON ÜNİVERSİTESİ

İletişim: kader.drgn34@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanılı bireylerin eğitiminde kullanılan müdahale ve öğretim uygulamalarına ilişkin bilimsel dayanakları ortaya koyan National Autism Center (NAC) raporlarını temel alan çalışmaların genel eğilimlerini betimsel içerik analizi yoluyla incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında betimsel içerik analizi deseniyle yürütülmüştür. ERIC, EBSCO, TR Dizin, SpringerLink, Wiley, ScienceDirect, ProQuest, Taylor & Francis, Sage, Scopus ve YÖK Tez Merkezi veri tabanlarında yapılan taramalar sonucunda, tam metnine erişilebilen ve dâhil edilme ölçütlerini karşılayan 24 çalışma incelemeye alınmıştır. Çalışmalar amaç, yayın türü, örneklem grubu, yöntem, veri toplama araçları, veri analizi, sonuç ve öneriler açısından kodlanmıştır. Bulgular, NAC raporlarını dayanak alan alanyazının özellikle müdahale, strateji ve yöntem etkililiğine odaklandığını; bilimsel makalelerin ve çocuk örneklemlerinin öne çıktığını göstermiştir. Nicel yöntemli çalışmalar daha yaygın olmakla birlikte, veri analizinde nitel ve nicel tekniklerin birlikte önemli yer tuttuğu belirlenmiştir. Sonuç olarak NAC raporlarının OSB eğitiminde kanıta dayalı müdahale kararlarını destekleyen önemli bir çerçeve sunduğu, ancak sosyal geçerlik, kültürel uygunluk, aile-öğretmen iş birliği, uzun dönemli izleme ve uygulamaya aktarılabilirlik alanlarında daha kapsamlı çalışmalara gereksinim bulunduğu görülmüştür.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine, through descriptive content analysis, the general trends of studies based on the National Autism Center (NAC) reports, which present the scientific basis of intervention and instructional practices used in the education of individuals diagnosed with autism spectrum disorder (ASD). The study was conducted using a descriptive content analysis design within the qualitative research approach. Systematic searches were carried out in ERIC, EBSCO, TR Dizin, SpringerLink, Wiley, ScienceDirect, ProQuest, Taylor & Francis, Sage, Scopus, and the YÖK National Thesis Center databases. A total of 24 full-text studies meeting the inclusion criteria were analyzed. The studies were coded in terms of purpose, publication type, sample group, method, data collection tools, data analysis, results, and recommendations. The findings showed that the literature based on NAC reports mostly focused on the effectiveness of interventions, strategies, and methods; scientific articles and child samples were prominent. Although quantitative studies were more common, qualitative and quantitative analysis techniques both had an important place in data analysis. In

conclusion, NAC reports provide a useful framework for supporting evidence-based intervention decisions in ASD education. However, further studies are needed on social validity, cultural appropriateness, family-teacher collaboration, long-term follow-up, and transferability to practice.

Anahtar kelimeler: otizm spektrum bozukluğu, National Autism Center, NAC raporları, kanıta dayalı uygulamalar, betimsel içerik analizi

Keywords: autism spectrum disorder, National Autism Center, NAC reports, evidence-based practices, descriptive content analysis

Phubbing Bir Telafi Mekanizması mı? Ergen Profillerinde Aile ve Arkadaşlık Niteliğinin Rolü

Is Phubbing a Coping Mechanism? The Role of Family and Friendship Quality in Adolescent Profiles

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Batuhan Çakırbilgiç, Prof. Dr. Coşkun Arslan

‡ MEB

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: cakirbilgic11@gmail.com

ÖZET

21.yüzyıl itibarıyla akıllı telefonlar günlük hayatımızın büyük bir bölümünü kaplayan teknolojik aletler haline gelmiştir. Bu cihazlar sosyal, akademik ve iletişim yönünden birçok fayda sağlamış ve bireylerin haberleşme biçimlerini köklü olarak değiştirmiştir. Ancak akıllı telefonların aşırı ve uygunsuz kullanımı yeni bir problemi de beraberinde getirmiştir. Phubbing,“phone” ve “snubbing” kelimelerinin birleşmesiyle oluşan bir kavramdır. Bu kavram kişinin sosyal bir ortamdayken, iletişim halinde olduğu bireyleri görmezden gelerek dikkatini telefonuna vermesiyle ilişkilendirilir (Vanden Abeele ve diğ., 2022; Karadağ ve diğ., 2016; Roberts ve David, 2016). Phubbing kavramı, akıllı telefonların kullanımının yaygın bir hale gelmesiyle aile ilişkilerinden arkadaş ilişkilerine kadar sosyal ilişkilerde sıklıkla karşımıza çıkan bir olgu haline gelmiştir. Phubbing davranışında bulunan kişi, iletişim halinde olması gereken insanları ihmal etmekte ve görmezden gelmektedir. Sonuç olarak, bireylerin kendilerini değersiz hissetmesine yol açmaktadır ve ilişkilere zarar vermektedir (McDaniel ve Drouin, 2019; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Bu durum phubbing’in sıklıkla ilişkisel değişkenlerle değerlendirildiğini göstermektedir. Yapılan araştırmada ise ilişkisel sonuçları daha derinlemesine analiz etmek adına Latent Profil Analizi yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sayesinde phubbing davranışına etki eden aile ve arkadaş ilişkilerindeki farklı profiller belirlenmiş ve etkileri karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2007). Tabakalı örnekleme yöntemiyle beş farklı liseden 444 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada "Kısa Aile İlişkileri Ölçeği", "Akran İlişkileri Ölçeği" ve "Genel Phubbing Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Jamovi 2.7.24 programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda karşımıza üç adet profil çıkmıştır. Bunlar “Sosyal İzole” (Profil 1), “Phubbing Odaklı” (Profil 2) ve “Sosyal Bütünleşmiş” (Profil 3) olarak isimlendirilmiştir. “Sosyal Bütünleşmiş” isimli profil örneklemin çoğunluğunu oluşturmaktadır. Bu grubun aile ve arkadaşlık kalitesi yüksek ve phubbing skorları düşüktür. Dolayısıyla aile ve akran ilişkilerinin güçlü olması phubbing üzerinde koruyucu bir örüntüye işaret etmektedir. “Phubbing odaklı” profilde ise aile ilişkileri skorları oldukça düşük, akran ilişkileri normal, ancak phubbing skoru en yüksek çıkan profil olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu profil birkaç farklı şekilde açıklanabilir. Örneğin, Young (1998) kitabında internet bağımlılığını kaçış mekanizması olarak ele almıştır. Öte yandan, Kardefelt-Winther (2014) tarafından yapılan araştırmada ise internet kullanımı bir telafi olarak belirtilmiştir. Aile içerisinde işlerin yolunda gitmediği zamanlarda ergenler arkadaşlarıyla vakit geçirmek için phubbing davranışında bulunuyor olabilir. Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise “Sosyal İzole” profilidir. Profildeki katılımcılar düşük aile, düşük arkadaşlık kalitesi ve aynı zamanda düşük phubbing örüntüsü sergilemektedir. Bu profildeki katılımcıların phubbing davranışında bulunmamalarının

ana nedeni herhangi bir sosyal çevreye sahip olmamaları olabilir. “Sosyal İzole” profili phubbing davranışının yalnızca bireysel telefon kullanımıyla değil ayrıca sosyal etkileşim bağlamında da değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla bu sonuç genel literatür örüntüsünden farklı ve önemli bilgiler içermektedir. Sonuç Bulgular, phubbing ile mücadelede profil odaklı yaklaşımları gerekli kılmaktadır. ""Sosyal İzole"" grupta teknoloji yerine sosyal beceri ve aile eğitimlerine; ""Phubbing Odaklı"" grupta ise bağımlılık yerine aile bağlarını güçlendiren çalışmalara öncelik verilmelidir. ""Sosyal Bütünleşmiş"" profil ise güçlü aile ve arkadaşlık ilişkilerinin bu davranışa karşı en temel koruyucu kalkan olduğunu belirtmektedir.

ABSTRACT

As of the 21st century, smartphones have become technological devices that play a major role in our daily lives. These devices have provided numerous benefits in social, academic, and communication aspects and have fundamentally transformed the way people communicate. However, the excessive and inappropriate use of smartphones has also brought about a new problem. “Phubbing” is a term derived from the combination of “phone” and “snubbing.” This concept refers to a person ignoring the individuals they are interacting with in a social setting and focusing their attention on their phone instead (Vanden Abeele et al., 2022; Karadağ et al., 2016; Roberts and David, 2016). With the widespread use of smartphones, the concept of phubbing has become a common phenomenon in social relationships, ranging from family to friendships. Individuals exhibiting phubbing behavior neglect and ignore the people they should be communicating with. Consequently, it leads individuals to feel devalued and harms relationships (McDaniel and Drouin, 2019; Chotpitayasunondh and Douglas, 2018). This indicates that phubbing is frequently evaluated in terms of relational variables. In this study, Latent Profile Analysis was used to analyze the relational findings in greater depth. Through this analysis, different profiles in family and friend relationships that influence phubbing behavior were identified, and their effects were compared. In this study, the correlational survey model—one of the quantitative research methods—was employed. Correlational survey models are research models aimed at determining the presence or degree of co-variation between two or more variables (Karasar, 2007). A stratified sampling method was used to reach 444 high school students from five different high schools. The study utilized the “The Brief Family Relationships Scale,” the “The Friendship Qualities Scale,” and the “General Phubbing Scale.” The data were analyzed using the Jamovi 2.7.24 software. The analysis revealed three distinct profiles. These were named “Socially Isolated” (Profile 1), “Phubbing-Focused” (Profile 2), and “Socially Integrated” (Profile 3). The “Socially Integrated” profile constitutes the majority of the sample. This group has high-quality family and friendship relationships and low phubbing scores. Consequently, strong family and peer relationships indicate a protective pattern against phubbing. In the “Phubbing-Focused” profile, however, family relationship scores are quite low, peer relationships are normal, yet it emerges as the profile with the highest phubbing score. This profile can be explained in several different ways. For example, in his book, Young (1998) discusses internet addiction as an escape mechanism. On the other hand, in a study by Kardefelt-Winther (2014), internet use was described as a form of compensation. When things are not going well within the family, adolescents may engage in phubbing behavior to spend time with their friends. Another notable finding in the study is the “Socially Isolated” profile. Participants in this profile exhibit low family and friendship quality, as well as a low pattern of phubbing. The main reason participants in this profile do not engage in phubbing behavior may be that they lack any social circle. The “Socially Isolated” profile suggests that phubbing behavior can be evaluated not only in the context of individual phone use but also within the context of social interaction. Therefore, this result contains information that differs from and is significant compared to the general literature. The findings necessitate profile-focused approaches in combating phubbing. In the “Socially Isolated” group, priority should be given to social skills and family education rather than technology; in the “Phubbing-Focused” group, priority should be given to efforts that strengthen family bonds rather than addressing addiction. The

“Socially Integrated” profile indicates that strong family and friendship relationships serve as the most fundamental protective shield against this behavior.

Anahtar kelimeler: Phubbing, Aile ilişkileri, Akran ilişkileri, Latent profil analizi

Keywords: Phubbing, Family Relationships, Peer Relationships, Latent Profile Analysis

STAC Stratejileri Temelli Psikoeğitim Programının Akran Zorbalığı Seyircilerinin Müdahale Becerilerine Etkisi

The Effect of a STAC Strategy-Based Psychoeducation Program on the Intervention Skills of Bystanders in Peer Bullying

Dr. Psk. Dan. Mehtap Gençtürk Efe, Prof. Dr. Erdal Hamarta

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: mehtapgencturk@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada, STAC stratejileri (Dikkati Dağıtma, Yardım İsteme, Mağdura Yardım Etme ve Zorbaya Yardım Etme) temel alınarak geliştirilen psikoeğitim programının, ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığına tanık olduklarında sergiledikleri savunucu davranışlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni doğrultusunda gerçekleştirilmiş olup nicel ve nitel veriler birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen tercih edilmiştir. Araştırma, Konya ilindeki bir devlet ortaokulunda öğrenim gören 6. sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Katılımcıların belirlenmesi sürecinde ilk olarak 291 öğrenciye Katılımcı Rolü Ölçeği uygulanmış, seyirci rolüne ilişkin puanları yüksek olan 181 öğrenci belirlenmiştir. Ardından bu öğrencilere Akran Zorbalığı Öğrenci Savunuculuğu Ölçeği uygulanmış ve elde edilen puanlar doğrultusunda seçilen öğrenciler arasından 12 kişi deney grubuna, 12 kişi ise kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere STAC yaklaşımına dayalı 10 oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna araştırma süresince herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Etik ilkeler doğrultusunda, veri toplama süreci tamamlandıktan sonra aynı program kontrol grubuna da sunulmuştur. Araştırmanın nicel verileri Akran Zorbalığı Öğrenci Savunuculuğu Ölçeği aracılığıyla, nitel verileri ise yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Bulgular, psikoeğitim programına katılan öğrencilerin mağduru destekleme davranışlarında anlamlı düzeyde artış yaşandığını ve zorbalığı destekleyici tutumlarının azaldığını göstermiştir. Nitel analiz sonuçları da öğrencilerin empati becerilerinin güçlendiğini, zorbalık durumlarına müdahale etme konusunda kendilerini daha yeterli hissettiklerini ve sosyal sorumluluk algılarının geliştiğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, STAC temelli psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin zorbalığa karşı savunucu davranışlarını desteklemede etkili bir müdahale yöntemi olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma, Türkiye'de akran zorbalığında seyirci rolüne odaklanan sınırlı sayıdaki çalışmalardan biri olması bakımından alanyazına özgün katkılar sunmaktadır.

ABSTRACT

This study examined the effect of a psychoeducation program developed based on STAC strategies (Stealing the Show, Turning It Over, Accompanying Others, and Coaching Compassion) on the defender behaviors exhibited by middle school students when witnessing peer bullying. The study was conducted using an explanatory sequential mixed-methods design, integrating both quantitative and qualitative data. In the quantitative phase, a pretest–posttest control group experimental design was employed. The research was carried out with sixth-grade students attending a public middle school in Konya, Türkiye. To identify participants, the Participant Role Scale

was first administered to 291 students, and 181 students who obtained high scores on the bystander subscale were selected. Subsequently, the Peer Bullying Student Advocacy Scale was administered to these students. Based on their scores, 12 students were randomly assigned to the experimental group and 12 students to the control group. The experimental group participated in a 10-session psychoeducation program based on the STAC approach, while no intervention was provided to the control group during the study period. In accordance with ethical principles, the same program was offered to the control group after the completion of data collection. Quantitative data were collected using the Peer Bullying Student Advocacy Scale, while qualitative data were obtained through structured interviews. The quantitative findings indicated that the program led to a significant increase in students' supportive behaviors toward victims and a significant decrease in bullying-supportive attitudes. Qualitative findings further revealed improvements in students' empathy skills, self-confidence in intervening in bullying situations, and sense of social responsibility. Overall, the findings suggest that the STAC-based psychoeducation program is an effective intervention for promoting defender behaviors among middle school students in bullying situations. Furthermore, as one of the limited number of studies focusing directly on the bystander role in peer bullying in Türkiye, this research makes a meaningful and original contribution to the existing literature.

Anahtar kelimeler: Akran zorbalığı, seyirci müdahalesi, STAC stratejileri

Keywords: Peer bullying, bystander intervention, STAC strategies

Şükür, mental iyi oluş ve olumlu-olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiler üzerine: Deneysel bir çalışma

A study on the relationships between gratitude, mental well-being, and positive-negative affect: An experimental study.

Öğr. Gör. ALİ YILDIRIM

‡ GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

İletişim: aliyildirim@gantep.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmada pozitif psikoterapi uygulamalarından şükran günlüklerinin, üniversite öğrencilerinin olumlu-olumsuz duygulanım ve mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkililiğinin sınanması amaçlanmıştır. Çalışmada ön test son test ölçümlü deney ve kontrol grubu tasarımı ile deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma amaçlı örnekleme yoluyla deney grubunda 18, kontrol grubunda 18 olmak üzere toplamda 36 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri; Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Emmons Şükür Ölçeği kullanılmıştır. İlk olarak deney grubuna şükür ile ilgili bir eğitim semineri yapılmıştır. Seminerde katılımcıların nelere şükredebilecekleri ve pozitif psikolojinin denge modeline dayalı olarak nasıl ifade edilebilecekleri anlatılmış, örnekler verilmiş ve her uygulamadan önce öğrencilerin pozitif düşüncelerini ortaya çıkarmaya dönük yazılı motivasyonel yönerge verilmiştir. Çalışma 6 haftalık bir program şeklinde üç aşama halinde; sınıfta 15 dakika şükür günlüğü yazma çalışması, yazım işleminden sonra sıra arkadaşı ile diyalog çalışması ve haftada iki kere evde şükür günlüğü yazma şeklinde planlanmıştır. Deney ve kontrol grubunu değişkenler açısından karşılaştırmak için Mann Whitney U testi kullanılırken, grupların ön test ve son test puanları bakımından farklılığın manidarlığı için Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar testi uygulanmıştır. Çalışmanın bulguları, şükür günlükleri yazma çalışması yapmanın üniversite öğrencilerinin olumsuz duygulanım puanlarını azalttığı, mental iyi oluş düzeylerini anlamlı bir biçimde arttırdığını ortaya koymuştur. Katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinde artış ve olumsuz duygulanımda azalmanın bireylerde ne düzeyde korunacağı bilinmemekle birlikte düzenli ve yapılandırılmış şükran yazımı uygulamasının bireyler üzerinde koruyucu psikolojik işlev gördüğü ve ruh sağlığını iyileştirici yönde yarar sağladığı görülmüştür. Bu nedenle üniversite psikolojik danışma merkezlerinde ve pozitif psikoloji temelli müdahalelerde şükran uygulamalarının etkili bir destek yöntemi olarak kullanılabileceği önerilmektedir. Araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

ABSTRACT

This study aimed to test the effectiveness of gratitude journals, a form of positive psychotherapy, on the positive and negative affect and mental well-being levels of university students. The study employed an experimental research method with a pre-test/post-test design and control group configuration. Purposive sampling was used, with 18 participants in the experimental group and 18 in the control group, totaling 36 participants. Data were collected using the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, the Positive and Negative Affect Scale, the Mental Well-being Scale, and the Emmons Gratitude Scale. First, the experimental group participated in a seminar on gratitude. The seminar explained what participants could be grateful for and how to express it based on the balance model of positive psychology, provided examples, and included written motivational instructions before

each application to encourage students to express their positive thoughts. The study was planned as a 6-week program in three phases: a 15-minute gratitude journal writing session in class, a dialogue exercise with a classmate after writing, and writing a gratitude journal at home twice a week. The Mann Whitney U test was used to compare the experimental and control groups in terms of variables, while the Wilcoxon Signed-Rank test was applied to determine the significance of the difference between the pre-test and post-test scores of the groups. The study's findings revealed that writing gratitude journals reduced negative affect scores and significantly increased mental well-being levels among university students. While the extent to which this increase in mental well-being and decrease in negative affect will be sustained in individuals is unknown, it was observed that regular and structured gratitude writing practice had a protective psychological function and provided benefits in improving mental health. Therefore, it is suggested that gratitude practices can be used as an effective support method in university psychological counseling centers and positive psychology-based interventions. The research findings were discussed in light of the literature, and various recommendations were made.

Anahtar kelimeler: pozitif psikoloji, şükür, mental iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanım

Keywords: Positive psychology, gratitude, mental well-being, positive and negative affect.

B069 EDUCATION

Türkiye'de Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Dersinin Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Çok Kültürlü Kişilik ve Zenofobi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

The Effects of a Multicultural Counseling Course on Counseling Self-Efficacy, Multicultural Personality Traits, and Xenophobia Among Counselor Trainees in Türkiye

Doç. Dr. Fuad Bakioğlu

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

İletişim: fuadpdr@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bir dönem boyunca yürütülen kültüre duyarlı psikolojik danışma dersinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği, çok kültürlü kişilik özellikleri ve zenofobi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Günümüzde küreselleşme, göç hareketleri ve artan kültürel çeşitlilik nedeniyle psikolojik danışmanların kültürel açıdan duyarlı hizmet sunabilmeleri önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Bu doğrultuda psikolojik danışman eğitim programlarında kültüre duyarlı psikolojik danışma derslerinin önemi giderek artmaktadır. Araştırmada yarı deneysel ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de iki farklı devlet üniversitesinde öğrenim gören toplam 100 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Deney grubunda 50 öğrenci (32 kadın, 18 erkek), kontrol grubunda ise 50 öğrenci (26 kadın, 24 erkek) yer almıştır. Veri toplama araçları olarak Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği, Çok Kültürlü Kişilik Ölçeği ve Zenofobi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sürecinde deney grubuna 14 hafta boyunca haftada iki saat olmak üzere kültüre duyarlı psikolojik danışma dersi uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Ders kapsamında rol oynama, grup çalışmaları, sunumlar, görüşmeler ve kültürel farkındalık etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, kültüre duyarlı psikolojik danışma dersine katılan öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterliği ve çok kültürlü kişilik düzeylerinde anlamlı artış olduğunu, zenofobi düzeylerinde ise anlamlı düzeyde azalma meydana geldiğini göstermiştir. Özellikle kültürel empati, açık fikirlilik, sosyal girişkenlik ve duygusal denge boyutlarında olumlu gelişmeler gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin kültürel farklılıklara yönelik daha kapsayıcı ve duyarlı tutumlar geliştirdikleri belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, kültüre duyarlı psikolojik danışma derslerinin psikolojik danışman adaylarının mesleki gelişimlerine katkı sağladığını ve kültürel farklılıklara yönelik önyargıları azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda kültüre duyarlı psikolojik danışma derslerinin psikolojik danışman eğitim programlarında daha fazla yer alması önerilmektedir.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effects of a semester-long multicultural counseling course on counselor trainees' counseling self-efficacy, multicultural personality traits, and levels of xenophobia. In today's world, globalization, migration movements, and increasing cultural diversity have made it essential for counselors to provide culturally sensitive services. Accordingly, the importance of multicultural counseling courses within counselor education programs has been steadily increasing. A quasi-experimental pretest–posttest control group design was employed in this study. The study group consisted of a total of 100 counselor trainees enrolled at two different public universities in Türkiye. The experimental group included 50 students (32 females and 18 males), while the control group consisted of 50 students (26 females and 24 males). Data were collected using the Counseling Self-Efficacy Scale, the Multicultural Personality Questionnaire, and the Xenophobia Scale. During the

research process, the experimental group participated in a multicultural counseling course for 14 weeks, with two hours of instruction per week, whereas no intervention was implemented for the control group. The course included role-playing activities, group work, presentations, interviews, and cultural awareness activities. The findings revealed that students who participated in the multicultural counseling course demonstrated significant increases in counseling self-efficacy and multicultural personality levels, as well as significant decreases in xenophobia levels. Positive improvements were observed particularly in the dimensions of cultural empathy, open-mindedness, social initiative, and emotional stability. Furthermore, students developed more inclusive and culturally sensitive attitudes toward cultural differences. The results indicate that multicultural counseling courses contribute significantly to the professional development of counselor trainees and are effective in reducing prejudicial attitudes toward cultural differences. Therefore, it is recommended that multicultural counseling courses be given greater emphasis within counselor education programs.

Anahtar kelimeler: Kültüre duyarlılık, Psikolojik danışma, Kişilik, Zenofobi, Özyeterlik

Keywords: Cultural sensitivity, Psychological counseling, Personality, Xenophobia, Self-efficacy

B070 EDUCATION

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOLOGICAL NEEDS, COGNITIVE FLEXIBILITY, AND ROMANTIC RELATIONSHIP PERFECTIONISM ATTITUDES

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Tuğba YAVUZ, Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

İletişim: tugbayavuz015@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları, bilişsel esneklikleri ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik tutumları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bunun yanında, psikolojik ihtiyaçlar ile bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordama gücü ve psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü araştırılmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, Türkiye'de farklı üniversitelerde eğitimine devam eden, 510'u kadın, 126'sı erkek olmak üzere, toplam 636 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler, SPSS 25 programı aracılığıyla analiz edilmiş; Pearson korelasyon analizi, basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri ile aracılık analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları, özerklik ve başatlık ihtiyaç düzeyleri arttıkça romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin de anlamlı bir şekilde arttığını, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça ise romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir şekilde azaldığını göstermiştir. Regresyon analizi bulguları, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikteki değişimin %2.6'sının psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının ortak etkisiyle (özellikle başatlık) ve %10.5'inin bilişsel esneklik alt boyutlarının ortak etkisiyle (özellikle kontrol) anlamlı biçimde açıklandığını göstermiştir. Buna ek olarak %13.6'sının da bu iki değişkenin ortak etkisiyle anlamlı düzeyde açıklandığı saptanmıştır. Aracılık analizi bulgularına göre, psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından başarı, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarının romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği artırıcı etkisinde bilişsel esnekliğin bastırıcı bir aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationships between university students' psychological needs, cognitive flexibility, and romantic relationship perfectionism attitudes. In addition, the predictive power of psychological needs and cognitive flexibility on romantic relationship perfectionism and the mediating role of cognitive flexibility in the effect of psychological needs on romantic relationship perfectionism were investigated. The study was carried out using the relational survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of a total of 636 university students, including 510 females and 126 males, who were selected through convenience sampling and were continuing their education at different universities in Turkey. In order to collect data, the New Psychological Needs Assessment Scale, the Cognitive Flexibility Inventory, the Romantic Relationship Perfectionism Scale, and the Personal Information Form were used. The data were analyzed תועצמאב

the SPSS 25 program; Pearson correlation analysis, simple and multiple linear regression analyses, and mediation analysis were utilized. The results of the correlation analysis showed that as the levels of autonomy and dominance needs increased, romantic relationship perfectionism increased significantly, whereas as the level of cognitive flexibility increased, romantic relationship perfectionism decreased significantly. The findings of the regression analysis indicated that 2.6% of the variance in romantic relationship perfectionism was significantly explained by the combined effect of the subdimensions of psychological needs (especially dominance), and 10.5% of it was significantly explained by the combined effect of the subdimensions of cognitive flexibility (especially control). In addition, it was found that 13.6% of the variance was significantly explained by the combined effect of these two variables. According to the findings of the mediation analysis, it was determined that cognitive flexibility had a suppressor mediating role in the increasing effect of the achievement, autonomy, and dominance needs - subdimensions of psychological needs- on romantic relationship perfectionism.

Anahtar kelimeler: Psikolojik ihtiyaçlar, Bilişsel esneklik, Mükemmeliyetçilik.

Keywords: Psychological needs, Cognitive flexibility, Perfectionism.

B071 EDUCATION

Üniversiteli Kadınlarda Grup Psikoeğitimi ile Sanat Terapisi Uygulamaları Yoluyla Öz-Şefkatin Geliştirilmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ezginur Kalaycı, Doç. Dr. Hadiye Küçükkaragöz

‡ İstanbul Aydın Üniversitesi

İletişim: ezginurkalayci@stu.aydin.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, kadınlarda grup psikoeğitimi ile sanat terapisi uygulamalarının öz şefkatin etkisi üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Öz-şefkatin üç temel bileşeni olan öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık ilkeleri temel alınarak grup psikoeğitimi ile yapılan sanat terapisi uygulamalarının, kadınların kendilik algıları, duygu düzenleme becerileri ve kendilerine yönelik anlayış düzeyleri üzerindeki değişimini incelemek hedeflenmiştir. Çalışmada grup psikoeğitimi, öz-şefkat kuramı, sanat terapisi ve kadın ruh sağlığı alan yazını incelenerek temel alınmıştır. Çalışma grubu üniversitede öğrenim görmekte olan 18 yaş üzeri gönüllü katılım gösteren 10 kadından oluşmuştur. Çalışma her biri 90 dakika olan 10 oturum boyunca sürdürülmüştür. Oturumlarda sanat terapisindeki; serbest çizim, metafor oluşturma, görsel sembol çalışmaları, duygu dışavurumu ve yansıtıcı sanat uygulamaları kullanılmıştır. İlk ve son oturumda ön test ve son test ölçüm aracı olarak Neff Öz şefkat ölçeği ve ilk oturumda katılımcıların yaş, bölüm, kaldığı yer, daha önce herhangi bir psikolojik danışma alıp almadığı, ekonomik durum, kardeş sayısı, ailede duygu ifadesi gibi bilgileri içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ancak sunulan bu çalışmada deneysel çalışmanın sadece grup çalışması süreçleriyle ilgili oturumlarda uygulanan sanat terapisi etkinliklerinin öz şefkatin temel bileşenlerine göre kadınların öz şefkatlerini nasıl etkilediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Katılımcılara son oturumda bu çalışmadan başlangıca göre öz şefkatleriyle ilgili herhangi bir farkındalık yaşayıp yaşamadıkları, farkındalıkları var ise bunlarla ilgili neler söylemek istediklerine ilişkin bir öz değerlendirme yazmaları da istenmiştir. Bu kapsamda bu üç başlık altında oturumlar tematik analiz yoluyla incelenmiştir. Bu nedenle çalışma nitel bir araştırmadır. Elde edilen veriler sanat terapisi etkinliklerinin duygusal farkındalıklarını artırdığı ve kendilerine yönelik daha şefkatli bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olduğu yönünde ön bulgular elde edilmiştir. Katılımcılar, özellikle sembolik ifade çalışmalarının içgörü kazandırmada etkili olduğunu bildirmiştir. Nicel bulgular, ön test son test ölçümlerinin analizinden sonra ortaya konacaktır. Yapılan tematik analiz sonuçlarında: Oturum raporlarında; öz-şefkat geliştirilmesine yönelik sanat terapisi uygulamalarının katılımcılarda bedensel ve duygusal farkındalık artışı sağladığını göstermektedir. İlk oturumda nefes ve beden farkındalığı gevşeme ve bedensel duyumlara yönelik farkındalığı artırmış; ikinci oturumda güvenli yer imgelemesi ve sanat çalışmalarıyla huzur deneyimleri ortaya çıkmıştır. Şefkat temalı oturumlarda katılımcıların şefkat verme ve alma süreçlerinde zorlandıkları, şefkatin bazı bireylerde yetersizlik ve suistimal edilme korkusuyla ilişkili algılandığı görülmüştür. Rol canlandırmalarında “destek alan” rolü daha kolay, “destek veren” rolü daha zorlayıcı bulunmuştur. Şefkat engelleri kapsamında mükemmeliyetçilik ve eleştirel iç ses temel temalar olarak öne çıkmıştır. Kendine şefkatli mektup yazma ve iç ses çalışmaları duygusal farkındalığı artırmıştır. Son oturumda katılımcılar programı genel olarak huzur ve farkındalık temalarıyla değerlendirmiş; uygulamaların öz-şefkat ve içsel farkındalığı artırdığı bildirilmiştir. Sonuç olarak grup psikoeğitimi ile sanat terapisi uygulamalarının öz şefkatin geliştirilmesinde etkili olduğu ve bu bağlamda, hem koruyucu ruh sağlığı çalışmaları hem de grup müdahaleleri için uygulanabilir olduğu söylenebilir.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of group psychoeducation and art therapy interventions on self-compassion in women. Based on the three core components of self-compassion—self-kindness, common humanity, and mindfulness—the study aims to examine how art therapy sessions conducted within a group psychotherapy setting influence changes in women's self-perception, emotion regulation skills, and levels of self-understanding. The study is grounded in a review of the literature on group psychoeducation, self-compassion theory, art therapy, and women's mental health. The study group consisted of 10 female volunteers aged 18 and older who were enrolled in university. The study was conducted over 10 sessions, each lasting 90 minutes. The sessions incorporated art therapy techniques such as free drawing, metaphor creation, visual symbol work, emotional expression, and reflective art practices. The Neff Self-Compassion Scale was used as a pre-test and post-test measurement tool in the first and final sessions, respectively. In the first session, a personal information form was also used to collect data on the participants' age, major, place of residence, prior psychological counseling history, economic status, number of siblings, and emotional expression within the family. However, the aim of this study was to examine how the art therapy activities—which were implemented only during the group sessions—affected the participants' self-compassion based on its core components. In the final session, participants were also asked to write a self-assessment regarding whether they had experienced any awareness regarding their self-compassion compared to the beginning of the study, and if so, what they would like to say about these experiences. Within this scope, the sessions were analyzed thematically under these three headings. Therefore, this study is a qualitative research. Preliminary findings indicate that the art therapy activities increased participants' emotional awareness and helped them develop a more compassionate perspective toward themselves. Participants reported that symbolic expression exercises, in particular, were effective in fostering insight. Quantitative findings will be presented following the analysis of pre-test and post-test measurements. The results of the thematic analysis indicate that, according to the session reports, art therapy practices aimed at developing self-compassion led to increased physical and emotional awareness among participants. In the first session, breathing and body awareness exercises increased relaxation and awareness of bodily sensations; in the second session, experiences of peace emerged through safe place imagery and art activities. In the compassion-themed sessions, it was observed that participants struggled with the processes of giving and receiving compassion, and that compassion was perceived by some individuals as linked to feelings of inadequacy and fear of being taken advantage of. In role-playing exercises, the role of the "recipient of support" was found to be easier, while the role of the "provider of support" was perceived as more challenging. Within the context of barriers to compassion, perfectionism and the critical inner voice emerged as key themes. Writing self-compassionate letters and inner voice exercises increased emotional awareness. In the final session, participants generally evaluated the program in terms of the themes of peace and mindfulness; it was reported that the exercises increased self-compassion and inner awareness. In conclusion, it can be said that group psychoeducation combined with art therapy is effective in developing self-compassion and, in this context, is applicable for both preventive mental health initiatives and group interventions.

Anahtar kelimeler: Öz-şefkat, Grup psiko eğitimi, Sanat terapisi, Kadın ruh sağlığı, Tematik analiz

Keywords: Self-Compassion, Group Psychotherapy, Art Therapy, Women's Mental Health, Thematic Analysis

Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) Aracı Rolü

The Mediating Role of Fear of Missing Out (FOMO) in the Relationship Between Loneliness and Social Media Addiction

Dr. Öğr. Üyesi Şahabettin Mutlu

‡ Muş Alparslan Üniversitesi

İletişim: s.mutlu@alparslan.edu.tr

ÖZET

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerini nicelik ya da nitelik açısından yetersiz algılaması sonucu ortaya çıkan öznel bir yaşantıdır ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal bağlantı ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal medya platformlarına daha fazla yönelebilecekleri düşünülmektedir. Bu süreçte, başkalarının yaşadığı deneyimlerden haberdar olamama ve sosyal gelişmeleri kaçırma kaygısı olarak tanımlanan gelişmeleri kaçırma korkusunun (Fear of Missing Out; FOMO), yalnızlığın sosyal medya kullanımına etkisinde açıklayıcı bir rol alabileceği ileri sürülmektedir. Bu çerçevede mevcut araştırmanın amacı, yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde FOMO'nun aracı rolünü incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu yaşları 15 ile 56 arasında değişen 376 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların %70,5'i kadın (n = 265), %29,5'i erkek (n =111); %82,7'si bekâr (n = 311) ve %56,9'u lisans düzeyinde (n= 214) eğitim görmektedir. Katılımcıların %61,6'sı (n= 231) günde üç saatten fazla sosyal medya kullanmakta olup en sık kullanılan sosyal medya platformu Instagram'dır (n= 177, %47,1). Veriler UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin 6 maddelik kısa formu (RULS-6), Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırma kapsamında aracılık modeli, Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro kullanılarak Model 4 çerçevesinde ve 5000 bootstrap örneklemesiyle test edilmiştir. Analiz sonuçları, yalnızlığın gelişmeleri kaçırma korkusunu (FOMO) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir ($\beta = .38$, $p < .001$). Bu bulgu, yalnızlık düzeyi arttıkça bireylerin başkalarının sosyal yaşantılarından ve deneyimlerinden haberdar olamama konusunda daha fazla kaygı duyduklarını göstermektedir. Ayrıca FOMO'nun sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($\beta = .47$, $p < .001$). Başka bir ifadeyle, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça bireylerin sosyal medya kullanımının problemli bir nitelik kazanma olasılığı artmaktadır. Yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin de anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta = .26$, $p < .001$). Bununla birlikte, FOMO modele dâhil edildiğinde yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız hale geldiği görülmüştür ($\beta = .08$, $p > .05$). Bootstrap analizi sonuçları, yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin FOMO aracılığıyla anlamlı olduğunu ortaya koymuştur (B = .221, %95 GA [.154, .300]). Elde edilen bu bulgular, yalnız bireylerin sosyal bağlantı gereksinimlerini karşılamak amacıyla sosyal medya ortamlarına yöneldiklerini; ancak bu süreçte gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasının sosyal medya kullanımını problemli hale getirdiğini göstermektedir. Sonuç olarak, FOMO'nun yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığına yönelik psikolojik danışma uygulamalarında yalnızlık ve FOMO'nun birlikte ele alınmasının önemli olduğunu göstermektedir.

ABSTRACT

Loneliness is a subjective experience that arises when individuals perceive their social relationships as insufficient in quantity or quality, and it has significant implications for psychological well-being. Individuals experiencing loneliness may be more likely to turn to social media platforms to meet their needs for social connection. In this process, Fear of Missing Out (FOMO), defined as the anxiety associated with missing out on others' rewarding experiences and social activities, may play an explanatory role in the relationship between loneliness and social media use. Accordingly, the present study aimed to examine the mediating role of FOMO in the relationship between loneliness and social media addiction. The study was conducted using a relational survey design. The sample consisted of 376 participants ranging in age from 15 to 56 years. Of the participants, 70.5% were female (n = 265) and 29.5% were male (n = 111); 82.7% were single (n = 311), and 56.9% were enrolled in or had completed undergraduate education (n = 214). In addition, 61.6% of the participants (n = 231) reported using social media for more than three hours per day, and Instagram was identified as the most frequently used platform (n = 177, 47.1%). Data were collected online using the 6-item short form of the UCLA Loneliness Scale (RULS-6), the Fear of Missing Out (FOMO) Scale, and the Bergen Social Media Addiction Scale. The mediation model was tested using Model 4 of Hayes' (2022) PROCESS Macro with 5,000 bootstrap resamples. The results indicated that loneliness positively and significantly predicted Fear of Missing Out (FOMO) ($\beta = .38$, $p < .001$), suggesting that individuals with higher levels of loneliness experience greater anxiety about missing out on others' social experiences and activities. FOMO, in turn, positively and significantly predicted social media addiction ($\beta = .47$, $p < .001$), indicating that higher levels of FOMO are associated with more problematic social media use. The total effect of loneliness on social media addiction was also significant ($\beta = .26$, $p < .001$). However, when FOMO was included in the model, the direct effect of loneliness on social media addiction became non-significant ($\beta = .08$, $p > .05$). Bootstrap analysis further revealed that the indirect effect of loneliness on social media addiction through FOMO was significant (B = .221, 95% CI [.154, .300]). These findings indicate that FOMO fully mediates the relationship between loneliness and social media addiction. Overall, the results suggest that lonely individuals may turn to social media to fulfill their need for social connection, and that increased fear of missing out may contribute to problematic social media use. These findings underscore the importance of addressing both loneliness and FOMO in psychological counseling interventions aimed at preventing and reducing social media addiction.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO), Sosyal Medya Bağımlılığı, Aracılık Modeli.

Keywords: Loneliness, Fear of Missing Out (FOMO), Social Media Addiction, Mediation Model.

B073 EGITIM

Çok Kültürlü Psikolojik Danışmanlık Yeterlilikleri ile Empati Düzeyi Arasındaki İlişkide Etkili Psikolojik Danışmanlık Niteliklerinin Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) İrem GÜNEŞ, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ayşe Nur ERUL, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ahmet Burak GÜRGEN, Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: iremgns7@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik danışman adaylarının empati düzeyleri ile çok kültürlü psikolojik danışmanlık yeterlilikleri arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışmanlık niteliklerinin aracı rolünü incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmanın örneklemini, Türkiye'deki farklı üniversitelerde 2026-2027 bahar döneminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında öğrenim gören ve ""Bireyle Psikolojik Danışma"" dersini alan 298 lisans dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılardan veriler; Kişisel Bilgi Formu, Empati Değerlendirme Ölçeği, Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği ve Çok Kültürlü Psikolojik Danışman Yeterlilikleri ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla betimsel istatistikler ve pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Psikolojik danışman adaylarının empati düzeyleri ve çok kültürlü psikolojik danışmanlık yeterlilikleri arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışmanlık niteliklerinin aracı rolünü belirlemek amacıyla aracılık analizi uygulanmıştır. Aracılık etkisinin doğrudan ve dolaylı yollarının anlamlılığını değerlendirmek için %95 güven düzeyinde ve 5000 yeniden örnekleme ile parametrik bootstrapping yöntemi uygulanmıştır. Tüm analizler SPSS 22.00 ve Jamovi 2.4.11 programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda empati düzeyinin aracı değişken olan etkili psikolojik danışman niteliklerini pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, aracı değişken olan etkili psikolojik danışman niteliklerinin çok kültürlü süpervizyon yeterliliklerini pozitif düzeyde anlamlı açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Empati düzeyinin çok kültürlü süpervizyon yeterlilikleri üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür; ancak empati düzeyi çok kültürlü süpervizyon yeterliliklerini pozitif ve anlamlı şekilde açıklamaktadır. Sonuç olarak doğrudan etkinin anlamsız, dolaylı etkinin ise anlamlı olması, empati düzeyi ile çok kültürlü süpervizyon yeterlilikleri arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin tam aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, yüksek empatiye sahip psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışman nitelikleri güçlenmekte ve bu güçlenen nitelikler onların çok kültürlü süpervizyon yeterliliklerini olumlu yönde artırmaktadır.

GROWING INTO THE COUNSELOR ROLE: A PHENOMENOLOGICAL EXPLORATION OF FIRST ENCOUNTERS WITH COUNSELING PRINCIPLES AND TECHNIQUES

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Ece Nur BORANLI, Prof. Dr. Hanife AKAR

‡ Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

‡ Orta Doğu Teknik Üniversitesi

İletişim: enur.boranli@ogu.edu.tr

ÖZET

This study explored how undergraduate counseling students experienced their first encounter with counseling principles and techniques (CPT). Guided by the counselor development framework of Rønnestad and Skovholt (2003), the study focused on how students made sense of counseling skills, techniques, and the counseling process during an early stage of professional identity development. Participants consisted of five female third-year counseling students who were taking the CPT course for the first time. Data were collected through in-depth semi-structured interviews conducted face-to-face and analyzed using interpretative phenomenological analysis. Hermeneutic phenomenology was adopted

ABSTRACT

in this study because the study assumes that students' experiences of becoming acquainted with principles and techniques cannot be accessed directly but are always mediated through the interpretation of the researchers. The analytic process involved iterative engagement with participants' narratives to explore both shared and individual meanings embedded in their experiences (Smith & Nizza, 2022). The findings revealed six experiential themes reflecting students' developmental journeys throughout the course. The first theme, "learning through an encouraging medium", highlighted the importance of a safe, supportive, and enjoyable classroom atmosphere that increased students' motivation, participation, and willingness to engage in practice. The second theme, "OK, it's not that…," reflected students' changing assumptions about counseling as they realized that some aspects were less difficult, while others were more complex, than they had initially expected. The third theme, "getting familiar with being a counselor", illustrated the emergence of professional identity through correcting misconceptions, developing awareness of the counseling profession, and beginning to internalize the counselor role. The fourth theme, "need for more improvement", referred to students' growing recognition of their limitations and their motivation for self-development. The fifth theme, "first encounters with practice", emphasized the excitement and emotional intensity students experienced while observing and practicing counseling skills for the first time. Finally, the theme "competency as a complex experience" demonstrated that feelings of competence fluctuated throughout the learning process, while students simultaneously maintained hope for future professional growth. Overall, the findings were largely consistent with Rønnestad and Skovholt's conceptualization of counselor development. However, the study also contributed several insights specific to the undergraduate counseling context. In particular, the findings emphasized the role of a non-threatening peer environment and the lecturer's contribution to creating such an atmosphere. Humor and reflective processes also

emerged as meaningful facilitators of learning and self-awareness. Additionally, while previous conceptualizations primarily focused on integrating the personal self into the professional self, the findings suggested that students also experience the integration of the professional self into their personal lives and identities. The study offers implications for counselor educators by highlighting the emotional, interpersonal, and reflective dimensions of early counselor training and by emphasizing the importance of supportive learning environments in facilitating professional development.

Anahtar kelimeler: Counselor Education, Counseling Skills, Counseling Techniques Phenomenology

B075 EGITIM

Mesleğe Yeni Başlayan Psikolojik Danışmanların Profesyonel Sağlamlık Deneyimlerinin İncelenmesi

Arş. Gör. Ece Çokay Taşcıoğlu, Doç. Dr. Hanife Kahraman

‡ Ege Üniversitesi

İletişim: ececokay14@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık ihtiyaçlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim deseni çerçevesinde yürütülen araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmış; mesleğinin ilk üç yılında bulunan ve özel psikolojik danışmanlık hizmeti sunan psikolojik danışmanlar araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu bu ölçütleri karşılayan 10 psikolojik danışmandan oluşturmaktadır. Verilere araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak odak grup görüşmesi tekniği aracılığıyla ulaşılmıştır. Görüşme sonucunda elde edilen veriler MAXQDA programı kullanılarak içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda verilerin “Beklenti/İhtiyaçlar”, “Koruyucu Kaynaklar”, “Gelişimsel Zorlanma Alanları” ve “Yapısal Zorlayıcılar” olmak üzere dört ana tema altında toplandığı görülmüştür. “Beklenti/İhtiyaçlar” ana teması altında “Alan Dışı Aktivitelerin Teşvik Edilmesi”, “Mesleki Rehberlik”, “Özfarkındalık”, “Psikolojik Esneklik”, “Normalizasyon” ve “Akran Meslektaş Etkileşimi” alt temaları yer almaktadır. “Koruyucu Kaynaklar” ana teması altında ise mesleki ve kişisel kaynaklara ilişkin alt temalar bulgulanmıştır. Mesleki kaynaklar kapsamında “Deneyim Artışı”, “Terapötik Mevcudiyet Deneyimi”, “Sınırlar”, “Süreğen Mesleki Gelişim”, “Mesleki Anlam ve Tatmin” ve “Yardım Becerileri” öne çıkarken; kişisel kaynaklar kapsamında “Kişisel Dayanıklılık Eğilimleri”, “Kişisel Canlılık Kaynakları”, “İçsel Deneyimle Temas Kapasitesi” ve “Mesleki Bilginin Kişisel Hayata Uyarlanması” alt temaları yer almaktadır. Araştırmanın bir diğer ana teması olan “Gelişimsel Zorlanma Alanları” altında “Yardım Becerileri”, “Terapötik Mevcudiyet Deneyimi”, “Kariyer Kararsızlıkları” ve “Sınırlar” alt temaları bulgulanmıştır. Katılımcıların özellikle mesleki yeterlik kaygısı, müdahale seçimi, profesyonel kimlik sınırları ve duygusal sınırlar alanlarında zorlandıkları görülmüştür. “Yapısal Zorlayıcılar” ana teması altında ise “Belirsizlikler”, “Profesyonel Yalnızlık”, “Deneyimsizlik Kaynaklı Yetersizlik Atfı”, “Etik-Görünürlük Çatışması”, “Cinsiyet Temelli Riskler”, “Kurumsal Değersizlik” ve “Eğitim ve Sertifikasyon Sektörü” alt temaları yer almaktadır. Özellikle ekonomik istikrarsızlık, mesleki kimlik tanımına ilişkin belirsizlikler ve profesyonel yalnızlık deneyimlerinin katılımcıların profesyonel sağlamlık süreçlerini zorlaştırdığı görülmüştür. Katılımcıların profesyonel sağlamlık deneyimleri; kişisel kaynaklar, mesleki gelişim süreçleri ve yapısal koşullar bağlamında değerlendirilerek alt temalar ve kodlarla betimlenmiştir. Bulgular, psikolojik danışman gelişimi, profesyonel sağlamlık ve terapötik mevcudiyet alanyazını ışığında tartışılmış tartışılmış; mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlara yönelik destekleyici müdahale programlarının geliştirilmesine ilişkin öneriler sunulmuştur.

B076 EGITIM

Psikolojik Danışmada Görünmez Bir Değişken Olarak Sosyal Sınıf ve Yapısal Engeller

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Gökçe Çokal Demirci

‡ Ege Üniversitesi

İletişim: cokalgokce@gmail.com

ÖZET

Psikolojik danışma alanı, çokkültürlü yetkinlik paradigması çerçevesinde etnisite, cinsiyet, cinsel yönelim ve engellilik gibi kimlik boyutlarını kapsayacak biçimde önemli bir kavramsal genişleme kaydetmiş olmakla birlikte sosyal sınıf, bu çerçevede ağırlıklı olarak sosyoekonomik düzey kavramıyla tanımlanan ve araştırmalarda sistematik olarak ele alınmayan, görünmez kılınmış bir değişken olarak kalmaya devam etmektedir. Sosyal sınıf yalnızca gelir düzeyiyle tanımlanabilecek tek boyutlu bir kategori olmayıp eğitim, meslek, kültürel sermaye, sosyal ağlar ve nesiller arası aktarılan yapısal avantaj ya da dezavantajları kapsayan karmaşık bir toplumsal konumlanmayı ifade etmektedir. Bu konumlanma, bireylerin ruh sağlığı hizmetlerine erişim kapasitelerini, yardım arama davranışlarını, terapötik ittifakın niteliğini ve psikolojik danışma sürecine atfettikleri anlamı derinden biçimlendirmektedir. Düşük sosyoekonomik statüden gelen bireyler ekonomik belirsizlik, kronik stres, sınıf temelli örtük ayrımcılık ve mikrosaldırganlık deneyimleri ile sosyal dışlanma deneyimleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Ancak bu yapısal koşullar psikolojik danışma ilişkisi içerisinde bireysel psikopatoloji çerçevesinde yorumlanma ve toplumsal bağlamından koparılma eğilimindedir. Psikolojik danışmanların kendi sınıfsal konumlarına, içselleştirilmiş sınıfçılık örüntülerine ve orta sınıf değerlerini evrensel norm olarak varsayma eğilimlerine ilişkin eleştirel bir özfarkındalık geliştirmemeleri, terapötik ilişkide güç dengesizliklerine ve danışan deneyiminin geçersizleştirilmesine yol açabilmektedir. Psikolojik danışma mesleğinin etik kodları ve akreditasyon standartları, psikolojik danışman adaylarının yapısal eşitsizliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini kavramalarını ve müdahalelerini danışanların sosyokültürel gerçekliklerine duyarlı biçimde tasarlamalarını gerektirmektedir. Bu çerçevede psikolojik danışmanların yalnızca bireysel iyilik hallerine odaklanmakla kalmayıp danışanların yapısal engellerle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmeleri, hak savunuculuğu becerilerini desteklemeleri ve gerektiğinde sistemik değişim için aktif rol üstlenmeleri beklenmektedir. Sosyal sınıf etnisite, cinsiyet ve göç deneyimi gibi diğer toplumsal konum değişkenleriyle kesişerek çok katmanlı dezavantaj ya da ayrıcalık örüntüleri üretmektedir. Bu durum kesişimsel bir analiz çerçevesinin benimsenmesini zorunlu kılmaktadır. Sonuç olarak, sosyal sınıfın psikolojik danışma eğitimi müfredatlarına, süpervizyon süreçlerine ve uygulamaya bütünleşik biçimde dahil edilmesi sınıf-duyarlı, yapısal-farkındalığa sahip ve sosyal adalet yönelimli bir mesleki pratiğin inşası için temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Ruh sağlığı hizmetlerinde hakkaniyetin sağlanması, psikolojik danışmanların sınıf bilincini mesleki yetkinliklerinin ayrılmaz bir bileşeni olarak içselleştirmelerine ve bu farkındalığı hem bireysel psikolojik danışma ilişkisine hem de sistemik savunuculuk çabalarına yansıtmalarına bağlıdır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik danışman eğitimi, Sosyal adalet Hak savunuculuğu

B077 EGITIM

Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Anlayış Düzeyleri ile Süpervizyon Doyumları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Terapötik İttifakın Seri Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) İlayda BOLAT, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Senanur ÖZTÜRK, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Burak BEKAR, Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: senaztrk23@gmail.com

ÖZET

Psikolojik danışmanlık eğitiminin başladığı ilk günden mesleki yaşamın sonuna kadar süpervizyon, etkili ve yetkin uzmanların yetiştirilmesinde kritik aşamalardan birini oluşturmaktadır. Eğitim sürecindeki psikolojik danışman adaylarının mesleki kimlik kazanmaları, teorik bilgi birikimlerini uygulama deneyimleriyle entegre edebilmeleri ve danışanlarına etik standartlar çerçevesinde kaliteli hizmet sunabilmeleri adına nitelikli bir süpervizör desteği büyük önem taşımaktadır. Süpervizyon doyumu; adayın kendi zihinsel süreçleri, süpervizörüyle kurduğu yapıcı etkileşim, danışanıyla ilişkisinin niteliği ve kendisine yönelik geliştirdiği tutumlar çerçevesinde şekillenen karmaşık bir ağa sahiptir. Bu doğrultuda, adayın karşılaştığı alternatif durumlar karşısında esnek olabilmesini ifade eden bilişsel esneklik becerisi, danışanın ihtiyacına uygun kuramsal müdahaleleri seçebilmesinde ve süpervizörle sağlıklı ilişkiler kurabilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Benzer şekilde, adayın zorlu yaşantılar ve mesleki yetersizlik hissi karşısında kendini acımasızca eleştirmek yerine şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıkla yaklaşmasını sağlayan öz anlayış düzeyi de bu sürecin duyuşsal zeminini inşa etmektedir. Son olarak, uzman ile danışan arasında ortak hedeflere ulaşma noktasında uzlaşılan ve terapinin gidişatını belirleyen terapötik ittifak, adayın süpervizyondan alacağı doyumu ve mesleki gelişimini etkileyebilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik danışman adaylarının öz anlayış düzeyleri ile süpervizyon doyumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve terapötik ittifakın seri aracı rollerini yol analiziyle incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmanın örneklemini, Türkiye'deki farklı üniversitelerde 2026-2027 bahar döneminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında öğrenim gören ve ""Bireyle Psikolojik Danışma"" dersini alan 301 lisans dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılardan veriler; Kişisel Bilgi Formu, Süpervizyon Doyum Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Terapötik İttifak Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla betimsel istatistikler ve pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Psikolojik danışman adaylarının öz anlayış düzeyleri ile süpervizyon doyumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve terapötik ittifakın ardışık (seri) aracı rolünü belirlemek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) çatısı altında yol analizi (path analysis) uygulanmıştır. Modelde yer alan doğrudan yolların istatistiksel anlamlılığı En Çok Benzerlik (Maximum Likelihood) yöntemiyle değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 22.0 ve AMOS programları aracılığı ile test edilmiştir; Araştırma sonucunda, kurulan yol analizi modelinin verilerle yüksek düzeyde uyum sağladığı tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan

ilişkiler incelendiğinde; psikolojik danışman adaylarının öz anlayış düzeylerinin, bilişsel esnekliklerini pozitif yönde ve güçlü bir şekilde açıkladığı görülmüştür. Benzer şekilde, adayların bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe danışanlarıyla kurdukları terapötik ittifakın güçlendiği; bu güçlü ittifakın da aldıkları süpervizyondan sağladıkları doyumu anlamlı ölçüde artırdığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, aracı değişkenler modele dahil edildiğinde dahi öz anlayışın süpervizyon doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılığını korumaya devam etmiştir. Bu bulgular, öz anlayışın süpervizyon doyumunu sadece doğrudan etkilemekle kalmadığını; aynı zamanda bilişsel esneklik ve terapötik ittifak değişkenleri üzerinden ardışık bir hat izleyerek, dolaylı olarak da beslediğini göstermektedir.

Aftersun Filminin Yas, Melankoli ve Baba-Kız İlişkisi Bağlamında Nesne İlişkileri, Bağlanma Kuramları ve Sanat Terapisi Çerçevesinde Psikodinamik Bir İncelemesi

Psk. Dan. Yiğit Doğan, Dr. Öğr. Üyesi Kamile Gamze Yaman

‡ Marmara Üniversitesi Doktora Öğrencisi

‡ Marmara Üniversitesi

İletişim: gamzealcekic@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, Aftersun filmini psikodinamik kuramlar ve sanat terapisi kavramları çerçevesinde doküman analizi yöntemiyle incelemeyi amaçlamaktadır. Film, 11 yaşındaki Sophie ile babası Calum'un Türkiye'de geçirdikleri kısa tatilin, yetişkin Sophie'nin geriye dönük anlatımı üzerinden yeniden kurulmasını konu almaktadır. Çalışmanın kuramsal çerçevesini yas ve melankoli, depresif konum ve onarım, yeterince iyi ebeveyn, kucaklayıcı çevre, geçiş nesnesi, kapsayan-kapsanan modeli ve bağlanma kuramı oluşturmaktadır. Analiz sonucunda Calum'un ruhsal yapılanmasının, kaybın nesnesini tam olarak tanımlayamayan melankolik öznenin özellikleriyle örtüştüğü değerlendirilmiştir. Geleceğe dair umutsuzluğu, değersizlik hisleri ve duygusal izolasyonu, depresif yapılanma bağlamında ele alınmıştır. Sophie'nin yaşının ötesinde gözlemci ve olgun tavrı ise ebeveynleşme kavramı çerçevesinde yorumlanmıştır. Ayrıca Calum'un kızının duygusal ihtiyaçlarını kısmen kapsayabildiği ancak kendi ruhsal acısı için bir kapsayıcıya sahip olmadığı görülmüştür. Filmde yer alan gece kulübü ve stroboskopik dans sahneleri, yetişkin Sophie'nin geçmişle kurduğu başarısız bir onarım girişimi ve yasın bedensel düzeyde işlenme çabası olarak değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra filmde sessizlik, yarım kalan diyaloglar ve bedensel mesafe gibi unsurların, söze dökülemeyen ruhsal yaşantıları görünür kıldığı düşünülmektedir. Özellikle Sophie'nin yetişkinlik döneminden geçmişe yönelen bakışı, travmatik yaşantının doğrusal olmayan hatırlanış biçimine işaret etmektedir. Bu bağlamda film, yalnızca bireysel bir baba-kız ilişkisini değil, kuşaklararası duygusal aktarımı ve ruhsal kırılganlığın çocuk üzerindeki uzun süreli etkilerini de görünür kılan bir anlatı sunmaktadır. Çalışmanın özgün katkısı, psikodinamik çözümlemeye sanat terapisi perspektifinin eklenmesidir. Filmde kullanılan kamera, geçiş nesnesi ve fototerapi yaklaşımı bağlamında ele alınmış; sinematik üretim süreci ise yaratıcı onarım ve sanatsal yas çalışması olarak yorumlanmıştır. Bu doğrultuda film, yalnızca geçmişi temsil eden bir anlatı değil, aynı zamanda anlamın yaratım sürecinde ortaya çıktığı estetik ve terapötik bir alan olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak çalışma, depresif ebeveyn-çocuk ilişkisinin ruhsal etkilerini psikodinamik ve sanat terapisi perspektiflerini bütünleştirerek tartışmakta; film analizinin psikolojik danışman eğitimi açısından kullanım potansiyeline ve sinematik üretimin terapötik bir ifade biçimi olarak değerlendirilebileceğine dikkat çekmektedir.

Anahtar kelimeler: film analizi, nesne ilişkileri bağlanma kuramı, yas ve melankoli sanat terapisi

B079 GENEL-PDR

Aile Yaşam Doyumu Perspektifinden İnternet Kumar Bağımlılığı

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Fadime Topkır, Dr. Öğr. Üyesi MUHAMMED AKAT

‡ Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesi

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Ünüversitesi

İletişim: 250401057@stu.kmu.edu.tr

ÖZET

Son yıllarda insanların yaşamının merkezinde yer alan akıllı cihazlar, internet ve sosyal medya uygulamalarına olan erişimin artması bireylerin bağımlılıklarının farklılaşmasına yol açmıştır. Bu farklılığın en belirgin örneğinin internet kumar bağımlılığı olduğu söylenebilir. İnternet kumar bağımlılığı, psikolojik, fiziksel, sosyal, ailevi, ekonomik, mesleki, hukuki ve davranışsal açılardan olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Son yıllarda artış gösteren yaygınlık oranları ve ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlardan dolayı internet kumar bağımlılığıyla ilişkili değişkenler araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Bu araştırmada internet bağımlılığının nedeni ve sonucu olabilecek bir değişken olan aile yaşam doyumu ile internet kumar bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 171'i (%65.5) kadın 90'ı erkek (%34.5) toplam 261 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmekte ve yaş ortalamaları 27.66'dır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ve İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada aile yaşam doyumu ile internet kumar toplam puanı arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki elde edilmiştir ($r = -.31$; $p<.001$). Bununla birlikte, aile yaşam doyumu ile internet kumar bağımlılığının motivasyon alt boyutu ($r = -.33$; $p<.001$) arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki elde edilmişken bağımlılık alt boyutu ile de anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki elde edilmiştir ($r = -.28$; $p<.001$). Aile yaşam doyumu ile internet kumar bağımlılığının olumsuz psikoloji alt boyutu arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Bu araştırmada elde edilen bulgular, aile yaşam doyumunun internet kumar bağımlılığı ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyarak, aile yaşamında aldığı doyumun internet kumar bağımlılığı açısından koruyucu bir role sahip olduğunu göstermektedir. İnternet kumar bağımlılığının motivasyon ve bağımlılık alt boyutlarıyla aile yaşam doyumu arasında elde edilen anlamlı ve negatif yöndeki ilişkiler, aile yaşamında alınan doyumun bireylerin kumara yönelme nedenlerini ve bağımlılık düzeyini azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğine göstermektedir. Elde edilen bu bulgular aynı zamanda internet kumar bağımlılığının artmasının bireyin aile yaşam doyumunu düşürebileceğini de göstermektedir. Olumsuz psikolojik alt boyutunun aile yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmaması ise bu boyutun bireysel psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bundan dolayı ilerleyen çalışmalarda bireyin kişisel özelliklerinin internet kumar bağımlılığının alt boyutlarından olumsuz psikolojiyle ilişkisi incelenebilir.

Anahtar kelimeler: İnternet kumar bağımlılığı, Aile yaşam doyumu, Yetişkinlik dönemi

B080 GENEL-PDR

Annelerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkide Dijital İhmalin Aracılık Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Betül Küsmen, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Bilge Nur Arslantaş

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: betulkusmen@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, annelerin sosyal medya bağımlılığı ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki ilişkide dijital ihmalin aracılık rolünü incelemektir. Teknolojik gelişmelerle birlikte dijital araçların ve sosyal medya kullanımının günlük yaşam içerisindeki yaygınlığının artması, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin niteliğini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Özellikle ebeveynlerin dijital ortamlarda geçirdikleri sürenin artması, çocuklarla kurulan etkileşimin azalmasına ve dijital ihmal davranışlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda ebeveynlerin sosyal medya kullanımının ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerinin incelenmesi önemli görülmektedir. Araştırmanın çalışma grubu, 4–13 yaş aralığında çocuğa sahip olan annelerden (N: 273) oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 22 ile 52 arasında değişmektedir. Çalışmanın verilerini toplamak için, Kişisel Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Ölçeği ve Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği'nin Dijital İhmal alt boyutu ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın verilerinin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve bootstrap yöntemine dayalı aracılık analizi gerçekleştirirken JASP programı kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları, sosyal medya bağımlılığı ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile dijital ihmal arasında pozitif yönde, dijital ihmal ile ebeveyn-çocuk ilişkisi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracılık analizi sonuçları, sosyal medya bağımlılığının dijital ihmali anlamlı düzeyde yordadığını; dijital ihmalin ise ebeveyn-çocuk ilişkisi ile negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte dijital ihmalin, sosyal medya bağımlılığı ile ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, annelerin yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı yaşamalarının dijital ihmal davranışlarını da yükselttiği ve bu durumun ebeveyn-çocuk ilişkisi ile olumsuz yönde arttırdığı gözlenmektedir. Bu bağlamda, dijital ebeveynlik farkındalığının artırılmasına ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin güçlendirilmesine yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

B081 GENEL-PDR

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE TEMELLİ SAĞLIKLI İLETİŞİM VE DESTEK SİSTEMLERİ: YURT DIŞI VE TÜRKİYE YAPILANMALARININ KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZİ

Prof. Dr. Fikret Gülaçtı

‡ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İletişim: fgulacti@erzincan.edu.tr

ÖZET

Bağımlılık, yalnızca birey düzeyinde bir patoloji değil; aile sistemini bütünüyle etkileyen ve çoğu zaman aile içi iletişim örüntülerinden beslenen ilişkisel bir süreçtir. Bağımlılık, çağdaş ruh sağlığı literatüründe artık yalnızca bireysel bir bozukluk olarak değil; biyolojik, psikolojik, sosyal ve ilişkisel boyutları olan çok katmanlı bir olgu olarak ele alınmaktadır (Ögel, 2018). Bu çok katmanlı yapı içinde aile, hem bağımlılığın gelişiminde önemli bir bağlamsal değişken hem de iyileşme sürecinin belki de en kritik destek kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Demircan ve Tamam (2024), bağımlılığın aile sistemi içinde karşılıklı etkileşimlerle pekiştiğini ve aile üyelerinin kendi başa çıkma örüntülerinin tedavi sürecinin başarısı üzerinde belirleyici rol oynadığını vurgulamaktadır. Orford ve arkadaşlarının (2013) altını çizdiği üzere, bir yakınında bağımlılık sorunu bulunan aile üyelerinin sayısı, tanı almış bağımlı bireylerin sayısının çok üzerindedir; dolayısıyla bağımlılık küresel hastalık yükünün yalnızca bireysel değil, ailesel boyutunda da önemli bir paya sahiptir. Bu ailesel yük; fiziksel sağlık sorunlarından depresyon ve anksiyete tablolarına, ekonomik kayıplardan toplumsal damgalanmaya kadar geniş bir yelpazede tezahür etmektedir (Copello ve ark., 2010). Türkiye bağlamında ise aile, bağımlılıkla mücadelede yalnızca bir destek mekanizması değil; aynı zamanda bağımlı bireyin onurunu ve toplumsal varlığını taşıyan kolektif bir öznedir. Aktürk ve Yaman'ın (2022) babaların madde kullanımı tedavisine katılımı üzerine yürüttükleri nitel araştırma, Türk ailesinin bağımlılık karşısında geliştirdiği tutumların hem kültürel hem de dinî değerlerle iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır. Karakaya ve arkadaşları (2019) ise AMATEM kliniklerine başvuran hastaların bakım yoluna giriş süreçlerinde aile üyelerinin başlatıcı rol oynadığını belgelemektedir. Bu çalışmanın amacı, bağımlılıkla mücadelede aile temelli sağlıklı iletişim ve destek sistemlerini hem yurt dışında geliştirilmiş kanıta dayalı modeller hem de Türkiye'deki kurumsal yapılanmalar çerçevesinde karşılaştırmalı bir biçimde incelemek; bu iki literatürün kesişiminde Türk aile yapısına uygun bir uyarlanabilirlik çerçevesi önermektir. Çalışmanın özgün katkısı, Batı menşeli müdahale modellerinin örtük bireyci varsayımlarını Kağıtçıbaşı'nın (2007) aile değişim modeli ışığında sorgulayarak Türkiye'deki bütüncül uygulamalar için ampirik temelli öneriler sunmasıdır. Bu çalışma, bağımlılıkla mücadelede aile temelli sağlıklı iletişim ve destek sistemlerinin etkililiğini, hem yurt dışında geliştirilmiş kanıta dayalı modeller (CRAFT, MDFT, BSFT, Al-Anon, Copello-Orford 5-Adım Yöntemi) hem de Türkiye'deki kurumsal yapılanmalar (YEDAM, AMATEM, Yeşilay aile programları) çerçevesinde karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Çalışmanın temel argümanı, Batı menşeli müdahale modellerinin örtük bir ""psikolojik bağımsızlık"" varsayımı üzerine kurulu iken, Türk aile yapısının Kağıtçıbaşı'nın (2007) ""psikolojik karşılıklı bağımlılık"" prototipine daha yakın olduğu ve bu farkın hem tedavi tasarımı hem de aile yakınının rolü açısından kritik sonuçlar doğurduğudur. Yurt dışı kontrollü çalışmalardan derlenen meta-analitik bulgular

(Archer ve ark., 2020; Liddle ve ark., 2009; Robbins ve ark., 2011) ile Türkiye'deki AMATEM ve YEDAM uygulamalarına ilişkin nitel ve nicel araştırmalar (Demircan ve Tamam, 2024; Karakaya ve ark., 2019; Aktürk ve Yaman, 2022) bütünleştirilerek aile temelli müdahalelerin Türkiye bağlamında uyarlanmasına yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: bağımlılık, aile temelli müdahale kültürel uyarlanabilirlik

Bağlanma Stilleri ile Phubbing Arasindaki İlişkide FoMO ve Nomofobinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Kadiriye Taşdemir, Doç. Dr. Evren Erzen

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: kadiriyetasdemir25@gmail.com

ÖZET

Phubbing, bireyin yüz yüze iletişim halinde olduğu sırada karşısındaki kişiyle kurduğu etkileşimi ikinci plana atarak dikkatini akıllı telefona yönlendirmesi ve bu nedenle anlık sosyal iletişimi kesintiye uğratması ya da ihmal etmesi durumudur. Çeşitli bilişsel, duygusal ve sosyal faktörlerin etkileşimde bulunduğu bu çok boyutlu davranışın temelinde, bireyin psikolojik ihtiyaçları ile teknolojik ortamın sağladığı sürekli erişilebilirlik ve uyarılma imkânları yer almaktadır. Bu bağlamda FoMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) ve nomofobi, bireyin dijital ortama yönelik davranışlarını açıklamada önemli bireysel psikolojik değişkenler olarak değerlendirilmektedir. FoMO, bireyin sosyal çevresinde olup bitenleri kaçırma endişesiyle sürekli çevrimiçi kalma eğilimiyle ilişkilendirilirken; nomofobi, akıllı telefondan uzak kalmaya yönelik kaygı ve huzursuzluk durumunu ifade etmektedir. Bu psikolojik eğilimlerin yanı sıra, bireyin erken çocukluk döneminde gelişen bağlanma stili de phubbing davranışının oluşumunda belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu kapsamda yürütülen bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile phubbing arasındaki ilişkide FoMO ve Nomofobinin aracılık rolünü incelemektir. Araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik nicel bir yaklaşım olan Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni phubbing, bağımsız değişkenleri bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız) ve aracı değişkenleri FoMO ve nomofobidir. Çalışma grubu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde örgün eğitime devam eden, 17-50 yaş aralığındaki 526’sı kadın (%47) ve 594’ü erkek (%53) olmak üzere toplam 1120 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmadaki veriler; Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo) Ölçeği, Fırat Nomofobia Ölçeği, Phubbing Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS v.23 ve AMOS v.24 programları kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerin yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kapsamında aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; güvenli bağlanma stili ile FoMO, nomofobi ve phubbing arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, kaçınan bağlanma stili ile FoMO, nomofobi ve phubbing arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, kaygılı-kararsız bağlanma stili ile FoMO, nomofobi ve phubbing arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca FoMO ile nomofobi ve phubbing, nomofobi ile phubbing arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Aracılık analizleri sonucunda, FoMO ve nomofobinin bağlanma stilleri ile phubbing arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu kapsamda, güvenli bağlanma stilinin FoMO aracılığıyla phubbing üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu; nomofobi aracılığıyla ise anlamlı bir aracılık etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin ise hem FoMO hem de nomofobi aracılığıyla phubbing üzerindeki ilişkilerinde anlamlı aracılık

etkileri gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular bağlanma stillerinin FoMO ve nomofobi aracılığıyla phubbing davranışı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum erken dönem bağlanma örüntülerinin dijital çağda ortaya çıkan problemli iletişim davranışlarını açıklamada önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma dijital bağımlılık eğilimlerinin ve kişilerarası iletişim sorunlarının anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca sağlıklı dijital kullanım becerilerinin geliştirilmesine yönelik önleyici ve koruyucu yaklaşımların önemini vurgulamaktadır.

B083 GENEL-PDR

Beliren Yetişkinlerin Olumlu Sosyal Davranışlarının Sosyal İlgi Düzeyi ve Demografik Değişkenlerle İncelenmesi

Uzm. Psk. Dan. Elif Alım MUTLU, Prof. Dr. Figen ÇOK

‡ Başkent Üniversitesi

İletişim: e.alim.mutlu@gmail.com

ÖZET

Amaç: Olumlu sosyal davranışlar, başkalarına yönelik yardım etme, teselli verme, işbirliği kurma, gönüllülük gibi davranışları kapsamaktadır. Olumlu sosyal davranışlar, beliren yetişkinlerin zorluklarla başa çıkmalarında, toplumla uyumlu etkileşim içinde olmalarında ve gelişimlerinde olumlu etki yaratmaktadır. Sivil toplum kuruluşlarında yer alma durumu, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu ve çalışma durumu değişkenlerinin beliren yetişkinlerin olumlu sosyal davranışlara ve sosyal ilgi düzeylerine göre farklılıkları ve tüm değişkenlerin olumlu sosyal davranışlar üzerindeki yordayıcılığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Duygusal, kamusal, özgeci, itaatkar, acil ve gizli olumlu sosyal davranış alt boyutlarını sivil toplum kuruluşlarında yer alma durumu, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu ve çalışma durumu değişkenleri ne ölçüde açıkladığı incelenmiştir. Ayrıca cinsiyetin, yaş gruplarının (18-21, 22-25, 26-29), sivil toplum kuruluşlarında yer alma durumunun, öğrencilik ve çalışma durumuna ilişkin grupların [çalışan grubu, öğrenci grubu, hem öğrenci hem çalışan grubu, ne eğitimde ne istihdamda olan (NİNE) grup], sosyal ilgi düzeylerinde ve olumlu sosyal davranışlarında farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmuştur. Yöntem: Araştırma, 18-29 yaş aralığında Ankara'da ikamet eden amaçlı örnekleme yoluyla erişilen toplam 617 beliren yetişkin ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Toplumsal İlgi Ölçeği, Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Farklılıkların incelenmesi için bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Bonferroni post-hoc analizi ve yordayıcı etkinin ortaya konulması için aşamalı çoklu regresyon analizi ile veriler analiz edilmiştir. Bulgular: Olumlu sosyal davranışlar ile cinsiyet, sivil toplumda yer alma durumu, yaş grupları, çalışma ve öğrencilik durumuna ilişkin gruplarda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yapılan t-testi analizine göre kadın beliren yetişkinlerin duygusal, itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimleri daha yüksek; sivil toplum kuruluşunda yer almayan bireylerin sosyal ilgi düzeyi, duygusal, itaatkar ve acil olumlu sosyal davranış eğilimleri daha yüksek bulunmuştur. ANOVA analizine göre yaşların kamusal, acil alt boyutlarda; öğrenci ve çalışma statüsü gruplarında acil alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Bonferroni post-hoc analizine göre 18-21 yaş grubunun kamusal olumlu sosyal davranış eğilimleri 22-25 ve 26-29 yaş gruplarına göre; acil olumlu sosyal davranış eğilimleri 26-29 yaş grubuna göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Ayrıca, hem çalışan hem öğrenci grubunun acil olumlu sosyal davranış eğilimleri ne eğitimde ne istihdamda olan (NİNE) grubundan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan aşamalı çoklu regresyon analizinde sosyal ilgi düzeyinin duygusal, itaatkar, gizli ve acil olumlu sosyal davranışlar üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Erkek olmanın duygusal, itaatkar ve gizli olumlu sosyal davranış eğilimlerini negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Yaş ise kamusal ve acil olumlu sosyal davranış eğilimlerini negatif; özgeci olumlu sosyal davranış eğilimlerini pozitif yönde yordamaktadır. Sivil toplum kuruluşunda yer almanın duygusal ve acil olumlu sosyal davranış eğilimleri üzerinde pozitif

yordayıcı etkisi görülürken, çalışmanın özgeci olumlu sosyal davranış eğilimlerini negatif yordadığı görülmüştür. Sonuç: Araştırma sosyal ilgi düzeyinin, kamusal ve özgeci alt boyut haricinde diğer tüm olumlu sosyal davranış alt boyutları için en güçlü ve pozitif yordayıcı değişken olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik çalışmalarında olumlu sosyal davranışların arttırılması, beliren yetişkinlerin gelişimlerini destekleyen çalışmalarda ve projelerde olumlu sosyal davranış eğilimlerinin ve sosyal ilginin güçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Beliren yetişkinlik, Olumlu, sosyal davranışlar, Sosyal ilgi düzeyi

B084 GENEL-PDR

Beliren Yetişkinlikte Mükemmeliyetçilik, Sistem Meşrulaştırma ve Sosyal Medyanın Beden Nesneleştirmesini Yordamadaki Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Fatma Hilal Gören

‡ Ege Üniversitesi

İletişim: hilalfatmagoren@gmail.com

ÖZET

Beliren Yetişkinlikte Mükemmeliyetçilik, Sistem Meşrulaştırma ve Sosyal Medyanın Beden Nesneleştirmesini Yordamadaki Rolü Amaç: Beden sadece fizyolojik bir gerçeklik değil; bireysel psikolojik, kültürel ve toplumsal ideallerin ve sosyal medya temsillerinin kesiştiği hem içsel hem dışsal dinamiklerle biçimlenen çok katmanlı bir yapıdır. Nesneleştirme Kuramı çerçevesinde bireylerin bedenlerini bir nesne olarak algılama süreçlerinde rol oynayan etmenler ele alınmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde; bireysel düzeyde mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, toplumsal düzeyde sistemi meşrulaştırma inançlarının ve çevresel düzeyde sosyal medya kullanımının nesneleştirilmiş beden bilinci üzerindeki yordayıcı etkilerini bütüncül bir biçimde incelemektir. Yöntem: Araştırmanın evrenini 2025-2026 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören ve 18-29 yaş aralığında bulunan gelişimsel olarak beliren yetişkinlik döneminde yer alan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada çevrim içi formlar aracılığıyla 356 kadın ve 202 erkek katılımcıdan küme örnekleme yöntemi ile veri toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Toplumsal Cinsiyetle İlgili Sistemi Meşrulaştırma Ölçeği ve Görünümle İlişkili Sosyal Medya Bilinç Ölçeği formları kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış ve hiyerarşik regresyon ile analiz edilmiştir. Bulgular: Çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde mükemmeliyetçilik, sistemi meşrulaştırma ve sosyal medya kullanımı değişkenlerinin nesneleştirilmiş beden bilincini ne ölçüde yordandığı incelenmiştir. Bağımlı değişken nesneleştirilmiş beden bilinci bağımsız değişkenler ise mükemmeliyetçilik, sistemi meşrulaştırma ve sosyal medya kullanımıdır. Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ikinci modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(2,555)=46.237$, $p<.001$]. İkinci model nesneleştirilmiş beden bilincindeki varyansın %14,3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .143$). Standardize edilmiş β katsayıları incelendiğinde hem mükemmeliyetçilik ($\beta=.302$, $p<.001$) hem de sistemi meşrulaştırma ($\beta=.193$, $p<.001$) değişkenlerinin nesneleştirilmiş beden bilinci üzerinde anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu görülmektedir. Modele sosyal medya kullanımı değişkeni eklendiğinde modelin açıklayıcılık düzeyi %14,8'e yükselmiştir ($R^2=.148$). Kurulan üçüncü model anlamlı bulunmakla birlikte [$F(3,554)=31.962$, $p<.001$] sosyal medya kullanımı değişkeninin modele sağladığı ek katkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($\beta=.074$, $p=.080$). Buna karşın mükemmeliyetçilik ($\beta=.274$, $p<.001$) ve sistemi meşrulaştırma ($\beta=.189$, $p<.001$) değişkenlerinin anlamlı etkilerini sürdürdüğü belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ile sistemi meşrulaştırma arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .121$, $p < .001$) saptanmıştır. Mükemmeliyetçilik ile sosyal medya kullanımı arasında ise orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki ($r = .383$, $p < .001$) saptanmıştır. Sistemi meşrulaştırma ile sosyal medya kullanımı arasında da düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .096$, $p < .001$) görülmektedir. Sonuç: Araştırma sonuçları mükemmeliyetçilik ve sistemi meşrulaştırma

değişkenlerinin nesneleştirilmiş beden bilincinin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Bulguların beden imajı, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sosyal medya okuryazarlığı alanlarında yürütülecek önleyici ve iyileştirici ruh sağlığı çalışmaları konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci, Mükemmeliyetçilik Sistemi Meşrulaştırma, Sosyal, Medya

Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Deneyimleri: Nitel Bir İnceleme

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Mustafa Kılıç, Prof. Dr. Erdal Hamarta

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: mkilic93@hotmail.com

ÖZET

Bilişsel esneklik, bireyin değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmesi, alternatif düşünce ve çözüm yolları geliştirebilmesi, olayları farklı perspektiflerden değerlendirebilmesi ve katı düşünce örüntülerinden uzaklaşabilmesi açısından psikolojik işlevselliğin önemli bileşenlerinden biridir. Üniversitede öğrencilik dönemi; akademik, sosyal ve kişisel yaşamda çok yönlü uyum gerektiren gelişimsel bir süreç olması nedeniyle bilişsel esnekliğin desteklenmesini önemli kılmaktadır. Bu bağlamda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını fark etmelerine, bilişsel hatalarını yeniden yapılandırmalarına ve daha esnek düşünme becerileri geliştirmelerine katkı sağlayan etkili yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Yapılandırılmış psikoeğitim programları da bu becerilerin geliştirilmesinde önemli müdahale araçları olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik hazırlanan BDT temelli psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin programa ilişkin deneyimlerini, algıladıkları değişimleri ve programın kendileri üzerindeki öznel etkilerine ilişkin görüşlerini incelemektir. Araştırma temel nitel araştırma deseni çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu İş ve Uğraşı Terapisi Programı 1. sınıfta öğrenim gören ve psikoeğitim programına katılan 40 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri çeşitliliğini artırmak amacıyla iki farklı veri kaynağından yararlanılmıştır. İlk veri kaynağı, program sonunda uygulanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilen bireysel yazılı katılımcı görüşleridir. İkinci veri kaynağı ise program tamamlandıktan sonra gerçekleştirilen odak grup görüşmesidir. BDT temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programı haftada bir kez olmak üzere 10 oturum ve her biri 60 dakika sürecek şekilde uygulanmıştır. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda; bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme, öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı, duygu düzenleme ve tepki kontrolü, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve karar verme becerileri, kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme, psikolojik dayanıklılık ve uyum ile mükemmeliyetçi ve katı düşünce örüntülerinin azalması olmak üzere temel temalar belirlenmiştir. Katılımcılar program sonrasında olaylara daha farklı açılardan yaklaşabildiklerini, düşünce kalıplarını fark ettiklerini, duygularını daha sağlıklı yönetebildiklerini ve problem durumlarında daha esnek stratejiler geliştirebildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bazı katılımcılar, kendilerine ve çevrelerindeki bireylere karşı daha anlayışlı bir yaklaşım geliştirdiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte az sayıda katılımcı sınırlı düzeyde değişim yaşadığını ifade etmiştir. Araştırma bulguları, BDT temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğe ilişkin öznel farkındalık ve algılanan psikolojik kazanımları destekleyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerine yönelik önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma hizmetlerinde yapılandırılmış BDT temelli psikoeğitim müdahalelerinin işlevsel bir

yaklaşım olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: bilişsel esneklik bilişsel davranışçı terapi, psikoeğitim üniversite öğrencileri

B086 GENEL-PDR

CEP TELEFONUNDAN UZAK KALMA KORKUSU: MEB MERKEZ TEŞKİLATI ÖĞRETMENLERİNİN NOMOFOBİYE İLİŞKİN DENEYİMLERİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) merve özorpak, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Tuğçe Sönmez, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Furkan Sönmez, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Anka Dora Yıldız, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

‡ necmettin erbakan üniversitesi

İletişim: mervesaglik.ms@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Millî Eğitim Bakanlığı merkez teşkilatında görev yapan öğretmenlerin cep telefonundan uzak kalma durumuna ilişkin yaşantılarını incelemek ve nomofobiye yönelik deneyimlerini derinlemesine ortaya koymaktır. Günümüzde mobil teknolojilerin gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, bireylerin akıllı telefonlarla kurduğu ilişkinin niteliğini değiştirmiştir. Özellikle sürekli çevrim içi olma, anlık bildirimleri takip etme ve iletişimde kesintisizlik beklentisi, cep telefonundan uzak kalma durumunda kaygı ve huzursuzluk gibi tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda çalışma, öğretmenlerin mobil cihaz kullanım deneyimlerini, bağlantısızlık durumunda yaşadıkları duygusal ve fiziksel tepkileri, mesleki yaşamlarında telefon kullanımına yükledikleri anlamı ve teknoloji kullanımını düzenlemeye yönelik stratejilerini anlamayı hedeflemektedir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenolojik desenle yürütülmüştür. Çalışma grubunu, maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenen sekiz öğretmen oluşturmuştur. Maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi, Millî Eğitim Bakanlığı merkez teşkilatında görev yapan öğretmenlerin nomofobiye ilişkin deneyimlerini farklı yaş, cinsiyet, görev alanı ve teknoloji kullanım alışkanlıkları bağlamında ele alabilmek amacıyla tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırma konusuna ilişkin ortak temaların yanı sıra katılımcılar arasındaki farklılaşan yaşantıların da görünür kılınmasına olanak sağlamaktadır. Böylece cep telefonundan uzak kalma deneyiminin tek boyutlu değil, farklı bireysel ve mesleki bağlamlar içinde nasıl anlamlandırıldığının daha kapsamlı biçimde incelenmesi hedeflenmiştir. Veriler, katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış ve tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sonucunda cep telefonunun günlük yaşamla bütünleşmesi, uygulamalar aracılığıyla gelişen duygusal bağlılık, bağlantısızlık kaygısı, nomofobik tepkilerin fizyolojik belirtileri ve teknoloji kullanımını kontrol etme girişimleri olmak üzere beş temel tema ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, nomofobinin yalnızca bireysel bir teknoloji kullanımı sorunu olarak değil aynı zamanda mesleki roller, iletişim beklentileri ve dijital çalışma kültürü bağlamında ele alınması gerektiğini göstermektedir. Araştırmanın, öğretmenlerin dijital iyi oluşlarını desteklemeye yönelik farkındalık çalışmalarına ve teknoloji kullanımında öz düzenleme becerilerini güçlendirecek rehberlik uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bulguların, ileride daha geniş katılımcı gruplarıyla yapılacak çalışmalara temel oluşturması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: nomofobi, mobil, cihaz, bağlantısızlık, Milli, Eğitim, Bakanlığı, nitel, araştırma

Çevrim İçi Kumar Oynama Bozukluğu ile Finansal Suçlar Arasındaki İlişkinin Hile Üçgeni ve Bilişsel Çarpıtmalar Ekseninde İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Oğulcan BARLAS

‡ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

İletişim: barlasogulcan@gmail.com

ÖZET

Bu teorik derleme makalesi, çevrim içi kumar oynama bozukluğunun (ÇKOB) yalnızca psikolojik bir rahatsızlık olarak değil, aynı zamanda siber suçlar ve finansal hilelerin merkezinde yer alan kritik bir adli bilimler sorunu olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Geleneksel yaklaşımlar bağımlılığı bireysel bir patoloji olarak ele alırken, dijitalleşen dünyada ÇKOB; kara para aklama, zimmete para geçirme ve siber dolandırıcılık gibi organize suçların devamını sağlayan bir etmen haline gelmiştir. Araştırmanın amacı, adli muhasebe literatüründeki ""Hile Üçgeni"" modeli ile Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ekseninde ""Bilişsel Çarpıtmaları"" ele alarak bağımlılık ve finansal suçlar arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışma mevcut literatürün, uluslararası raporların (örn. Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi - UNODC raporları), yasal mevzuatların ve psikiyatrik tanı kılavuzlarının (DSM-5) analizi ile kurgulanmış bir derleme makalesidir. Çalışmanın tasarımında ikincil veri kaynakları kullanılmıştır. Literatür taraması sürecinde arama algoritmasını şu anahtar kelime kombinasyonlarıyla oluşturulmuştur: (“Gambling Disorder”, “Pathological Gambling”, “Online Gambling”) ve (“Cybercrime”, “Money Laundering”, “Dark Web”, “Cryptocurrency”) ve (“Forensic Accounting”, “Fraud Triangle”, “Digital Forensics”,“Digital Evidence”). Dahil Etme Kriterlerileri olarak ÇKOB'un nörobilişsel veya psikiyatrik boyutlarını inceleyen; dijital delillerin toplanması ve EnCase gibi adli bilişim araçlarıyla analizini ele alan; kumarın kripto paralar (özellikle Tether/USDT) ve siber suç ağları (motorcade/points running) üzerinden kara para aklama aracı olarak kullanımını raporlayan, İngilizce veya Türkçe yayımlanmış hakemli makaleler ve resmi kurum raporları; Hariç Tutma Kriterleri olarak ise sadece fiziksel kumarhaneleri inceleyen ve siber suç/adli muhasebe boyutu olmayan çalışmalar; finansal suçlarla veya dijital adli tıp ile somut bir nedensellik bağı kurmayan anekdot niteliğindeki vakalar; hakem sürecinden geçmemiş güvenilmez kaynaklar dahil edilmemiştir. Bağımlı birey, tedavi edilmediği sürece, rasyonelleştirme mekanizması ve algılanan finansal baskılar nedeniyle yasadışı finansal işlemlere başvurma potansiyeli en yüksek olan gruptadır. Bu bağlamda çevrim içi kumar bağımlılarının tedavi arayışında bulunmamaları, tedavi önündeki en büyük engellerden biridir (Okray ve Direktör, 2021). Bireylerde eşlik eden majör depresyon gibi psikiyatrik eş tanılar, tedaviye olan inancı zayıflatmakta ve umutsuzluk yaratarak döngünün kırılmasını zorlaştırmaktadır (Rogier vd., 2019). Bu bireyler, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kısa Süreli Motivasyonel Görüşme teknikleri ile bilişsel çarpıtmalarının farkına vararak öz-düzenlemelerini sağlamaya yönelik psikolojik destek almaları sorunun çözümünde katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Ede vd.,2020; Pfund vd., 2021). Sonuç olarak; çevrim içi kumar oynama bozukluğu, suç işleme ve siber finansal ağların istismarı üçgeninde oluşan yapı sadece bireyi ve ailesini yok eden bir psikopatoloji olmaktan ziyade toplumsal yapıyı da tehdit etmektedir (Okray ve Direktör, 2021). ÇKOB'un tedavisi ve dijital suçların önlenmesi; psikolojik sağaltım, dijital finansal

regülasyonlar, adli bilişim uygulamaları ve toplumsal farkındalık kampanyalarını içeren bütüncül bir eylem planını zorunlu kılmaktadır (Awwad ve Abdelsattar, 2025). Adli birimler ile ruh sağlığı profesyonellerinin entegre çalışması, hem bağımlılığın getirdiği sosyal çöküntüyü hem de finansal suçların yol açtığı ekonomik tahribatı engellemede kritik bir rol oynayacaktır (Türkiye Kumar Raporu, 2025). Özellikle bağımlının bilişsel çarpıtmalarını hedef alan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli klinik müdahaleler uygulanırken, eş zamanlı olarak adli muhasebe uzmanlarının proaktif hile denetimi ve adli bilişim uzmanlarının dijital delil analizleri ile finansal aklama ağlarını takip etmeleri ve bağımlılığın ve suçun dijitalleştiği bu çağda, adli bilimler yaklaşımının merkezde olduğu bütüncül kamu politikaları, toplumsal yapının korunması için tek sürdürülebilir yoldur.

Anahtar kelimeler: Çevrim içi, kumar, bilişsel çarpıtmalar hile üçgeni

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNDE ANA BABAYA BAĞLANMA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Suna Koca, Doç. Dr. Seher Akdeniz

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: sunakoca@hotmail.com.tr

ÖZET

Bu araştırmada çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi ilişkisinde ana-babaya bağlanma ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir.Araştırmaya Konya ilinde yaşayan 17 yaş ve üzeri 360 birey katılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu’’, çocukluk dönemindeki travmatik yaşantıları ölçmek için “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)’’, aleksitimiyi ölçmek için “Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)’’, ana-babaya bağlanma düzeylerini ölçmek için “Ana-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği” (ABİÖ), psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ-IIIR)’’ uygulanmıştır. Sonuçlar SPSS programı ile analiz edilmiş ve veriler bağımsız t-test, tek yönlü varyans analizi, korelasyon ve aracılık analizleriyle elde edilmiştir. Katılımcıların çocukluk çağı travmaları, ana babaya bağlanma, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimi düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda aleksitiminin çocukluk çağı travmaları ile pozitif yönde, ana babaya bağlanma ve psikolojik dayanıklılık ile ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.Çocukluk çağı travmasının aleksitimi ile ilişkisinde ana babaya bağlanma ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan Paralel Çoklu Aracı Değişken analizi sonucunda, çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi ilişkisinde ana babaya bağlanma ve psikolojik dayanıklılığın tam aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Çalışmada çocukluk çağı travmalarının aleksitimiyi anneye bağlanma, babaya bağlanma ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla yordadığı, anneye bağlanma, babaya bağlanma ve psikolojik dayanıklılığın çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğunu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin anneye bağlanma puanları arttıkça, babaya ilişkin görüşler puanının da artacağı söylenebilir. Aleksitimi puanları ile anneye ilişkin görüşler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.385$, $p < .05$) bulunmuştur. Aleksitimi puanları ile babaya ilişkin görüşler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.348$, $p < .05$) bulunmuştur. Aynı şekilde çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Çocukluk Deneyimlerinin Psikolojik Stres Üzerindeki Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Esra Teke, Arş. Gör. Merve Nur Doğan

‡ Malatya Turgut Özal Üniversitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: doganmervenur@outlook.com

ÖZET

Amaç: Erken dönem olumsuz çocukluk deneyimleri, bireylerin psikolojik gelişimlerini etkileyen önemli risk faktörleri arasında yer almakta ve ilerleyen dönemlerde psikolojik uyum güçlükleriyle ilişkili bulunmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde değersizlik, tehdit ve boyun eğicilik gibi olumsuz yaşantılar, bireyin benlik algısını etkileyerek psikolojik stres düzeyinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Benlik saygısı ise bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini içeren önemli bir psikolojik yapı olarak, psikolojik uyum süreçlerinde önemli bir role sahiptir. Alan yazında olumsuz çocukluk deneyimlerinin psikolojik stres üzerindeki etkisi sıklıkla vurgulanmasına rağmen, bu ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışma, çocukluk deneyimleri ile psikolojik stres arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü inceleyerek psikolojik danışma ve rehberlik alan yazınına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Yöntem: Araştırma, çocukluk deneyimleri ile psikolojik stres arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceleyen ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma, yaşları 14 ile 18 arasında değişen 205 ergenden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların %76.1'i kadın, %23.9'u erkektir. Veri toplama araçları olarak Çocukluk Deneyimleri Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş ve Stres Ölçeğinin psikolojik stres alt boyutu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27 programı ve PROCESS Macro 4.2 (Model 4) kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular: Korelasyon analizi sonuçları, çocukluk deneyimleri ile psikolojik stres arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ($r = .43$, $p < .01$), çocukluk deneyimleri ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğunu ($r = -.31$, $p < .01$) göstermiştir. Ayrıca benlik saygısı ile psikolojik stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = -.26$, $p < .01$). Aracılık analizi sonuçlarına göre çocukluk deneyimlerinin benlik saygısını anlamlı ve negatif yönde yordadığı ($\beta = -.14$, $p < .001$), psikolojik stresi ise anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = .19$, $p < .001$). Benlik saygısının psikolojik stres üzerindeki etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = -.15$, $p < .05$). Dolaylı etkinin anlamlı olduğu ve güven aralığının sıfırı içermediği görülmüştür (%95 GA = [.0002, .0479]). Bulgular, benlik saygısının çocukluk deneyimleri ile psikolojik stres arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç: Araştırma bulguları, olumsuz çocukluk deneyimlerinin ergenlerin psikolojik stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve benlik saygısının bu ilişkide önemli bir psikolojik mekanizma olarak rol oynadığını göstermektedir. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların bireyin kendilik algısını şekillendirerek psikolojik stres düzeyiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları açısından bu bulgular, ergenlerin benlik saygısının desteklenmesinin psikolojik uyum süreçleri açısından önemli olabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, okul temelli önleyici ve geliştirici psikoeğitim programlarında benlik saygısını destekleyici uygulamalara yer verilmesi önerilebilir.

Dijital Çağda Felaket Kaydırması (Doomscrolling)

Doç. Dr. Mustafa Güler, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Mine Kurumlu, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Nevriye Gökçe Şenses

‡ Selçuk Üniversitesi

İletişim: minekurumlu@gmail.com

ÖZET

Dijital teknolojilerin gelişmesi ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, bireylerin bilgiye hızlı erişimini kolaylaştırırken aynı zamanda yoğun bilgi akışına maruz kalmalarına da neden olmaktadır. Özellikle savaşlar, salgın hastalıklar, doğal afetler, ekonomik krizler ve toplumsal olaylar gibi olumsuz gelişmelerin dijital platformlarda sürekli yer alması, bireylerin kaygı verici haberleri tekrar tekrar takip etme eğilimini artırmaktadır. “Felaket kaydırması” (doomscrolling) olarak adlandırılan bu durum, bireyin sosyal medya ve dijital platformlarda olumsuz içerikleri sürekli incelemesi ve bu içeriklerden uzaklaşmakta güçlük yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, dijital çağda giderek yaygınlaşan felaket kaydırması davranışını ve bu davranışın bireyler üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda literatür taramasına dayalı derleme yöntemiyle yürütülmüştür. Konuya ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenerek felaket kaydırmasının ortaya çıkış nedenleri, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamına etkileri ile dijital medya kullanım alışkanlıklarıyla ilişkisi değerlendirilmiştir. Literatür incelemesi sonucunda, sürekli olumsuz haberlere maruz kalmanın bireylerde kaygı, stres, umutsuzluk, dikkat dağınıklığı ve psikolojik yorgunluk gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca felaket içerikli haberlerin yoğun biçimde takip edilmesinin bireylerin sosyal yaşamdan uzaklaşmasına, günlük yaşam doyumunun azalmasına ve geleceğe yönelik karamsar düşüncelerin artmasına neden olabildiği belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal medya algoritmalarının benzer içerikleri sürekli kullanıcıların karşısına çıkarmasının, felaket kaydırmasını güçlendiren önemli etkenlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, dijital çağın önemli sorunlarından biri haline gelen felaket kaydırmasının bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bilinçli sosyal medya kullanımının desteklenmesi, medya okuryazarlığı becerilerinin geliştirilmesi ve bireylerin dijital içerik tüketimi konusunda farkındalık kazanmalarının önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın, felaket kaydırması kavramına ilişkin farkındalık oluşturarak alanyazına katkı sunması amaçlanmaktadır.

Anahtar kelimeler: Felaket Kaydırması, Dijital, Medya, Sosyal, Medya Okuryazarlığı

B091 GENEL-PDR

DİJİTAL ÇAĞIN SOSYAL ENGELLERİ: YETİŞKİN BİREYLERDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE PHUBBİNG İLİŞKİSİ

Uzm. Psk. Dan. Hüseyin ÇETİN

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: huseyinmircetin@gmail.com

ÖZET

Araştırmanın amacı yetişkin bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu ile phubbing davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, kişinin, diğer insanların ondan daha keyifli deneyimler yaşadığı veya önemli fırsatları değerlendirdiği düşüncesiyle ortaya çıkan, sürekli bir bağlantıda kalma arzusu ve toplumsal dışlanma endişesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kavram, alan yazında “Fear of Missing Out” (FoMO) şeklinde adlandırılırken Türkçeye gelişmeleri kaçırma korkusu şeklinde çevrilmiştir. Phubbing davranışı ise bir kişinin sosyal bir ortamdayken karşısındakiyle etkileşim kurmak yerine sürekli telefonuyla ilgilenerek onu ihmal etmesi ve yok sayması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Nicel desende ilişkisel modele göre hazırlanan araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen çeşitli yaşlarda kadın ve erkek 160 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmada Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ile Genel Phubbing (Sosyotel) Ölçeği veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizinden, değişkenlerin birbiri üzerindeki etkisini belirlemek için Regresyon analizinden ve değişkenlerin gruplar arasında farklılaşma durumlarını tespit etmek için t testinden faydalanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusunun, phubbing davranışıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu ayrıca phubbing davranışının pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile phubbing davranışının alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi, kişilerarası çatışma, kendini izole etme ve sorun kabulü alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönde ilişkili ve bu alt boyutların pozitif anlamlı birer yordayıcısıdır. Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşma durumları incelendiğinde ise gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeninde cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmezken phubbing davranışında gruplar arasındaki farklılaşmanın anlamlı olduğu, erkeklerin kadınlardan daha fazla phubbing davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ortaya konan bulgular, ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve ulaşılan sonuçlara dayanılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: gelişmeleri kaçırma korkusu, phubbing, nomofobi kendini izole etme kişilerarası çatışma

B092 GENEL-PDR

Dijital Ebeveynlik Farkındalığı ve Ergen Dijital Bağımlılığı: Bir Aracı Değişken Olarak Ergen Dikkat Kontrolünün Eşli Analizi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Emre FİDAN, Doç. Dr. Hayri KOÇ

‡ NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

İletişim: emrefidanefys@gmail.com

ÖZET

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması ergenlerde sosyal medya, çevrimiçi oyun ve anlık mesajlaşma temelli dijital bağımlılık riskini önemli ölçüde artırmıştır. Alanyazında aile faktörleri çoğunlukla ebeveyn kontrolü kavramıyla sınırlandırılmış olsa da günümüzde ebeveynlerin dijital farkındalıkları –dijital riskler, etik, verimli kullanım ve iletişim boyutlarındaki bilinç düzeyi– ergenin teknolojiyle kurduğu ilişkiyi farklı biçimlerde şekillendirmektedir. Öte yandan bağımlılığın gelişiminde dikkat kontrolü, özellikle yürütücü dikkat ve ketleme, kritik bir bilişsel mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada, ebeveynlerin dijital farkındalığının ergenlerin dijital bağımlılığı üzerindeki etkisinde ergenlerin dikkat kontrolünün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseninde tasarlanmış olup, Konya ilinde ikamet eden 500 ergen (12-18 yaş) ve onların 500 ebeveyninden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak ebeveynlere Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği (Cronbach α =,94), ergenlere ise Dikkat Kontrolü Ölçeği (α =,88) ile Dijital Bağımlılık Ölçeği (α =,91) uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizinde ebeveyn dijital farkındalığı ile ergen dikkat kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r =,34, p <,01), ergen dikkat kontrolü ile dijital bağımlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (r = -,42, p <,01) bulunmuştur. Regresyon temelli aracılık analizi sonucunda, ebeveyn dijital farkındalığının ergen dijital bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinde dikkat kontrolünün anlamlı kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir (dolaylı etki = -,11, %95 GA [-,17, -,06]; aracılık oranı %55). Ayrıca yapılan farklılık analizleri, babaların dijital farkındalığının annelerden daha yüksek olduğunu, erkek ergenlerin dijital bağımlılık puanlarının kızlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu, günlük internet kullanım süresi 4 saat ve üzerinde olan ergenlerin daha yüksek bağımlılık riski taşıdığını, meslek lisesi öğrencilerinin bağımlılık puanlarının Anadolu lisesi öğrencilerinden yüksek olduğunu ve düşük ebeveyn eğitim düzeyi ile düşük gelir düzeyinin ergenlerde dijital bağımlılık riskini artırdığını göstermiştir. Bulgular, ebeveynlerin dijital farkındalığının ergenin dikkat kontrolünü güçlendirerek bağımlılığa karşı koruyucu bir etki oluşturduğunu ortaya koymakta ve okul temelli önleyici rehberlik hizmetleri ile ebeveyn eğitim programlarına yönelik önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Dijital, ebeveynlik farkındalığı dikkat kontrolü, dijital, bağımlılık

B093 GENEL-PDR

Dijital Esenlik Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Psk. Dan. Beyza Kurt, Doç. Dr. Zeynep Atik

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Başkent Üniversitesi

İletişim: beyzzzk@gmail.com

ÖZET

Araştırmanın Amacı Bronfenbrenner'ın (1994) teorisine göre bireyin gelişimi; aile içi ilişkiler, ebeveyn özellikleri ve sosyal çevre gibi çeşitli sistemlerden etkilenmektedir. Günümüzde ise ergenlerin gelişimsel süreçleri yalnızca fiziksel ve sosyal çevreyle sınırlı kalmamakta; dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla dijital çevre de ergen gelişimini etkileyen önemli bir bağlam haline gelmektedir. Son yıllarda dünyada ve Türkiye'de dijitalleşme ve dijital teknolojilerin kullanımındaki artış, araştırmacıların bu konuya yönelmesini sağlamıştır. Dijital teknolojilerin insanların yaşamları üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, özellikle ergenlerin dijital yaşantılarının psikolojik esenlikle ilişkisine yoğunlaşmıştır (Rosic ve ark., 2022). Ancak alanyazında bireylerin olumlu dijital deneyimleri ve davranışları yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda Rosic ve arkadaşları (2022) ergen örnekleminde bireylerin çevrimiçi iletişimden olumlu bir şekilde faydalanma düzeylerini ölçmeye yönelik Dijital Esenlik Ölçeği'ni (DEÖ) geliştirmişlerdir. Sonuçlar dijital ortamlardaki gelişimin sosyoekonomik düzey ve cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir (Rosic ve ark., 2022). Bu doğrultuda, Türkiye'de ergen örnekleminde dijital esenliği çok boyutlu biçimde değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının sınırlı olması ilgili ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasını gerekli kılmaktadır. Bu çalışma kapsamında, uluslararası alanyazında geliştirilen DEÖ'nün Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik analizlerinin gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır. Yöntem Bu araştırmada, Uluslararası Test Komisyonu (International Test Commission) tarafından önerilen ölçek uyarlama adımları izlenmiştir. İlk aşamada ölçeğin özgün geliştiricilerinden gerekli izin alınmıştır. Ardından ölçek maddeleri, alanında uzman ve her iki dile hâkim olan bağımsız çevirmenler tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen çeviriler karşılaştırılarak dilsel ve anlamsal uygunluk açısından uzlaşı sağlanmıştır. Uyarlanan form uzman görüşüne sunulmuş; gerekli düzenlemelerin ardından pilot uygulama ile maddelerin anlaşılırlığı test edilmiştir. Araştırmada Dijital Esenlik Ölçeği (21 madde, 5 boyut) ve ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında Öznel İyi Oluş Ölçeği (15 madde, 4 boyut) uygulanmıştır. DEÖ'nün yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar iki ayrı örneklem üzerinden elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi (AFA), Ankara ili Çankaya ilçesinde 9-10-11. sınıflarda öğrenim gören 138 ortaöğretim öğrencisinden (%47 kız, %53 erkek) oluşan ilk örneklem üzerinden; doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ise yine aynı 749 ortaöğretim öğrencisinden oluşan ikinci örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Analizler de SPSS ve JAMOVI programları kullanılmıştır. Bulgular Her iki örneklemde de ölçeğin ve alt boyutlarının güvenirliği Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları ile hesaplanmıştır. Bulgular, birinci örneklemde ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .79, McDonald omega katsayısı ise .80; ikinci örneklemde ise Cronbach alfa katsayısı .839, McDonald omega katsayısı ise .846 kabul edilebilir ve iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Alt boyutlara ilişkin katsayılar da

her iki örneklemde kabul edilebilir ve iyi düzeydedir. Yapılan DFA sonucunda beş faktörlü modelin veri ile iyi düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir ve iyi uyum ölçütlerini karşıladığı görülmektedir: $\chi^2/sd = 2.96$, CFI = .94, TLI = .93, RMSEA = .05, SRMR = .04. Benzer ölçek geçerliği için dijital esenlik ölçeğinin öznel iyi oluş ölçeğiyle ilişkisi incelenmiştir. İki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .09 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla benzer ölçek geçerliğine ilişkin beklenen düzeyde kanıt elde edilememiştir. Sonuç DEÖ'nün Türkçe'ye uyarlama sürecinde yapılan analizler, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, ölçeğin ülkemizde ergenlerin dijital esenlik düzeylerini değerlendirmede etkili bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Dijital Esenlik, Ergen Gelişimi, Ölçek Uyarlama, Dijital Esenlik Ölçeği

B094 GENEL-PDR

Dijital Öğretmen Yeterliliği ile Dijital Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Teknostresin Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ahmet Burak GÜRGEN, Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: ahmetburakgurgen@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, öğretmenlerin dijital öğretmen yeterliliği düzeyleri ile dijital tükenmişlikleri arasındaki ilişkide teknostres düzeylerinin aracı rolünü incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmanın örneklemini, 2026-2027 eğitim-öğretim yılında farklı eğitim kademelerinde aktif olarak görev yapan 407 öğretmen oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen bu öğretmenlerden veriler; Kişisel Bilgi Formu, Dijital Tükenmişlik Ölçeği, Öğretmenlerin Teknostres Düzeylerini Belirleme Ölçeği ve Dijital Öğretmen Yeterlilik Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Öğretmenlerin dijital yeterlilikleri ve dijital tükenmişlikleri arasındaki ilişkide teknostresin aracı rolünü belirlemek amacıyla aracılık analizi uygulanmıştır. Aracılık etkisinin doğrudan ve dolaylı yollarının anlamlılığını değerlendirmek için %95 güven düzeyinde ve 5000 yeniden örnekleme ile parametrik bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Tüm analizler SPSS 22.00 ve Jamovi 2.4.11 programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda dijital yeterliliğin, aracı değişken olan teknostresi negatif ve yüksek düzeyde anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin dijital yeterlilik düzeyleri arttıkça yaşadıkları teknostres seviyesinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, aracı değişken olan teknostresin dijital tükenmişliği pozitif düzeyde anlamlı açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Dijital yeterliliğin dijital tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür; ancak dijital yeterlilik dijital tükenmişliği negatif ve anlamlı şekilde açıklamaktadır. Sonuç olarak doğrudan etkinin anlamsız, dolaylı etkinin ise anlamlı olması, dijital yeterlilik ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkide teknostresin tam aracılık rolü üstlendiğini net biçimde ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, günümüz dijitalleşme sürecinde yüksek dijital yeterliliğe sahip öğretmenlerin teknostres düzeyleri anlamlı ölçüde düşmekte ve bu azalan teknostres, onların dijital tükenmişlik yaşamalarını engelleyerek öğretmenlik mesleğinin sürdürülebilirliği bağlamında hayati bir koruyucu işlev görmektedir.

Dijital Stresin Dinamikleri: Dijital Sosyal Baskı, Akıllı Telefon Yönelimi ve Çevrim İçi Disinhibisyonun Kesişim Noktaları

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Turgut, Dr. Öğr. Üyesi Vildan Saruhan

‡ Afyon Kocatepe Üniversitesi

‡ İstanbul Aydın Üniversitesi

İletişim: tugbaturgut95@gmail.com

ÖZET

Dijital medya araçlarının kullanımındaki artış daha fazla dijital stres deneyimini beraberinde getirmiştir. Dijital stres, çok sayıda ve çeşitli içeriğe sürekli erişimden kaynaklanmaktadır. Çok sayıda dijital bilgi ve iletişim seçeneği, bireylerin bu çoklu seçenekleri sürekli ve etkili bir şekilde kullanmaları için baskı altında kalmalarına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar, dijital sosyal baskının akıllı telefon bağımlılığı ve dijital iletişimin aşırı kullanımı gibi değişkenleri açıkladığını göstermektedir. Bu durum bireylerin sosyal etkileşimlerinde dijital platformlarda etkili bir şekilde işlev görme konusunda hissettikleri baskının, onları akıllı telefonları daha sık kullanmaya yönlendirdiğini göstermektedir. Aynı zamanda bu yönelim bireylerin diğerleriyle olan iletişim ve etkileşim biçimlerini değiştirmektedir. Değişen bu etkileşim biçimlerinden biri olan çevrim içi disinhibisyon, yüz yüze iletişimde söylemeyecekleri veya yapmayacakları şeyleri çevrim içi olarak yaparken daha az çekingenlik hissetmeyi ifade etmektedir. Bu doğrultuda çevrim içi disinhibisyon, dijital stres açısından incelenmesi önemli görülen bir psikolojik yapıdır. Bu nedenlerle, bu çalışma, üniversite öğrencilerinde dijital sosyal baskı ile dijital stres düzeyleri arasındaki ilişkide akıllı telefon yönelimi ve çevrim içi disinhibisyon değişkenlerinin aracı rol oynayıp oynamadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç çerçevesinde araştırma korelasyonel desende yürütülmüştür. Ayrıca dijital sosyal baskı ile dijital stres düzeyleri arasındaki ilişkide akıllı telefon yönelimi ve çevrim içi disinhibisyon değişkenlerinin aracı rolü yapısal eşitlik modeli çerçevesinde incelenmiştir. Katılımcı grubu, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 309'u (%80,3) kadın ve 76'sı (%19,7) erkek olmak üzere 385 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, Dijital Stres Ölçeği, Dijital Sosyal Baskı Ölçeği, Akıllı Telefon Yönelimi Ölçeği ve Çevrimiçi Disinhibisyon Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veri analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Yol Analizi ve Bootstrapping kullanılmıştır. Kurulan yapısal eşitlik modeli, akıllı telefon yönelimi ve çevrim içi disinhibisyon değişkenlerinin dijital sosyal baskı ile dijital stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bu sonuç; dijital sosyal baskı hisseden üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yönelimlerinin arttığını, akıllı telefon kullanım sıklığı yükseldikçe yüz yüze iletişimden ziyade çevrimiçi iletişimin tercih edilebilir olduğu ve bireylerin kendilerini çevrim içi ortamda daha rahat yansıttığı yani çevrim içi disinhibisyonun arttığını ve bu şekilde de bireylerin dijital stres seviyelerinin yükseldiğini göstermektedir. Bulguların, yaygın bilgi ve iletişim teknolojilerinin yol açtığı dijital stres için ruh sağlığı müdahalelerine katkıda bulunması umulmaktadır. Teknoloji çağının önemli bir sorunu olan dijital stresi açıklayan yapıları ele alan bu çalışma, araştırmacılar ve uygulayıcılar için bireysel ve toplumsal iyi

oluşu teşvik etme konusunda yeni bakış açıları sunacaktır.

Anahtar kelimeler: Dijital, sosyal baskı akıllı telefon yönelimi çevrim içi disinhibisyon, dijital, stres yol analizi

B096 GENEL-PDR

Dijital Yansımalar: Sosyal Medyanın Ergenlerde Görünüş Kaygısı ve Kontrol Algısına Etkisi

Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ, Uzm. Psk. Dan. Özge Çakıcılı

‡ Doğu Akdeniz Üniversitesi

İletişim: yeliz.akintug@emu.edu.tr

ÖZET

Ergenlik, bireylerin hem kendileri hem de başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine yoğun odaklandığı, sosyal kabul ve olumlu izlenim bırakma ihtiyacının arttığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu dönemde ergenler, sosyal ortamda etkili görünmek ve dikkat çekmek amacıyla dış görünüşlerine önem verirler. Sosyal medya, ergenlerin kendilerini başkalarına sunma biçimini şekillendirerek sosyal görünüş kaygısını artırabilir ve kontrol algıları üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir. Artan sosyal medya kullanımı, ergenlerin sosyal onay arayışını güçlendirirken, kaygı düzeyleri ve seçimlerini etkileyebilecek kontrol algılarının yönelimi üzerinde de etkili olabilir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve kontrol algısı üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesi, gençlerin psikososyal gelişim süreçlerini ve öznel iyi oluşlarını anlamak açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma ergenlerin sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygı düzeyi ve kontrol alanı algıları üzerinde yordayıcı etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle desenlenmiş olup, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Gazimağusa ve İskele Bölgesindeki Liselerde eğitim gören 14-18 yaş arası 300 lise öğrencisinden elde edilen verilerle yürütülmüştür. Araştırmaya 164 (%55.66) kadın, 136 (%45.33) erkek öğrenci katılmıştır. Veriler Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ergenlerde sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerinde; lojistik regresyon analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli bulunmuştur. Lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişken olan sosyal medya kullanımının, bağımlı değişkenler olan sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısına ilişkin modelde bağımlı değişkendeki varyansın %11'i (Nagelkerke R^2=0.112) açıklanırken, kontrol alanı algısına ilişkin modelde bu oran %28'dir (Nagelkerke R^2=0.279). Sosyal medya kullanımının süreklilik ve yetkinlik alt boyutlarının, her iki bağımlı değişkeni de pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, sosyal medyanın ergenlerin benlik algısı, kaygı düzeyi ve kontrol inançları üzerindeki etkilerinin dikkate alınması, psikososyal gelişim süreçlerinde kapsamlı psikoeğitim ve müdahale programlarının uygulanmasının etkili olacağı önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal Görünüş Kaygısı, Kontrol Alanı Algısı Sosyal Medya Kullanımı Kontrol Odağı

Dijital Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Doç. Dr. Zeynep Şimşir Gökalp

‡ Selçuk Üniversitesi

İletişim: zey.simsir.93@gmail.com

ÖZET

Yaşantısal kaçınma, rahatsızlık veren ya da istenmeyen duygu, düşünce, bedensel duyumlar ve anılar gibi kişisel deneyimlerden kaçınma ya da bu deneyimleri bastırma eğilimi olarak ifade edilmektedir. Bu süreç kısa vadede anlık bir rahatlama sağlasa da uzun vadede çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar yaşantısal kaçınmayı duygusal ve davranışsal problemlerle ilişkilendirmiştir. Dijital yaşantısal kaçınma, bireylerin olumsuz duygu, düşünce ve içsel yaşantılarından uzaklaşmak amacıyla dijital etkinliklere yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. Dijital teknolojilerin günlük yaşamda giderek daha fazla yer edinmesiyle birlikte bu kaçınma biçimi daha görünür hale gelmiştir; ancak literatürde yetişkinlere yönelik dijital yaşantısal kaçınmayı ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının bulunmadığı görülmektedir. Buradan hareketle, bu araştırmanın amacı yetişkinler için Dijital Yaşantısal Kaçınma Ölçeğini geliştirmek ve psikometrik özelliklerini incelemektir. Ölçek geliştirme sürecinde aşamalı bir yaklaşım takip edilmiştir. İlk aşamada Kabul ve Kararlılık Terapisi Kuramı temel alınarak madde havuzu oluşturulmuş ve ardından maddeler uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda ölçek 24 maddeye düşürülmüştür. Ölçek, 662 yetişkin katılımcıya (Kadın=349, Erkek=313) uygulanmıştır. Verilerin analizi sırasında yapılan Açımlayıcı Faktör Analizinde (AFA) ölçeğin kuramsal yapı ile uyumlu olarak üç alt boyuttan (duygusal, bilişsel ve davranışsal kaçınma) oluştuğu ve 16 maddeye indirildiği görülmüştür. Doğrulayıcı Faktör Analizinde (DFA) ölçeğin yapı geçerliğinin korunduğu ve üç alt boyutlu yapının doğrulandığı belirlenmiştir. Ölçeğin madde yüklerinin .68 ile .88 arasında değiştiği ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (χ^2=322, df=87, CFI=.97, TLI=.96, RMSEA=.064). Ölçeğin duygusal, bilişsel ve davranışsal kaçınma alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .89, .91 ve .91 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli ve kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Bu ölçeğin gelecekte yürütülecek araştırmalara katkı sağlaması ve ilgili literatüre yön vermesi beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: yaşantısal kaçınma dijital bağımlılık kabul ve kararlılık terapisi, psikometri yetişkin

Dikkat ve Farkındalıktan Bağımlılığa: Geleneksel Felsefe, İslami Düşünce ve Modern Psikoloji Işığında Psikolojik Danışmaya Bütüncül Bir Yaklaşım

Prof. Dr. Fikret Gülaçtı

‡ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İletişim: fgulacti@erzincan.edu.tr

ÖZET

Dikkat ve farkındalık, insanın iç dünyasıyla dış dünyayı bütünleştirme kapasitesinin temel bileşenleri olarak hem klasik felsefî geleneklerde hem de çağdaş psikolojide merkezi bir yer tutmaktadır. Bu çalışmanın amacı, dikkat ve farkındalık kavramlarını geleneksel felsefeden İslami düşünceye ve modern psikolojiye uzanan bir yay üzerinde ele almak; bu kapasitelerin zedelenmesi ile bağımlılık örüntüleri arasındaki ilişkiyi tartışmak ve psikolojik danışma sürecinde kullanılabilecek müdahale tekniklerini sunmaktır. Stoacı prosokhē (kendine yönelme) ve Aristoteles'in phronesis (pratik bilgelik) kavramları, İslam düşünce geleneğindeki murakabe ve muhasebe pratikleri, modern psikolojide ise Posner ve Petersen'in dikkat ağları modeli ile Kabat-Zinn ve Bishop'ın farkındalık tanımları, tarihsel süreklilik içinde incelenmiştir. Bağımlılığın nörobiyolojik temelinde dopaminerjik ödül sisteminin "arzu öğrenmesi" yoluyla aşırı uyarımı ve prefrontal kortekse bağlı dikkat kontrolünün zayıflaması yer almaktadır. Farkındalık temelli müdahalelerin (MBSR, MBRP, ACT) bağımlılık tedavisinde umut verici sonuçlar verdiği bildirilmektedir. Eğitim ortamlarında çalışan psikolojik danışmanlar için dikkat ve farkındalık kapasitelerinin korunması ve geliştirilmesi; davranışsal ve kimyasal bağımlılıklara karşı hem koruyucu hem rehabilite edici bir işlev görmektedir. Çalışma, eğitim ve danışma uygulamalarına yönelik önerilerle sonlandırılmıştır.Dikkat, insan zihninin dünyaya tutunma biçimidir. William James'in (1890) klasik tanımıyla dikkat, "zihnin, eş zamanlı olarak mümkün olan birkaç nesne ya da düşünce dizisinden birini açık ve canlı bir biçimde sahiplenmesi"dir; özü, bilincin yoğunlaşması ve odaklanmasıdır. Bu yetinin sağlığı, yalnızca bilişsel performansı değil; duygu düzenlemeyi, ahlâkî muhasebeyi ve nihayetinde insanın kendi hayatını yönetebilme kapasitesini de doğrudan etkiler. Çağdaş dikkat ekonomisi tartışmaları da göstermektedir ki dikkat, içinde yaşadığımız dijital çağın belki de en kıt ve en çok hedeflenen kaynağıdır.Farkındalık (mindfulness) ise dikkati bir adım daha ileri taşır. Kabat-Zinn'in (1994) sıklıkla alıntılanan tanımına göre farkındalık; bilinçli olarak, şimdiki ana ve yargılamadan dikkat etmektir. Bu yönüyle farkındalık, dikkatin kalitesine ilişkin bir niteliktir: nereye, ne ölçüde ve hangi tutumla yöneldiğine. Bishop ve arkadaşlarının (2004) önerdiği iki bileşenli model, farkındalığı dikkatin öz-düzenlenmesi ve şimdiki deneyime karşı açık, kabul edici bir yönelim olarak tanımlamaktadır. Bu kavramsallaştırma, modern psikoloji içindeki farkındalık araştırmalarına operasyonel bir zemin sağlamıştır.Dikkat ve farkındalığın zayıflaması, çağımızın en büyük halk sağlığı sorunlarından biriyle, yani bağımlılık ile doğrudan ilişkilidir. Bağımlılık; alkol, madde ya da davranışsal nesnelere yönelik, kontrolün giderek kaybedildiği, olumsuz sonuçlara rağmen sürdürülen bir kullanım örüntüsüdür (American Psychiatric Association, 2013). Volkow, Koob ve McLellan'ın (2016) ortaya koyduğu üç aşamalı nörobiyolojik modelde, bağımlılığın temelinde ödül sisteminin aşırı uyarımı, geri çekilme/olumsuz duygulanım ve dikkat-kontrol süreçlerinin bozulması yer almaktadır. Bu modelin en dikkat çekici yönlerinden biri, prefrontal kortekse bağlı yürütücü işlevlerin ve dikkat kontrolünün bağımlılık

döngüsünde belirgin biçimde zayıflamasıdır.Bu çalışma, dikkat ve farkındalığa ilişkin felsefî, dinî ve bilimsel mirasın bağımlılık olgusu ve psikolojik danışma uygulamaları açısından nasıl değerlendirilebileceğini ele almaktadır. Çalışmanın temel iddiası şudur: Dikkat ve farkındalık, yalnızca bilişsel teknikler değil; aynı zamanda derin bir kavramsal mirasa sahip olan ve bağımlılığa karşı hem koruyucu hem de rehabilite edici işlevi olan kapasitelerdir. Eğitim bilimleri ve psikolojik danışma alanı açısından bu mirasın yeniden değerlendirilmesi; özellikle gençlik döneminde artan dijital, davranışsal ve kimyasal bağımlılık riskleri karşısında daha bütüncül müdahalelere zemin hazırlayabilir.

Anahtar kelimeler: Dikkat farkındalık, bağımlılık

Düşmek ve Kalkamamak: Yenilmişlik Hissi, Anlamlandırma İhtiyacı ve Hata Ruminasyonu Arasındaki İlişkiler

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Bahar Tuğçe BAYRAM, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZGÖL

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: bahartugce77@gmail.com

ÖZET

Beliren yetişkinlik döneminde, sıklıkla karşılaşılabilecek problemlerden biri olabilecek hata üzerine düşünme, bireyin geçmiş başarısızlıklarına odaklanan zihinsel bir döngü içerisine hapsolması olarak ifade edilir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, beliren yetişkinlerde yenilmişlik hissi ve anlamlandırma ihtiyacının hata ruminasyonu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırma, yaşları 18-29 arasında değişen 215 beliren yetişkin ile yürütülmüş olup katılımcılardan 6 kişi yaş aralığına uygunluğu bulunmadığı için çalışmadan çıkarılmıştır. Katılımcıların 108'i (%51.7) romantik ilişkilerinin olmadığını belirtmiştir. Veriler; Hata Ruminasyonu Ölçeği, Yenilgi Ölçeği ve Anlamlandırma İhtiyacı Ölçeği kullanılarak toplanmış ve betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 29.0 paket programından yararlanılarak yapılmıştır. Bağımlı değişken için normallik analizlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin normallik sınırları arasında olduğu gözlendiği için parametrik analizlerden yararlanılmıştır. Değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yenilmişlik hissi düzeyleri ve anlamlandırma ihtiyacı değişkenlerinin beliren yetişkinlere yönelik hata ruminasyonunu açıklama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Cinsiyet ve romantik ilişki değişkenlerine göre hata ruminasyonu düzeyi puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ise bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, beliren yetişkinlerde hata ruminasyonu ile anlamlandırma ihtiyacı (r=.24, p<.01) ve yenilmişlik hissi (r=.47, p<.01) değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Beliren yetişkinlikte hata ruminasyonu yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizine göre, anlamlandırma ihtiyacı (β=.27, p<.001) ve yenilmişlik hissi (β=.48, p<.001) değişkenlerinin beliren yetişkinlikte hata ruminasyonunun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlikte hata ruminasyonunun cinsiyet (t=2.53, sd=207, p<.05) ve romantik ilişki durumlarına (t=-2.15, sd=207, p<.05) p>.05) göre farklılaştığı görülmektedir. Cinsiyet için farkın, kadınların hata ruminasyon puanlarının (=18.74 ± 5.25) erkeklerin puanlarından (=16.60 ± 5.09) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerinin var olduğunu belirten öğrencilerin hata ruminasyonu puanlarının (=17.43 ± 5.51) olmadığını belirtenlerin puanlarından (=18.98 ± 4.97) anlamlı düzeyde düşük olması da diğer farkın nedenidir. Diğer bir ifadeyle hem yenilmişlik hissi hem de anlamlandırma ihtiyacı hata ruminasyonunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Demografik analizlerde ise, kadınların ve romantik ilişkisi olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Sonuç olarak bu çalışma, hata ruminasyonunun yalnızca bilişsel bir yönünün olmadığını; aksine bireyin yenilmişlik hissiyle artan ve işlevsiz bir anlam arayışıyla sürdürülen karmaşık bir yapı olduğu ortaya çıkmaktadır. Bundan kaynaklı, beliren yetişkinlerle ilgili önleyici veya müdahale programları

hazırlanırken içinde bulunan dönem de yapılabilecek hataların olma olasılığı da göz önünde bulundurularak duygusal ve varoluşsal süreçlerinde yer alması önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır.

Anahtar kelimeler: Hata, Ruminasyonu, Yenilgi, Anlamlandırma, İhtiyacı, Beliren, Yetişkinlik

Ebeveyn Aleksitimisi ve Sosyotelizminin Çocuğun Dijital Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluşu Üzerindeki Etkisi: Bir Dyadic Analiz

Doç. Dr. Önder BALTACI, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sena Öztürk, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) İlayda Bolat, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Burak Bekar

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: ilaydaterkesli321@gmail.com

ÖZET

Dijital teknolojilerin aile yaşamına hızla entegre olduğu günümüzde, ebeveyn davranışları ve duygusal özellikleri çocukların teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin duyguları tanıma ve ifade etmedeki yetersizliklerini yansıtan aleksitimi ile sosyal bağlamlarda teknolojiyi öncelikli kılan sosyotelizm, çocukluk dönemindeki dijital bağımlılık riskini artırabilecek önemli ebeveyn faktörleri arasında değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, söz konusu ebeveyn özelliklerinin çocuğun psikolojik iyi oluşu üzerindeki aktarım mekanizmaları henüz yeterince aydınlatılmamıştır. Bu çalışma, ebeveyn aleksitimisi ve sosyotelizminin çocuğun dijital bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini dyadic bir araştırma deseniyle incelemeyi amaçlamaktadır. Ebeveyn-çocuk çiftlerinden eş zamanlı veri toplanmasına dayanan bu yaklaşım, aile içi aktarım süreçlerinin daha nesnel biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Araştırmanın örneklemi 333 ebeveyn-çocuk çiftinden oluşmaktadır. Veriler SPSS ve AMOS programları kullanılarak yapısal eşitlik modellemesiyle (YEM) analiz edilmiş; model uyumu bootstrapping yöntemiyle sınanmıştır. Yapısal model iyi uyum indeksleri sergilemiştir. Bulgular, ebeveyn aleksitimisinin ve sosyotelizminin çocuğun dijital bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Çocuğun dijital bağımlılığı ise psikolojik iyi oluşunu güçlü ve olumsuz biçimde etkilemektedir. Bootstrapping analizleri, her iki ebeveyn değişkeninin dijital bağımlılık aracılığıyla çocuğun psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca aleksitimi ile sosyotelizm arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulgular, duygu tanıma ve ifadede güçlük yaşayan aleksitimik ebeveynlerin ve sosyotelizm eğilimi yüksek ebeveynlerin çocuklarında dijital bağımlılık riskini artırabileceğine işaret etmektedir. Dijital bağımlılık ise çocuğun psikolojik sağlığını tehdit eden kritik bir aracı değişken olarak öne çıkmaktadır. Sonuçlar, teknoloji bağımlılığı ve çocuk refahına yönelik müdahale programlarının yalnızca çocuğu değil, ebeveyn duygusal yeterliliklerini ve teknoloji kullanım örüntülerini de hedef alması gerektiğine dikkat çekmektedir.

Ebeveyn Özyeterliği ile Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Olumlu Ebeveyn-Çocuk İlişkisi ve İyi Oluşun Seri Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Rabia Yıldırım, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Zeliha Yasemin Seyfi, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sümeyye Efe

‡ Kırşehir ahi Evran üniversitesi

İletişim: yildirim.rabia@ogr.ahievran.edu.tr

ÖZET

Ebeveynlik, bireyin yaşamındaki en anlamlı rollerden biri olmakla birlikte beraberinde önemli stres kaynakları ve tükenmişlik riskleri de taşımaktadır. Son yıllarda artan araştırmalar, ebeveyn tükenmişliğinin yalnızca ebeveynin ruh sağlığını değil, çocukların gelişimini ve aile işlevselliğini de olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin kendilerine olan güveni, çocuklarıyla kurdukları ilişkinin niteliği ve genel iyi oluş düzeyleri bu süreçte belirleyici koruyucu etkenler arasında yer almaktadır. Ne var ki bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve tükenmişlik üzerindeki sıralı dolaylı etkileri henüz yeterince incelenmemiştir. Bu bağlamda araştırma, ebeveyn özyeterliği, ebeveyn-çocuk ilişkisi, iyi oluş ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modellemesi çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada ebeveyn özyeterliğinin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri; ebeveyn-çocuk ilişkisi ve iyi oluş aracı değişkenleri üzerinden test edilmiştir. Çalışma, Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden ve en az bir çocuğu olan 718 ebeveynden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Veriler ilişkisel tarama modeliyle toplanmış; analizler AMOS 23 programında Bootstrap prosedürü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapısal model bulguları, ebeveyn özyeterliğinin ebeveyn-çocuk ilişkisini ve iyi oluşu pozitif yönde, ebeveyn tükenmişliğini ise dolaylı yollar aracılığıyla negatif yönde yordadığını göstermektedir. Bootstrap analizleri üç dolaylı yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur: ebeveyn özyeterliği ebeveyn-çocuk ilişkisi aracılığıyla, iyi oluş aracılığıyla ve her iki aracı değişken üzerinden sıralı biçimde ebeveyn tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bulgular, iyi oluşun ebeveyn özyeterliği ile tükenmişlik arasındaki ilişkide kritik bir aracı işlev üstlendiğine ve ebeveyn özyeterliğinin tükenmişliği azaltmadaki etkisinin büyük ölçüde iyi oluş üzerinden işlediğine işaret etmektedir. Sonuçlar ebeveyn ruh sağlığına yönelik önleme ve müdahale programları açısından değerlendirilmiş; yüksek özyeterlik algısının desteklenmesinin ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin güçlendirilmesinin tükenmişliği önlemede işlevsel koruyucu faktörler olduğu vurgulanmıştır.

Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İlişkisinde Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Ayşe Nur ŞAHİN KIZILKAYA, Doç. Dr. Hayri KOÇ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: sahinnayse97@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ebeveynlerin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolünü incelemektir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ifade ederken, psikolojik sağlamlık bireyin zorluklar karşısında uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Algılanan sosyal destek ise bireyin çevresinden gördüğü destek algısını ifade etmekte ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmada bu aracılık ilişkisi değerlendirilirken cinsiyet ve çocuk sayısı değişkenleri kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Örnekleme yöntemi olarak kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, araştırmaya katılmaya gönüllü 239 (%72) anne ve 93 (%28) baba olmak üzere toplam 332 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırma verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış olup aracılık ilişkileri PROCESS makro sürüm 4.2 (Model 4) ile test edilmiştir. Bulgular, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Bununla birlikte modele kontrol değişkeni olarak dahil edilen cinsiyet ve çocuk sayısının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulguların, ebeveynlerde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayarak ilgili literatürü zenginleştirmesi beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Algılanan, Sosyal, Destek, Ebeveyn, Psikolojik, Sağlamlık Yaşam Doyumu

B103 GENEL-PDR

Ekran, Sınır ve Dikkat: Erken Çocukluk Başvurularında Aile Dinamikleri: Bahçelievler Belediyesi Örneği

Uzm. Psk. Dan. esma karadoğan

‡ bahçelievler belediyesi

İletişim: esmakaradogan.34@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, Bahçelievler Belediyesi Psikolojik Danışmanlık Merkezine başvuran 0 ile 8 yaş arası çocukların belediyeye başvuru nedenlerini dikkat, ekran kullanımı ve aile dinamikleri bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Erken çocukluk döneminde dikkat sürdürmede güçlük çekme, ekrana dair sınırlarda zorlanmalar, öfke patlamaları, okul uyumu sorunları, çeşitli davranış problemleri, uyku ve tuvalet problemleri, kardeş kıskançlığı ve duygu regülasyon sorunları ailelerin psikolojik danışmanlık merkezine başvuru gerekçeleri arasında yer alabilmektedir. Bu başvurular çoğu zaman çocuğa ait bireysel belirtiler olarak ele alınsa da, bahsedilen zorlanmaların aile sistemi, bakım veren ilişkileri, ebeveyn tutumları, okul ve sosyal ilişkiler ile birlikte ele alınması anlamlı olmaktadır. Araştırma, betimsel araştırma yöntemlerinden retrospektif doküman incelemesi olarak planlanmıştır. Bu kapsamda, belirlenen tarih aralığında belediye psikolojik danışmanlık merkezine başvurmuş olan 0 ile 8 yaş arası çocuklara ait anonim hale getirilmiş başvuru kayıtları, aile görüşmesi formları ve çocuk ile yapılan görüşmelerdeki gözlem notları incelenecektir. Dosyalar yaş, başvuru nedeni, dikkat şikâyetleri, ekran kullanımı, duygu düzenleme güçlükleri, okul uyumu, aile içi sınır problemleri, ebeveyn tutumları ve yönlendirme ihtiyacı gibi çeşitli değişkenler doğrultusunda ele alınacaktır. Toplanan verilerin frekans ve yüzde dağılımlarıyla analiz edilmesi, dosya notlarında tekrar eden ailevi ve gelişimsel temaların ise betimsel içerik analiziyle yorumlanması planlanmaktadır. Çalışmanın önemi belediye temelli psikolojik danışmanlık hizmetlerini çocuk ve aile ruh sağlığı açısından yalnızca destekleyici bir uygulama alanı olarak değil aynı zamanda koruyucu, önleyici ve erken müdahale edici bir yerel yönetim temelli hizmet modeli olarak ele almasıdır. Ortaya çıkan bulguların ebeveyn psiko eğitimleri, ekran kullanımı ve sağlıklı sınırlar atölyeleri, okul iş birlikleri, oyun temelli destek çalışmaları ve gerekli durumlarda yönlendirme süreçlerinin daha organize biçimde planlanmasına katkı sunması beklenmektedir. Bu bağlamda çalışma, yerel yönetimlerde çocuk ve aile ruh sağlığı hizmetlerinin veri temelli biçimde yapılandırılması açısından önem taşımaktadır.

Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ve Dijital Amnezi: Üst Biliş ve Dijital Bağımlılığın Seri Aracılığı

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hatice ÇİÇEK, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ayşegül KAPLAN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Tuğba Sümeyye ÇOLAK

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: cicek-hatice@ogr.ahievran.edu.tr

ÖZET

Dijital teknolojilerin günlük yaşamda hızla yaygınlaşmasıyla birlikte, ergenlerin bilgi depolama, saklama ve hatırlama gibi temel zihinsel süreçlerini giderek artan bir oranda akıllı telefon ve internet gibi dijital araçlara devrettiği görülmektedir. Alanyazında dijital amnezi olarak adlandırılan bu durumun, bireylerin doğal bellek işlevlerinde işlevsel bir zayıflamaya yol açtığı ileri sürülmektedir. Ancak, mükemmeliyetçilik ve üst biliş gibi bilişsel kırılganlık faktörlerinin bu dijital unutkanlık sürecini nasıl tetiklediği henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde mükemmeliyetçilik ile dijital amnezi arasındaki ilişkide üst biliş ve dijital bağımlılığın sıralı (seri) aracılık rolünü derinlemesine incelemektir. Araştırmanın örneklemi, yaşları 12 ile 18 arasında değişen toplam 735 ergen bireyden oluşmaktadır (385 kadın, 350 erkek). Çalışmanın verileri; katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerini, üst bilişsel yapılarını, dijital bağımlılık eğilimlerini ve dijital amnezi seviyelerini ölçmeye yönelik dört ayrı öz bildirim ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS ve AMOS paket programlarından yararlanılmıştır. Toplanan veriler Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ve 5.000 yeniden örnekleme içeren, yanlılık düzeltilmiş bootstrap yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Model uyum indeksleri, önerilen yapısal modelin toplanan veriye iyi düzeyde uyum sağladığını açıkça ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, mükemmeliyetçiliğin üst bilişi anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Üst biliş ise hem dijital bağımlılığı hem de dijital amneziyi doğrudan yordamaktadır. Ayrıca, dijital bağımlılığın dijital amnezi üzerindeki etkisi, modelin en güçlü doğrudan yolunu oluşturmuştur. Seri aracılık analizleri, mükemmeliyetçiliğin dijital amneziyi doğrudan değil; üst biliş ve dijital bağımlılık aracılığıyla sıralı bir biçimde etkilediğini kanıtlamıştır. Sonuç olarak bu araştırma, dijital çağda ergen psikolojik sağlığını tehdit eden bilişsel bir kırılganlık zincirini ilk kez seri aracılık modeli çerçevesinde ele almakta ve üst bilişsel inançların bu süreçteki kritik tetikleyici rolünü ampirik olarak ortaya koymaktadır.

Ergenlerde Zorbalık Mağduriyeti ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Olumlu Stres ile Can Sıkıntısının Seri Aracılığı

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hilal Turan, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Demet Bahçeci

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: dmtbhc@gmail.com

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireylerin akran ilişkilerinin yoğunlaştığı ve zorbalık gibi olumsuz deneyimlere karşı özellikle savunmasız kaldığı kritik bir gelişim sürecidir. Zorbalık mağduriyetinin ergenlerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri ve bu etkiye aracılık eden mekanizmalar araştırmacıların gündeminde önemli bir yer tutmaktadır. Bu araştırma, ergenlerde zorbalık mağduriyetinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde olumlu stres ve can sıkıntısının seri aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, 436 kız ve 280 erkekten oluşan, yaşları 14-18 arasında değişen 716 ergenle yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form, Ergenlerde Sıkıntı-Östres Ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS ve AMOS programları kullanılmıştır. Veriler, yaş ve cinsiyet kontrol değişkenleri modele dahil edilerek 5.000 bootstrap yeniden örneklemesine dayalı yöntemle yapısal eşitlik modellemesi çerçevesinde analiz edilmiştir. Bulgular, zorbalık mağduriyetinin iyi oluşu doğrudan ve olumsuz biçimde yordadığını ortaya koymaktadır ($\beta = -.226$, $p < .001$). Aracılık analizleri üç önemli dolaylı etki yolunu gün yüzüne çıkarmıştır. Birincisinde zorbalık mağduriyeti olumlu stresi azaltmakta, bu durum da iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. İkincisinde ise zorbalık mağduriyeti can sıkıntısını artırmakta ve yükselen can sıkıntısı iyi oluşu zedelemektedir. En kritik bulgu olan seri aracılık yolunda ise zorbalık mağduriyeti önce olumlu stresi düşürmekte, azalan olumlu stres can sıkıntısını beslemekte ve artan can sıkıntısı da iyi oluşu anlamlı biçimde sekteye uğratmaktadır ($B = -.012$, %95 GA [-.027, -.002], $p = .012$). Doğrudan etkinin anlamlılığını koruması ise bu ilişkide kısmi aracılığa işaret etmektedir. Bu bulgular, zorbalık mağduriyetinin ergen iyi oluşunu hem doğrudan hem de olumlu stres ve can sıkıntısı üzerinden çalışan ardışık bir mekanizma aracılığıyla olumsuz etkilediğini göstermekte; önleme ve müdahale çalışmalarında bu değişkenlerin birlikte ele alınmasının önemine dikkat çekmektedir.

B106 GENEL-PDR

ERGENLERİ BAĞIMLILIKTAN KORUMADA EBEVEYN STRATEJİLERİ: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) NURSULTAN DANİİAR UULU, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Argen ZHUMGALBEKOV

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

‡ Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi

İletişim: ndkyrgyz@gmail.com

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik arayışı, akran baskısı ve dış uyaranlara olan duyarlılığının en yoğun yaşandığı gelişim evrelerinden birini oluşturmaktadır. Bu dönemde madde kullanımı, dijital bağımlılık ve diğer riskli bağımlılık türlerine yönelik maruziyetin artması, ebeveynleri hem kaygılandırmakta hem de çeşitli önleyici stratejiler geliştirmeye yönlendirmektedir. Aile, ergenin sosyalleşme sürecinde birincil koruyucu faktör olma özelliğini korumakla birlikte, hızla değişen teknolojik ve sosyal çevre koşulları ebeveynlerin bu rolü etkin biçimde sürdürmesini giderek güçleştirmektedir. Kırgızistan alanyazınında ebeveyn tutumları ve bağımlılık önleme ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunsa da, ebeveynlerin bu süreci nasıl deneyimlediğine odaklanan nitel araştırmalar sınırlıdır. Bu araştırma, ergen çocuğa sahip ebeveynlerin söz konusu risklere karşı ne tür stratejiler uyguladıklarını, bu stratejileri hangi kaygı ve deneyimlerden hareketle geliştirdiklerini ve süreçte ne tür güçlüklerle karşılaştıklarını anlamayı amaçlamaktadır. Araştırma, nitel araştırma deseni kapsamında olgubilim yaklaşımıyla yürütülmüş; çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş 30 ebeveynden oluşmaktadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Bulgular, ebeveyn stratejilerinin iletişim ve güven temelli ilişki kurma, sınır belirleme ve denetim uygulamaları, alternatif etkinliklere yönlendirme ile çevre ve akran ilişkilerini yönetme gibi temalar etrafında şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte araştırmaya katılan velilerin önemli bir bölümü çocuklarıyla ciddi güçlükler yaşadıklarını, bu güçlükler karşısında ne yapacaklarını bilemediklerini ve kendilerini çaresiz hissettiklerini ifade etmiştir. Özellikle dijital bağımlılık ve akran baskısı konularında ebeveynlerin kendini yetersiz algıladığı dikkat çekici bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, ebeveynlerin bağımlılık önleme konusunda yalnızca bilinç değil, somut ve erişilebilir bir rehberlik desteğine de ihtiyaç duyduğuna işaret etmektedir. Sonuçların, aile eğitimi programlarının ve okul temelli önleme çalışmalarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Dikkat Eksikliği Belirtileri ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Bilge ALTUNAK, Doç. Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK

‡ ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

İletişim: bilgealtunak@gmail.com

ÖZET

Sosyal medya kullanımının son yıllarda hızla artması, bireylerin günlük yaşamında önemli değişimlere yol açmış ve sosyal medya bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir. Sosyal medya bağımlılığı; bireyin sosyal medya kullanımını kontrol etmekte güçlük yaşaması, kullanım süresinin giderek artması, olumsuz sonuçlara rağmen kullanım davranışını sürdürmesi ve bu durumun günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkilemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda bağımlılık kavramı, bireyin belirli bir davranış üzerinde kontrol kaybı yaşaması ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı sürdürmesi şeklinde ele alınmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı; dikkat sorunları, dürtüsellik ve psikolojik işlevlerde bozulma gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olabilmektedir. Araştırma sonuçları özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtileri ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olabileceğini işaret etmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı, erişkin bireylerde dikkat eksikliği belirtileri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek ve sosyal medya bağımlılığının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel yönteme göre tasarlanmıştır. Çalışma grubunu erişkin bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan yaş, cinsiyet, günlük sosyal medya kullanım süresi, en sık kullanılan sosyal medya platformu ve sosyal medya kullanım amacı gibi sosyodemografik bilgiler elde edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 299'u (%71.7) kadın, 116'sı (%27.8) erkek olup, 2 katılımcı (%0.5) cinsiyet bilgisini belirtmek istememiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde; 181'inin (%43.4) sosyal medyayı günlük 3–5 saat kullandığı, 111'inin (%26.6) günlük 5 saat ve üzeri kullanım gerçekleştirdiği, 107'sinin (%25.7) günlük 1–3 saat arasında sosyal medya kullandığı ve 18'inin (%4.3) sosyal medyayı günlük 1 saatten az kullandığı belirlenmiştir. Verilerin analizinde korelasyon analizi, bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik alt boyutları ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği; buna karşın dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik alt boyutları ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik alt boyutları ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu toplam puanlarının sosyal medya kullanım süresi ve algılanan dikkati odaklama süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile DEHB belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve özellikle sosyal medya kullanım süresinin artmasının dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtilerini

artırabileceğini göstermektedir. Cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde kadın katılımcıların dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik ve DEHB toplam puanlarının daha yüksek olması; ayrıca sosyal medya kullanım süresi arttıkça hem sosyal medya bağımlılığı hem de DEHB belirtilerinin artış göstermesi, belirli risk gruplarına yönelik önleyici ve destekleyici çalışmaların gerekliliğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, sosyal medya kullanım süresini düzenleme, ekran süresi farkındalığı kazandırma ve problemli sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik psikoeğitim ve grup temelli müdahale programları geliştirilebilir. Ayrıca dikkat süreçlerini desteklemeye ve sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırmaya yönelik farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, dikkat eksikliği hiperaktivite DEHB erişkin bireyler

Evlilik Beklentisi Evlilik İlişkisi İnançları ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Arife ALKUŞ, Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

İletişim: alkusarife583@gmail.com

ÖZET

Özet Evlilik farklı yaşamları ve farklı geçmişleri olan iki insanın oluşturduğu bir birlikteliktir. Bu birliktelik oluşturulmadan önce bireylerin evliliğe yönelik oluşturdukları algı, tutum ve umutlarının bütünü evlilik beklentisi olarak tanımlanmaktadır. Evlilik beklentisi, gelecekteki evlilik doyumunun ve uyumun bir ön yordayıcısıdır. Bu nedenle evlilik öncesinde sağlıklı ve gerçekçi bir evlilik beklentisini oluşturan koruyucu ve bilişsel faktörleri belirlemek önemli görülmektedir. Bu bağlamda bireyin yakın ilişkileri nasıl anlamlandırdığını belirleyen evlilik ilişkisi inançları ve karşılaştığı zorluklar karşısında alternatif düşünceler üretebilme kapasitesi olan bilişsel esneklik, iki önemli faktör olarak görülmektedir. Bu çalışmanın amacı bekar bireylerin evlilik beklentisinin oluşmasında bilişsel esnekliğin ve evlilik ilişkisi inançlarının rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklem grubu Türkiye'de bulunan 18 yaş ve üstü bekar bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubu kolayda örnekleme yöntemi ile oluşturulmuş ve 208 yetişkin bireyden (%21,63 erkek, %77,88 kadın ve diğer %0.48) çevrimiçi yolla toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Evlilik Beklentisi Ölçeği, Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız değişkenler olan bilişsel esneklik ve evlilik ilişkisi inançlarının, bağımlı değişken olan evlilik beklentisi üzerindeki açıklayıcı etkisini çoklu doğrusal regresyon analizi incelenmiştir. Verilerin regresyon analizine hazırlanması amacıyla normallik, doğrusallık uç değer ve çoklu bağlantı analizleri gerçekleştirilmiş ve sorun oluşturacak bir eğilim gözlenmemiştir. Değişkenler arası ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi bulguları değişkenler arası anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel esneklik ile evlilik ilişkisi inançları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r = -,226$, $p < 0,01$), bilişsel esneklik ile evlilik beklentisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r =,387$, $p < 0,01$), evlilik beklentisi ile evlilik ilişkisi inançları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r =,213$, $p < 0,01$) bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise bilişsel esneklik ve evlilik ilişkisi inançlarının evlilik beklentisindeki toplam varyansın %24,7'sini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bununla birlikte standartlaştırılmış beta katsayıları, evlilik beklentisi üzerindeki en etkili yordayıcının bilişsel esneklik olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu araştırma, bireylerin bilişsel esnekliğinin ve evliliğe dair inançlarının, evlilik beklentilerini anlamlı şekilde açıkladığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte evlilik ilişkisi inançları ile bilişsel esneklik arasındaki negatif korelasyonun da gösterdiği üzere daha esnek bilişsel süreçlere sahip olan bireylerin geleneksel/katı inançlarından daha çok uzaklaşabildiğini ve bu durumun da evlilik beklentisini yeniden yapılandırdığını düşündürmektedir. Bulgular geçmiş

araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Evlilik beklentisi, Evlilik ilişkisi, inançları Bilişsel esneklik

Examining the Association between Social Class Discrimination and Alcohol Use Among Adolescents

Dr. Gülşah Sevinç, Dr. Maria Chiara Basilici, Prof. Dr. Zena R. Mello

‡ CSGB

‡ 2 University of Florence, Italy

‡ San Francisco State University, United States

İletişim: gulsahsevinc85@gmail.com

ÖZET

Classism, which refers to discrimination based on one's social class, has been increasingly recognized as a stressor with implications for adolescent health. However, the potentially distinct effects of classism across different social sources remain largely unexplored in the literature. Despite growing evidence linking social class discrimination to health risk behaviors (Gu & Ming, 2020), research on classism and alcohol use among adolescents remains limited. Therefore, this study adopted the following research questions: 1. Are different sources of perceived classism associated with lifetime alcohol use among adolescents? 2. Which sources of perceived classism demonstrate unique associations with lifetime alcohol use? 3. Among adolescents who report lifetime alcohol use, which sources of perceived classism are associated with earlier age of alcohol onset? Method Participants were 1,456 adolescents aged 13–18 years (55.8% male, 44.2% female; 46.3% Hispanic/Latino/a/x, 18.1% Asian American, 13.5% European American, 8.3% Black or African American, 7.2% multiracial) recruited from two public high schools in the United States. SES was assessed with maternal education level. Lifetime alcohol use was assessed with a dichotomous item asking whether participants had ever consumed a whole alcoholic drink. Age of alcohol onset was assessed with a question about the age at which the participants had their first drink. Social class discrimination was measured using the Classism Scale (Mello et al., 2026), which assesses classism from five sources: teachers, classmates, peers/teenagers, friends, and community members. Independent-samples t-tests, a hierarchical binary logistic regression and a hierarchical linear regression were conducted. Age, gender, ethnicity, and SES (maternal education) were entered as covariates. Results Approximately 28% of participants (n = 408) reported lifetime alcohol use. Adolescents who reported alcohol use perceived significantly higher classism across all five sources compared to those who had not (all ps < .05). In the multivariate logistic regression model, classism from teachers (OR = 1.57, 95% CI [1.26, 1.96], p < .001) and community members (OR = 1.74, 95% CI [1.18, 2.56], p = .005) were significantly associated with greater odds of lifetime alcohol use after controlling for demographic characteristics and other classism dimensions. Classism from peers and friends was not significant. Among adolescents who reported lifetime alcohol use, the mean age of first drink was 14.07 years (SD = 2.34). A hierarchical linear regression revealed that classism subscales explained an additional 11.6% of variance in onset age above demographics ($\Delta R^2 = .116$, p < .001). After controlling for demographics and other classism sources, perceived classism from teachers (B = −0.47, p = .022) and community members (B = −1.11, p = .007) were uniquely associated with earlier alcohol onset. Conclusion Findings highlight the importance of examining classism as a multidimensional construct. Adolescents who

reported lifetime alcohol use perceived significantly higher classism across all five sources, suggesting that social class discrimination is broadly associated with alcohol use regardless of its source. However, when examined simultaneously, classism from teachers and community members emerged as the most salient predictors of alcohol use and onset of alcohol consumption.

Expanding Counseling Practice: Applying Reality Therapy in Work with Autism Spectrum Disorder

Dr. Neslihan Karakan Can, Doç. Dr. Ahmet Can, Prof. Dr. Patricia Robey

‡ Ohio Universitesi

‡ Governors State University

İletişim: f.neslihankarakan@gmail.com

ÖZET

This conceptual study aims to examine the application of Reality Therapy and Choice Theory as a framework for supporting individuals with Autism Spectrum Disorder (ASD) who experience suicidal thoughts and behaviors (STBs) and non-suicidal self-injury (NSSI). Autism Spectrum Disorders (ASD), a lifelong neurodevelopmental disorder, have a significant impact on individuals' social-emotional development and interactions with others (APA, 2022). Researchers state that individuals with autism struggle with some challenges during their life, including depression, suicidal thoughts and behaviors (STB) and non-suicidal self-injury (NSSI) (Brown et al., 2024; Gupta et al., 2023; Newell et al., 2023; Schwartzman et al., 2023; Schwartzman et al., 2025). Reality Therapy, developed by Dr. William Glasser in 1965 (Can & Robey, 2021), is a counseling approach grounded in Choice Theory. This model emphasizes purposeful, goal-directed behavior and encourages clients to take an active role in their own well-being (Barker, 2021). According to Glasser (1998), human motivation is driven by five fundamental needs: survival, love and belonging, fun, freedom, and power. The researchers indicated that the limited number of studies (3.75%) focusing on suicide prevention interventions for individuals with autism spectrum disorder highlights a significant gap in the literature. Current findings suggest promise in approaches such as autism-adapted safety planning, dialectical behavior therapy (DBT), and universal suicide risk screening; however, further research is critically needed to establish evidence-based interventions tailored to this population (Brown et al., 2024). However, there is not enough research regarding interventions related to these struggles and how to utilize Reality therapy techniques to help individuals with ASD. Autism spectrum disorder one of the diagnoses with its increasing rate of diagnosis (CDC, 2026). Equipping counselors with an understanding of this population's needs and challenges and enhancing their counseling competencies are crucial for counselor education programs (Chandrasekhar, 2020; Feather & Carlson, 2019). The characteristics and challenges faced by individuals with ASD highlight the essential need for effective support, including mental health services (Chandrasekhar, 2020). To address this need, it is crucial to empower mental health providers with the necessary skills and knowledge during their training (Feather & Carlson, 2019). This presentation synthesizes existing literature and clinical knowledge to propose a theoretically grounded approach. To enhance practical relevance, the presentation includes a case study demonstrating the application of the WDEP system (wants, doing, evaluation, and planning). The main contribution of this work is the identification of a critical gap in the literature and the proposal of

a structured, neurodiversity-affirming intervention framework, along with implications for practice and future research.

Anahtar kelimeler: Autism Spectrum Disorder, Reality Therapy, Choice Theory, anxiety suicidal ideation, non-suicidal, self-injury

Felaket Kaydırmasının Gelişmeleri Kaçırma Keyfini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi

Arş. Gör. SENA KILIÇ, Doç. Dr. FATİH KOCA

‡ Ordu Üniversitesi

‡ Trabzon Üniversitesi

İletişim: senakilic53@gmail.com

ÖZET

Günümüzde giderek dijitalleşen dünya hayatımızı belli bir düzeyde kolaylaştırsa da pek çok olumsuzluğu da beraberinde getirmektedir. İnsanlar bazen isteyerek bazen istemeyerek de olsa kendilerini bu dijital dünyanın içinde zaman harcarken bulmaktadırlar. Dijital dünyada harcanan bu zamanın fazlalaşmasının beraberinde getirdiği psikolojik açıdan insanları zorlayan olumsuzluklardan bir tanesi de felaket kaydırmasıdır. Felaket kaydırması, Sharma vd. (2022) tarafından sosyal medyada yer alan haber akışlarında güncel olumsuz haberleri sürekli ve yoğun bir şekilde tarama davranışı olarak kavramsallaştırılmıştır. Buna karşılık insanların dijital dünyayla kurdukları ilişkinin her zaman olumsuz içeriklere yönelmeyi içermediği bazen de bazı gelişmeleri kaçırmaktan keyif alabildikleri görülür. Öyle ki, Barry vd. (2023) gelişmeleri kaçırma keyfini sosyal taleplerden ve diğer insanlardan kopukluk dönemlerinden keyif alınması olarak kavramsallaştırmıştır. Bu iki kavramın birlikte değerlendirilmesi insanların sürekli olumsuz haberlere maruz kalmasının bir noktada kendilerine “dur” diyebilmelerinin bir yolu olarak onları gelişmeleri kaçırma keyfini yaşamaya yöneltmesinin mümkün olup olmayacağının anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Bu araştırmanın amacı felaket kaydırmasının gelişmeleri kaçırma keyfini yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmada verilerin nihai analizi, 18- 55 yaş aralığında olan 367 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Kaya vd. (2026) tarafından Türkçe’ye uyarlaması gerçekleştirilen “Gelişmeleri Kaçırma Keyfi (JoMO) Ölçeği”, Satıcı vd. (2023) tarafından Türkçe’ye uyarlaması gerçekleştirilen “Doomscrolling (Felaket Kaydırması) Ölçeği” ve araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır. Veriler, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre felaket kaydırması ile gelişmeleri kaçırma keyfi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca basit doğrusal regresyon analizi sonucu oluşturulan model istatiksel olarak anlamlı değildir ve felaket kaydırması gelişmeleri kaçırma keyfinin istatiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Anahtar kelimeler: doomscrolling gelişmeleri kaçırma keyfi, JoMO

FoMo'dan JoMo’ya; Dijital Çağda Kavramsal Bir Dönüşüm

Arş. Gör. Rahiye BARUTCU, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Orazsahet MYATİYEV, Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

‡ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: barutcurahiye@gmail.com

ÖZET

Dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sosyal medya bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer edinmiştir. Ancak sosyal medya kullanımının artması, bireylerde “Fear of Missing Out” (FoMO; gelişmeleri kaçırma korkusu) olarak adlandırılan psikolojik bir durumu da beraberinde getirmiştir. FoMO, bireyin başkalarının yaşadığı deneyimlerden geri kalma kaygısı hissetmesi ve sürekli çevrim içi olma ihtiyacı duyması olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, FoMO’nun sosyal medya bağımlılığı, kaygı, stres, yalnızlık ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca bireylerin sürekli sosyal karşılaştırma yapmalarına neden olarak psikolojik baskıyı artırdığı belirtilmektedir. Son yıllarda FoMO’ya karşıt bir yaklaşım olarak “Joy of Missing Out” (JoMO; kaçırmanın verdiği haz) kavramı ortaya çıkmıştır. JoMO, bireyin dijital dünyadan bilinçli biçimde uzaklaşarak çevrim dışı yaşamdan keyif almasını, yalnızlığı olumlu bir deneyim olarak değerlendirmesini ve sosyal medya baskısından özgürleşmesini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin dışsal sosyal beklentiler yerine kendi içsel ihtiyaçlarına yönelmesini desteklemektedir. Böylece bireylerin dijital yaşam ile gerçek yaşam arasında daha dengeli bir ilişki kurabilecekleri düşünülmektedir. Bu çalışmada, dijital çağın bireylerin sosyal medya deneyimleri üzerindeki etkileri FoMO’dan JoMO’ya uzanan kavramsal dönüşüm çerçevesinde ele alınmış ve konuya ilişkin güncel alanyazın değerlendirilmiştir. İncelenen araştırmalar, FoMO’nun sosyal karşılaştırmayı artırarak kaygı, yalnızlık ve psikolojik kırılganlıkları güçlendirdiğini göstermektedir. Buna karşılık JoMO’nun; sosyal medya bağımlılığını azaltma, bilinçli farkındalığı artırma ve bireylerin çevrim dışı yaşamla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını destekleme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca JoMO düzeyi yüksek bireylerin çevrim dışı zamanlarını daha anlamlı değerlendirdikleri ve yalnızlığı kişisel gelişim fırsatı olarak algıladıkları belirtilmektedir. Bunun yanında JoMO’nun öz düzenleme, farkındalık ve bireysel iyi oluş gibi olumlu psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak, dijital çağda sürekli bağlantıda kalma baskısını temsil eden FoMO’dan, bilinçli dijital uzaklaşmayı temsil eden JoMO’ya yönelim önemli bir zihinsel dönüşüm olarak değerlendirilmektedir. Bu dönüşümün dijital farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı teknoloji kullanımı açısından desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: FOMO, JOMO, Dijital Farkındalık

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ve Bilişsel Esnekliğin Telefondan Uzak Kalma Korkusu (Nomofobi) İle İlişkisi

Doç. Dr. Evren Erzen, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Aleyna Özkarataş

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: aleynaozkaratas.2001@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, eğitim fakültesi lisans, lisansüstü öğrencileri ile mezunlarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve bilişsel esneklik düzeylerinin telefondan uzak kalma korkusu (Nomofobi) düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir müdahale olmadan belirlenmesini amaçlayan ilişkisel desen temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan, eğitim fakültelerinde öğrenim gören veya mezun olan 252'si kadın (%80.5) ve 61'i erkek (%19.5) olmak üzere toplam 313 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir (Ortyaş = 25.28). Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler uç değer ve normal dağılım incelemelerinden geçirildikten sonra IBM SPSS Statistics 29 programında Pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizlerine tabi tutulmuştur. Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçlarına göre FoMO ile nomofobi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .57$, $p < .001$). Buna karşın, bilişsel esneklik ile FoMO düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı ($r = -.42$, $p < .001$), bilişsel esneklik ile nomofobi düzeyleri arasında da negatif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.20$, $p < .001$). Katılımcıların nomofobi düzeylerini yordamada bu değişkenlerin rolünü test etmek amacıyla iki aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin ilk adımında modele bağımsız değişken olarak yalnızca FoMO dâhil edilmiş ve FoMO düzeyinin nomofobiyi pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($\beta = .57$, $t(311) = 12.24$, $p<.001$, $F(1,311) = 149.72$, $p < .001$, $R2 = .32$). Analizin ikinci adımında modele bilişsel esneklik değişkeni eklenmiştir. Bilişsel esnekliğin eklendiği bu adımda sonucun anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(1,310) = .88$, $p < .34$). İkinci adımda FoMO'nun nomofobi üzerindeki anlamlı yordayıcı etkisi devam ederken ($\beta = .59$, $t(310) = 11.47$ $p < .001$), yeni eklenen bilişsel esneklik değişkeninin nomofobi düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = .04$, $t(310) = .94$, $p > .05$, $\Delta R2 = .002$). Sonuç olarak bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile nomofobi arasında tek başına negatif bir ilişki bulunsa da, hiyerarşik regresyon ile kurulan model çerçevesinde gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO), bilişsel esneklik modeli kontrol edilse dahi nomofobinin en baskın, doğrudan ve güçlü yordayıcısı olmaya devam ettiği saptanmıştır.

Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Duygusal Zeka, Ruminasyon Ve Yaşam Amaçları Açısından İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Pınar Topuz

‡ Yıldız Teknik Üniversitesi

İletişim: pinar.topuz@std.yildiz.edu.tr

ÖZET

Sosyal medya çağımızın vazgeçilmez bir aracı olarak kendine yeni ve farklı bir dünya kurmayı başarmıştır. Bu farklılık doğrultusunda fiziksel dünyadaki davranışlar sanal dünya aracılığıyla değişmekte ve yeni bir form kazanabilmektedir. Özellikle 18-30 yaş arası bireylerde görülen yoğun sosyal medya kullanımı dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın amacı 18-30 yaş arası bireylerin sosyal medya kullanımlarının duygusal zeka, ruminasyon ve yaşam amaçları açısından incelenmesidir. Bu amaçla 459 genç yetişkinden veri toplanarak SPSS 27 programı aracılığıyla ANOVA, korelasyon, regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan ANOVA analizleri sonucunda; yaş değişkeni ile bireylerin duygusal zeka puanları (p=,000<,05) ve ruminatif düşünme biçimi puanları arasında (p=,000<,05) anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bireylerin sosyoekonomik düzeyleri ile duygusal zeka (p=,005<,05) ve yaşam amaçları (p=,050=,05) puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Son olarak bireylerin ekran başında kalma süreleri ile sosyal medya kullanımları (p=,000<,05) ve ruminatif düşünme biçimleri (p=,002<,05) anlamlı bir farklılık göstermektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre, sosyal medya kullanımı ile duygusal zeka arasında (r= -,188. p<,05) negatif ve anlamlı bir ilişki; Sosyal medya kullanımı ile ruminasyon değişkeni arasında (r=,318. p<,05) pozitif ve anlamlı bir ilişki; Sosyal medya kullanımı ile yaşam amaçları değişkeni arasında ise (r=,126. p<,05) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda sadece ruminasyon değişkeninin sosyal medya kullanımını pozitif yönde anlamlı bir şekilde (β =,271) yordadığı görülmüştür. Ruminasyon, sosyal medya kullanımının yüzde 10,8'ini açıklamaktadır. Araştırma bulguları, genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının özellikle ruminatif düşünme eğilimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, sosyal medya kullanımının yalnızca süre ya da sıklık açısından değil, bireylerin bilişsel-duygusal süreçleri bağlamında da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Genç, yetişkin, Sosyal, Medya, Kullanımı, Duygusal, Zeka, Ruminasyon Yaşam Amaçları

GENÇ YETİŞKİNLERİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Dr. Öğr. Üyesi ALAATTİN CİMİNLİ

‡ ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

İletişim: alaattin.ciminli@erzincan.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, birincil dijital araç kullanım amacı ve düzenli sosyal/sportif/kültürel aktivitelere katılım durumu gibi çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Dijital teknolojilerin günlük yaşamda yaygın biçimde kullanılmasıyla birlikte özellikle genç yetişkinlerde dijital araç kullanım süresinin artması, dijital bağımlılık olgusunu önemli bir psikososyal problem hâline getirmiştir. Bu doğrultuda araştırmada, dijital bağımlılığın hangi değişkenlerle ilişkili olduğunun ortaya konulması ve risk gruplarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı kapsamında betimsel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu Türkiye'nin doğusunda yer alan bir ilde öğrenim gören toplam 322 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Dijital Bağımlılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulguları, genç yetişkinlerin dijital bağımlılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Buna göre erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyi açısından ise öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca, birincil dijital kullanım amacı oyun oynama olan bireylerin dijital bağımlılık düzeylerinin, sosyal medya kullanımı ya da diğer kullanım amaçlarına sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında düzenli olarak sosyal, sportif veya kültürel faaliyetlere katılan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin, herhangi bir etkinliğe düzenli katılım göstermeyen öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, dijital bağımlılık riskinin özellikle erkek öğrenciler ile dijital araçları ağırlıklı olarak oyun oynama amacıyla kullanan bireylerde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın sosyal, sportif ve kültürel etkinliklere düzenli katılımın dijital bağımlılığı azaltıcı ve koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik önleyici psikoeğitim çalışmalarının artırılması, sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının desteklenmesi ve öğrencilerin sosyal etkinliklere yönlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca araştırmanın, genç yetişkinlerde dijital bağımlılığın anlaşılmasına ve bu alandaki gelecekteki çalışmalara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Demografik değişken, Dijital, bağımlılık, Genç, yetişkin

B116 GENEL-PDR

Genç Yetişkinlerin Günümüz Romantik İlişkilerine Yönelik Görüşlerinin Dişillik ve Erillik Kavramları Bağlamında İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma

Lisans Öğrencisi Hüseyin Cebrail Göktaş, Arş. Gör. Dilara Maraba

‡ İbn Haldun Üniversitesi

İletişim: dilaramaraba@ihu.edu.tr

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, günümüz romantik ilişki dinamiklerinin son yıllarda hem akademik literatürde hem de sosyal medya ve popüler kültürde yaygın olarak kullanılan “dişil” ve “eril” kavramları üzerinden keşfedilmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda genç yetişkinlerin, dişillik ve erillik kavramlarına yükledikleri anlamlar ile bu kavramları romantik ilişkiler içerisinde nasıl konumlandırdıkları ve deneyimlediklerinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Yöntem: Araştırma, nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örneklem yöntemiyle 18-25 yaş aralığındaki 5 kadın ve 5 erkek olmak üzere toplam 10 katılımcı oluşturmaktadır. Görüşme soruları, ilgili literatür taraması ve toplumsal cinsiyet teorisi temel alınarak hazırlanmış olup bir alan uzmanı ve bir dil uzmanından alınan görüşler doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Ardından soruların pilot uygulaması bir katılımcı ile gerçekleştirildikten sonra gerekli düzenlemeler yapılarak son hali oluşturulmuştur. Görüşmelerden elde edilen veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak bulgulaştırılmıştır. Bulgular: Verilerin analizi ile dört tema elde edilmiştir. Bunlar sırasıyla, “Romantik İlişkilerde Dişillik ve Erillik Algısı”, “ Tamamlayıcı ve Dengeleyici Romantik İlişki”, “Prenses Erkekler ve Rol Karmaşası” ve “Sosyal Medyanın İlişki Dinamikleri Üzerindeki Manipülatif Rolü” dür. Araştırmada erillik, koruyuculuk, liderlik, maddi sorumluluk alma, güven verme ve son karar verici olma özellikleriyle ilişkilendirildiği bulunmuştur. Dişillik ise alıcı (isteyen) taraf olma, ilgi çekici olma, merhamet, duygusal denge sağlama, bakım verme ve ilişki içerisindeki detayları düşünme özellikleri üzerinden açıklanmıştır. Çalışmaya katılan genç yetişkinler, ilişkide “eşitlik” arayışından ziyade partnerlerin dişil ve eril özellikleri üzerinden birbirlerini tamamlayıcı ya da dengeleyici olmasını önemli bulduklarını ifade etmişlerdir.Araştırmada öne çıkan bir diğer bulgu, sorumluluktan kaçan, plan yapma ve karar verme süreçlerini kadına bırakan erkeklerin katılımcılar tarafından “prenses erkek” olarak tanımlanmasıdır. Katılımcılar, bu durumun kadınlarda eril özelliklerin daha baskın hâle gelmesine neden olduğunu, bunun da ilişki içerisinde rol karmaşası yaratarak ilişki dengesini bozduğunu ifade etmişlerdir. Bunların yanı sıra, çalışma sosyal medyanın dişil ve eril özelliklerin çarpıtılması, örneğin dişiliğin aşırı naz yapma gibi gerçek dışı kalıplar üretilmesine olanak sağlayarak bireylerin romantik ilişki dinamiklerini şekillendirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medyada dişillik ve erillik kavramları üzerinden idealize edilmiş cinsiyet rolleri ve yaşam tarzlarının, ilişkilerde partnerlerin birbirlerinden yüksek beklentiye sahip olması ve diğer romantik ilişkilerle kıyas yapmayı sağlayarak ilişki doyumunu olumsuz etkileyebildiği vurgulanmıştır. Sonuç: Bu çalışma, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde kadın ve erkek rollerine yönelik algılarında dişillik ve erillik kavramlarının hâlen önemli bir referans noktası olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, günümüz romantik ilişkilerde algılanan dişil ve eril özelliklerin geleneksel kadın-erkek rolleri ve aile yapısı ile güçlü benzerlikler

taşımaya devam ettiği, ancak buna rağmen bireysel ve modern toplumun beklentileri, ihtiyaçları, ekonomik koşulları ve sosyal medya etkisiyle birlikte yeniden şekillendiğini göstermektedir. ""Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında [1919B012461714] numaralı proje desteği ile gerçekleştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: dişillik erillik, romantik ilişki, genç, yetişkin, nitel çalışma

B117 GENEL-PDR

Gerçeklikten Kaçışın Farklı Yüzleri: Bağlanma Stilleri, Uyum Bozucu Hayal Kurma ve Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılığına İlişkin Gizil Profiller

Arş. Gör. Emre Karabudak

‡ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İletişim: emre.karabudak@erzincan.edu.tr

ÖZET

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bağlanma profillerini kişi merkezli bir yaklaşımla incelemeyi ve bu profillerin duygu düzenleme güçlüğü, uyum bozucu hayal kurma eğilimi ile yapay zekâ sohbet botu bağımlılığı açısından nasıl farklılaştığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Erken dönem bağlanma deneyimlerinin bireyin duygu düzenleme kapasitesini ve bağımlılığa yatkınlığını doğrudan şekillendirdiği bilinmekte; ancak bu örüntülerin dissosiyatif eğilimler ve dijital bağımlılık davranışlarıyla birlikte nasıl kümelendiği yeterince araştırılmamış bir alan olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma, söz konusu boşluğu gidermek amacıyla bağlanma güvensizliğini, uyum bozucu kaçış davranışlarını ve yapay zekâ kullanımını bütüncül bir çerçevede ele almaktadır. Araştırmaya 422 üniversite öğrencisi katılmış; Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu, Yetişkinlikte Düzensiz Bağlanma Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılık Ölçeği ve Uyum Bozucu Hayal Kurma Ölçeği uygulanmıştır. Veriler Mplus 8.3 ile Latent Profil Analizi (LPA) kullanılarak çözümlenmiştir. Analizler, birbirinden niteliksel olarak ayrışan dört profili ortaya koymuştur: Köklü (n=141, %33), Savrulan (n=25, %6), Dalan (n=151, %36) ve Kaçan (n=105, %25). ""Köklü"" profil; güvenli bağlanma, düşük duygu düzenleme güçlüğü ve en az kaçış davranışıyla belirginleşirken, ""Savrulan"" profil aşırı yüksek düzensiz bağlanma ve belirgin yapay zekâ sohbet botu bağımlılığıyla tanımlanmıştır. ""Dalan"" profil yoğun uyum bozucu hayal kurmayla, ""Kaçan"" profil ise hem hayal kurma hem de yapay zekâ sohbet botu bağımlılığını kapsayan çift kanallı bir kaçış örüntüsüyle karakterize edilmiştir. Bağlanma Stilleri Ölçeği ile gerçekleştirilen dışsal doğrulama analizleri, profillerin güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarında anlamlı farklılıklar sergilediğini doğrulamıştır (tüm F değerleri $p<.001$). Bu bulgular; bağlanma güvensizliğinin dikkati gerçek ilişkilerden uzaklaştıran ve dijital ya da dissosiyatif bağımlılık örüntülerine zemin hazırlayan bir risk faktörü olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Profillerin heterojenliği, psikolojik danışmanlık uygulamalarında profile özgü müdahale modellerinin önemine dikkat çekmektedir.

Anahtar kelimeler: bağlanma, yapay zekâ uyum bozucu hayal kurma, bağımlılık gizil profil, analizi

Görünmeyen Zorbalık: Dikkat Dağınıklığı ve Bilişsel Yükün Akran Zorbalığı ile İlişkisi

Dr. Başak Eroğlu Demirhan, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gülden Büyüktepe Kaval

‡ Bağımsız Araştırmacı

‡ konya gıda ve tarım üniversitesi

İletişim: basakedemirhan@gmail.com

ÖZET

Akran zorbalığı, eğitim ortamlarında uzun süredir çalışılan bir olgu olmasına rağmen, çoğunlukla sosyal, duygusal ve çevresel değişkenler üzerinden ele alınmaktadır (Olweus, 1993; Espelage & Swearer, 2004; UNESCO, 2019). Bu çalışmalar, zorbalığın görünür biçimlerini ve doğrudan etkileşimlerini anlamada önemli katkılar sunmakla birlikte, öğrencilerin sınıf içindeki bilişsel süreçleriyle olan ilişkisini sınırlı ölçüde ele almaktadır. Oysa öğrenme ortamının yapısı, öğrencilerin dikkatini sürdürme biçimlerini, zihinsel yük deneyimlerini ve bu süreçte kurdukları sosyal etkileşimleri doğrudan etkileyebilmektedir (Sweller, 1988). Bu durum, zorbalığın yalnızca sosyal bir olgu değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerle iç içe geçmiş bir deneyim olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, akran zorbalığının yalnızca sosyal ve duygusal sonuçlarla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda öğrencilerin bilişsel süreçlerini de doğrudan etkilediğini göstermektedir. Özellikle zorbalığa maruz kalan öğrencilerde dikkat süreçlerinde bozulmaların ortaya çıktığı, tehdit odaklı bilişsel yanlılıkların geliştiği ve sosyal ortamın daha tehditkâr algılandığı ifade edilmektedir (Heumann et al., 2025). Bununla birlikte boylamsal araştırmalar, akran zorbalığı deneyimlerinin zaman içinde öğrencilerin bilişsel işleyişleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde kalıcı etkiler bırakabildiğini göstermektedir (Giuliani et al., 2025). Bu araştırmada, akran zorbalığı görünmeyen boyutlarıyla birlikte, öğrencilerin dikkat dağınıklığı ve bilişsel yük deneyimleri bağlamında incelenecektir. Araştırma, ortaokul 7. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle yürütülecek olup, nitel araştırma yaklaşımı benimsenerek durum çalışması deseni kullanılacaktır. Katılımcılar, kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yoluyla belirlenecek; veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış öğrenci ve öğretmen görüşmeleri ile sınıf içi doğal gözlemlerden yararlanılacaktır. Araştırma süreci üç aşamada planlanmaktadır. İlk aşamada, sınıf öğretmenleriyle gerçekleştirilecek görüşmeler aracılığıyla öğrencilerin dikkat süreçleri ve akran ilişkilerine dair genel bir çerçeve oluşturulacaktır. İkinci aşamada, sınıf ortamında gerçekleştirilecek doğal gözlemlerle öğretmen görüşlerinden elde edilen bulguların sınıf içi yansımaları incelenecektir. Son aşamada ise, öğretmen görüşleri ve gözlem bulgularının kesişiminde yer alan öğrencilerle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak öğrencilerin deneyimleri derinlemesine analiz edilecektir. Bu süreçte katılımcı seçimi yalnızca belirli problem durumlarıyla sınırlı tutulmayacak, farklı dikkat düzeyleri ve akran etkileşim örüntülerini yansıtacak şekilde maksimum çeşitlilik örneklemesi esas alınacaktır. Araştırma sürecinde, öğrencilerin derse odaklanma biçimleri, dikkat kopuşları, sınıf içi etkileşim örüntüleri ve akran ilişkileri birlikte ele alınacaktır. Özellikle dersten kopma, sessizleşme, geri çekilme ve sosyal etkileşimden uzaklaşma gibi davranışların, akran zorbalığının örtük biçimleriyle nasıl kesiştiği incelenecektir. Elde edilecek veriler tematik analiz yöntemi ile çözümlenecek; dikkat dağınıklığı, bilişsel yük, sosyal dışlanma ve örtük zorbalık davranışları arasındaki

ilişkisel örüntüler ortaya konulacaktır. Bu çalışmanın, akran zorbalığını yalnızca açık ve gözlenebilir davranışlar üzerinden değil, öğrencilerin bilişsel süreçleri ve sınıf içi deneyimleri üzerinden anlamaya katkı sunması beklenmektedir. Ayrıca, öğrenme ortamlarında dikkat yönetimi ve bilişsel yükün düzenlenmesinin, öğrenciler arası etkileşimler ve zorbalık dinamikleri üzerindeki rolüne ilişkin yeni bir tartışma alanı açacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: akran zorbalığı, bilişsel yük dikkat dağınıklığı

GOTTMAN MODELİNE DAYALI ROMANTİK İLİŞKİ YÖNETİMİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİDE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Uzm. Psk. Dan. Maleyka HAGVERDİZADE

‡ Anadolu Üniversitesi

İletişim: maleykahagverdizade@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada, Gottman modeline dayalı ilişki yönetimi programının romantik ilişkide çatışma çözme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiş; deney-kontrol gruplu, ön test-son test-izleme ölçümlü yarı deneysel desen kullanılmıştır.Bu araştırmada John Gottman modeline dayalı bir ilişki yönetimi psikoeğitim programı geliştirmek ve bu programın üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide çatışma çözme stilleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Katılımcılar 24 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ile toplanmıştır. Bulgular: deney grubunun olumsuz çatışma çözme ön test ve son test (Z =-2.706; p <.05) ve ön test ve izleme (Z =-2.940; p <.05) puanları arasında anlamlı bir azalma bulunurken; son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z =-0.476; p> .05). Deney grubunun boyun eğme ön test ve son test (Z =-2.558; p p> .05) ve son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir azalma (Z =-2.019, p = .043) bulunurken; ön test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z =-1.582; p> .05). Kontrol grubunun olumsuz çatışma çözme ön test ve son test (Z =-2.568; p <.05) ve ön test ve izleme puanları arasında anlamlı artış bulunurken (Z =-2.814; p <.05); son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z =- 0.728; p> .05). Deney ve kontrol gruplarının olumlu çatışma çözme (U = 21.00; p <.05), olumsuz çatışma çözme (U = 8.00; p <.05) ve geri çekilme (U= 29.50; p <.05) son test puanları arasında anlamlı fark bulunmuşken; boyun eğmede (U = 68.50; p> .05) anlamlı fark bulunmamıştır. Olumlu çatışma çözme (U = 20.50; p <.05), olumsuz çatışma çözme (U = 5.00; p <.05) ve geri çekilme (U= 37.50; p <.05) izleme testi puanları arasında da anlamlı fark bulunmuş; boyun eğme boyutunda (U = 67.50; p> .05) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada deney grup çalışması ve kontrol gruplu, ön test-son test ve izleme testinden oluşan yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada deney grubunun romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme ve boyun eğme boyutlarının ön test-son test-izleme testleri arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmış, ancak olumlu çatışma çözme ve geri çekilme alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu araştırmada Gottman modeline dayalı psikoeğitim programının katılımcıların boyun eğme stilinde aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ancak bu olumlu etkisinin izleme aşamasında kaybolduğu ve katılımcıların müdahale öncesi düzeylerine geri döndükleri belirlenmiştir. Kontrol grubunun romantik ilişkide çatışma çözme stilleri ölçeğinin ön test, son test ve izleme testi puanlarının sonuçları yalnızca olumsuz çatışma çözme stilinde fark göstermiştir. Buna göre bu

araştırmada kontrol grubunda olumsuz çatışma çözme eğiliminin zaman içinde artış gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Gottman modeli, Çatışma çözme Romantik ilişki Psikoeğitim

B120 GENEL-PDR

Günlük Yaşamın Yeni Bağımlılığı: Kafein

Prof. Dr. Nurten Sargın, Uzm. Psk. Dan. Mustafa Özdemir, Uzm. Psk. Dan. Nurbanu Oruç

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: mustafa.ozdemir.pdr@gmail.com

ÖZET

Kafein, günümüzde en yaygın tüketilen psikoaktif maddelerden biri olarak günlük yaşamın neredeyse vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Akademik kaygılarla mücadele eden öğrencilerden, yoğum mesai saatlerine sahip çalışanlara kadar geniş bir kitle için kahve ve enerji içeceği tüketimi aktif kalma ihtiyacının sonucu olarak artmaktadır. Sabah uyanmak, ders çalışırken odaklanmak ya da gün içindeki yorgunluğu bastırmak amacıyla tüketilen kafein, kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun süreli ve yoğun kullanım bazı psikolojik ve fizyolojik sorunları beraberinde getirebilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar da kafein tüketiminin yalnızca bir alışkanlık değil, bazı bireylerde bağımlılık düzeyine ulaşabilen bir süreç olduğunu göstermektedir. Yapılan bu çalışma ile, kafein bağımlılığına ilişkin psikolojik farkındalığı artırması ve özellikle genç yetişkinlerde giderek yaygınlaşan yoğun kafein tüketimine dikkat çekmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada kafein bağımlılığı konusu psikolojik boyutlarıyla ele alınmıştır. Araştırma, literatür taraması yöntemiyle planlanmış olup DSM-5 kapsamında değerlendirilen kafein yoksunluğu kavramına odaklanmıştır. Bunun yanında kafeinin etki mekanizması, bulunduğu içecekler ve uzun süreli kullanımın ruh sağlığı üzerindeki etkileri literatür bilgileri ışığında incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda özellikle filtre kahve, espresso bazlı içecekler ve enerji içeceklerinin yüksek miktarda kafein içerdiği; gençler ve üniversite öğrencileri arasında bu ürünlerin tüketiminin giderek arttığı belirtilmektedir. DSM-5'te "Kafein Yoksunluğu" tanı kategorisi içerisinde değerlendirilen belirtiler arasında baş ağrısı, halsizlik, dikkat güçlüğü ve çökkün duygudurum gibi durumlar yer almaktadır. Ayrıca kafein kullanımının kontrol edilememesi, bırakma girişimlerinin başarısız olması ve tolerans gelişimi gibi bağımlılık göstergeleri de dikkat çekmektedir. Kafein bağımlılığı ile yapılan çalışmalarda yoğun kafein tüketiminin özellikle kaygı düzeyi yüksek bireylerde anksiyete belirtilerini artırabileceği, uyku problemleri, duygu durum değişimleri, sinirlilik ve dikkat sorunlarının da uzun süreli kafein kullanımıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle enerji içeceklerinin aşırı tüketiminin genç bireylerde stres düzeyi ve dürtüsellik ile bağlantılı olabileceği vurgulanmaktadır. Çalışmada literatür bilgilerine dayalı olarak önerilere yer verilmiştir.

B121 GENEL-PDR

Kısa Video Bağımlılığı Ölçeğinin (KVBÖ6) Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Öğr. Gör. Dr. Emine DURAN, Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

‡ Yozgat Bozok Üniversitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: pdremineduran@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın genel amacı, dijital tüketim alışkanlıklarının önemli bir boyutu olan kısa-video içeriklerine yönelik bağımlılık eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilen ""Kısa-Video Bağımlılığı Ölçeği""nin (KVBÖ-6) Türkçeye uyarlanması ve Türkiye örnekleminde psikometrik geçerlik ve güvenirliğinin test edilmesidir. Çalışma kapsamında, ölçeğin özgün yapısının Türk kültürü ve dil evrenindeki temsil gücünün test edilmesi ve dijital bağımlılık alanında çalışan araştırmacılar ile ruh sağlığı profesyonelleri için işlevsel, kısa ve geçerli bir ölçme aracının literatüre kazandırılması hedeflenmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu 355 (%67.1) kadın 174 (%32.9) erkek olmak üzere toplam 529 kişi oluşturmaktadır. Grubun yaş ortalaması ise 26.38'dir. Araştırmanın verileri Kısa-Video Bağımlılığı Ölçeği (KVBÖ-6), Baratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Form, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Geçerlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik; güvenirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach alfa, CR (Composite Reliability / Bileşik Güvenirlik) ve McDonald's omega katsayıları incelenmiştir. Yapı geçerliliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edildiğinde uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür (x2/sd=4.591, GFI=.98, AGFI=.94, NFI=.98, IFI=.98, TLI= .97, CFI= .98, RMSEA= .08, SRMR= .03). Yapı geçerliliği kapsamında uyum geçerliğini ölçmek için hesaplanan madde faktör yüklerinin .775 ile .850 arasında olduğu ve AVE değerinin .649 olduğu görülmüştür. Bu değerlerin .50'nin üzerinde olması uyum geçerliğinin sağlandığına işaret etmektedir. Ölçüt geçerliği kapsamında yapılan korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar, Kısa-Video Bağımlılığı Ölçeği ile Baratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Formu ve alt boyutları arasında pozitif yönde, aynı şekilde Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile de pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Güvenirlik analizi kapsamında elde edilen Cronbach alfa (.892), CR (.92) ve McDonald's omega (.92) güvenirlik katsayılarının ölçek için .70 sınırının üzerinde olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları, Kısa-Video Bağımlılığı Ölçeği (KVBÖ-6) Türkçe Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Lise Öğrencilerinin Olumlu Aile İletişimi ile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Dr. Gökhan Güçlü, Dr. Öğr. Üyesi Bilal Kaya

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Nevşehir Hacı Bektaşi Veli Üniversitesi

İletişim: gkhngucluu@gmail.com

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi ve psikolojik uyumu açısından kritik bir evredir. Bu dönemde aile ile kurulan iletişimin özelliği, ergenlerin bütünlük duygusu üzerinde etkisi olabilir. Olumlu aile iletişimi; açık, destekleyici, anlayışlı ve güvene dayalı etkileşimleri kapsarken, bütünlük duygusu bireyin yaşamı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak değerlendirmesini ifade etmektedir. Bu bağlamda, olumlu aile iletişimi ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen koruyucu rolü olan faktörlerin belirlenmesi açısından kritik önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin olumlu aile iletişimi ile bütünlük duygusu boyutlarından anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya yaşları 14-17 aralığında (M = 15.38; SS = 1.17) değişen 278 lise öğrencisi katılmıştır. Bu katılımcıların 172'si (%61.9) kız ve 106'sı (%38.1) erkektir. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu'nu, Aile İçi İlişkiler Ölçeği ve Ergenler için Bütünlük Duygusu Ölçeğini doldurmuşlarıdır. Verilerin analizinde ise, korelasyon için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı'na başvurulmuştur. Olumlu aile iletişiminin anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık boyutlarını yordayıp yordamadığı yol (path) analiziyle incelenmiştir. Yol analizi gözlenen değişkenlerini tahmin etmek için başvurulmaktadır. Analizler için SPSS 25 ve AMOS 25 paket programları kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda olumlu aile iletişimi anlaşılabilirlik ($r = 0.39$, $p < .01$), yönetilebilirlik ($r = 0.59$, $p < .01$) ve anlamlılık ($r = 0.47$, $p < .01$) boyutuyla pozitif anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumlu aile iletişimi anlaşılabilirlik boyutunu pozitif anlamlı yordamaktadır ($\beta = 0.39$, $p < .01$). Bunun yanında olumlu aile iletişimi anlaşılabilirlik boyutunu varyansının %15'ini açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Olumlu aile iletişimi yönetilebilirlik boyutunu pozitif anlamlı yordamaktadır ($\beta = 0.59$, $p < .01$).Bunun yanında olumlu aile iletişimi yönetilebilirlik boyutunu varyansının %35'ini açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Olumlu aile iletişimi anlamlılık boyutunu pozitif anlamlı yordamaktadır ($\beta = 0.47$, $p < .01$).Bunun yanında olumlu aile iletişimi anlamlılık boyutunu varyansının %22'ini açıkladığı sonucu elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Olumlu, Aile İletişimi, Lise Öğrencileri, Bütünlük Duygusu

MUTLULUĞUN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Uzm. Psk. Dan. DEMET YILMAZ, Prof. Dr. ERCAN YILMAZ, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) BURAK GÜNER

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: demetarinyilmaz@gmail.com

ÖZET

Mutluluk kavramı literatürde ilk olarak öznel iyi oluş (well-being) olarak ele alınmakta olup, bu iyi oluş kavramı “bir bireyin yaşama ve hayata ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri” olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Literatürde yer alan bu kavram çoğunlukla yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygu olarak ayrıştırılmış; bu nedenle de “mutluluk”, anlık bir ruh halinden daha geniş bir kavram olarak tanımlanmaya başlamıştır (Diener, Oishi ve Lucas, 2009). Mutluluk kavramı; klasik erdem etiği (Aristoteles), Orta Çağ teolojileri (Augustine, Aquinas, Boethius), erken modern ve Aydınlanma dönemi tartışmaları (kamu mutluluğu, biyopolitika) ile modern gelişim ve refah teorilerinden (pozitif psikoloji, gelişme) yararlanılarak; eudaimonizm, hedonizm ve kamu odaklı ya da teleolojik mutluluk kavramı gibi üç akım çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu araştırmanın amacı mutluluğun bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma, nicel yöntemlerden biri olan tarama deseninde tasarlanmıştır. Araştırmada mutluluk kavramı; aile yapısı, cinsiyet, meslek, gelir ve yerleşim yeri türü değişkenlerine farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre mutluluğun aile yapısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile sınanmış olup; sonuçlara göre mutluluk, aile yapısına göre farklılaşma göstermektedir. Gerçekleştirilen ikili karşılaştırmalarda çekirdek aileye sahip olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin, parçalanmış ailede yaşayan katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonuçları incelendiğinde; kadınların mutluluk puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların meslek gruplarına göre mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, katılımcıların gelir durumları ile mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan post-hoc karşılaştırmalar sonucunda; geliri olmayan grubun mutluluk düzeyinin; ""çok düşük"", ""düşük"", ""orta düzey"", ""iyi"" ve ""çok iyi"" gelir grubundaki katılımcıların tamamından anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmanın son bulgusuna göre;, katılımcıların yerleşim türü (köy-kasaba, ilçe ve il merkezi) ile mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

B124 GENEL-PDR

MUTLULUK BAĞIMLILIĞI/EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ'NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Dr. Öğr. Üyesi Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN, Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

‡ Bayburt Üniversitesi

‡ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İletişim: meryaz90@gmail.com

ÖZET

Mutluluk, antik çağ filozoflarından günümüz pozitif psikoloji ekollerine kadar alan yazında geniş bir yelpazede tartışılan temel bir kavramdır. Günümüz modern toplumunda yüksek yaşam standartlarına erişim kolaylaşmış olsa da, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimleri mutluluk arayışını bir kısırdöngüye dönüştürmektedir. Alanyazında insanın mutlu olması gibi bir maksadın bulunmadığı yönündeki vurgu ve mutluluk arayışının bireyi daha da mutsuz kılabileceğine dair yaklaşımlar, bu olguya yeni bir perspektiften bakmayı zorunlu kılmaktadır. Mutlu olmaya duyulan aşırı istek ve bu duygu peşinde koşma arzusu, bireylerde mutluluğa karşı bir bağımlılık veya eğilim geliştirebilmektedir. Buradan hareketle gerçekleştirilen bu çalışmanın temel amacı, alan yazında daha önce çalışılmamış olan ""Mutluluk Bağımlılığı/Eğilimi"" düzeyini bilimsel olarak tespit etmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Metodolojik olarak iki temel aşamadan oluşan araştırmanın geliştirme sürecinde öncelikle 34 maddelik bir taslak madde havuzu oluşturulmuştur. Form hazırlığı aşamasında, katılımcıların dikkatini ve yanıt tutarlılığını ölçmek amacıyla kontrol maddesi eklenerek toplam 35 maddelik denemelik ölçek formu hazır hale getirilmiştir. Hazırlanan bu formun dil, anlaşılırlık ve yapısal işleyişini test etmek adına öncelikle bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Uzman görüşü ve pilot uygulama sonrasında yürütülen ilk aşamada, 242 kişiden elde edilen veriler üzerinden Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmış ve ölçeğin faktör yapısı ortaya konmuştur. İkinci aşamada ise ilk gruptan bağımsız 299 kişiye ulaşılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiş ve ortaya çıkan yapı test edilerek modelin uyum indeksleri sağlanmıştır. Klasik test kuramına göre yapılan analizler sonucunda; aşırılık, çarpıtma, değer ve süreklilik olmak üzere 4 faktör ve 22 maddeden oluşan psikometrik bir yapı elde edilmiştir. Geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının madde sayılarında farklılıklar bulunması nedeniyle, alt boyutlar arasında sağlıklı bir derece kıyaslaması yapabilmek adına ölçek puanlaması 100'lük puan sistemine dönüştürülmüştür. Ölçeğin toplam puanının açıkladığı varyans oranının %44,84 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin ayırt edicilik düzeylerini belirlemek amacıyla %27'lik alt ve üst grupların farkları incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi neticesinde, ölçek maddelerinin ve ölçeğin genelinin yüksek düzeyde ayırt edici olduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçeğin geneli ile alt faktörleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmakta olup, madde-toplam korelasyon değerlerinin .40'ın üzerinde seyrettiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayıları alt boyutlarda sırasıyla .87, .85, .79 ve .82 olarak hesaplanmış; ölçek toplam güvenirlik katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. DFA neticesinde elde edilen uyum indekslerinin de kabul edilebilir düzeyde

olduğu saptanmış (x2/df=2,175; GFI=,870; NFI=,845; CFI=,909; RFI=,823; AGFI=,838; IFI=,910; TLI=,896 ve RMSEA=,067) ve sonuç olarak yazına özgün, geçerli ve güvenilir bir ölçek hazırlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, Bağımlılık Eğilim, Bağımlılığı, Eğilimi

B125 GENEL-PDR

Naikan Terapi Yaklaşımına Bağlı Olarak Evli Bireylerde Eş Olma Algısının İncelenmesi: İdiyografik Bir Çalışma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hicran Bilgin, Dr. Öğr. Üyesi Özlem Çevik

‡ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

İletişim: hicranbilgin286@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin eş olma algılarını Naikan terapisi temelinde idiyografik bir yaklaşımla incelemektir. Eş olma algısı; bireyin benlik değerlendirmeleri, ilişki deneyimleri, toplumsal normlar ve rol beklentileri doğrultusunda şekillenen çok boyutlu ve ilişkisel bir yapı olarak ele alınmaktadır. İlgili literatürde evlilik ve eş rolüne ilişkin çalışmaların büyük ölçüde nomotetik yaklaşımlar çerçevesinde yürütüldüğü, bireyin öznel deneyimlerini ve ilişkisel anlamlandırmalarını merkeze alan çalışmaların ise sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu bağlamda eş olma algısının, gerçek benlik, ideal benlik ve normatif benlik temsillerinin kesişiminde biçimlendiği ve bu benlik yapıları arasındaki uyumsuzlukların bireyde ilişkisel gerilimlere yol açabildiği değerlendirilmektedir. Naikan yaklaşımının temel hedeflerinden biri olan ilişkisel öz-farkındalığın, söz konusu gerilimlerin azaltılmasında işlevsel olabileceği varsayılmaktadır. Araştırmada bireylerin eş olma algıları, Naikan yaklaşımının temelini oluşturan “Ne aldım?”, “Ne verdim?” ve “Ne gibi zorluklar yaşattım?” soruları kapsamında incelenmiştir. Araştırma nitel araştırma yöntemine dayalı olarak yürütülmüş ve idiyografik yaklaşım benimsenmiştir. Veriler repertuar ağı tekniği aracılığıyla elde edilmiş, idiogrid analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Bulgular, katılımcıların eşlerinden aldıkları duygusal destek, anlayış ve bakım davranışlarını daha yoğun biçimde ifade ettiklerini; buna karşın eşlerine sundukları katkıları ifade ederken daha sınırlı anlatımlar geliştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca bireylerin eşlerine yaşattıkları zorlukları değerlendirirken öz-eleştirel farkındalık geliştirmede güçlük yaşadıkları ve savunucu anlatım örüntülerine yöneldikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulguları Naikan yaklaşımının bireylerin ilişkisel farkındalık, minnettarlık ve öz-değerlendirme süreçlerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda Naikan yaklaşımının evlilik danışmanlığı süreçlerinde işlevsel bir değerlendirme ve müdahale aracı olarak kullanılabileceği; eş olma algısının ise bireyin öznel anlam dünyası bağlamında değerlendirilmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma araştırmacılardan birinin yüksek lisans tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Naikan Terapisi, Evlilik Eş Olma Algısı İdiyografik

B126 GENEL-PDR

Psikolojik Bir Sığınak Olarak Dijital Etkinliklere Kaçış: Yaşantısal Kaçınma Deneyimleri Üzerine Nitel Bir Araştırma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Şeyma ATEŞ, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Şerife Nihal ORMAN, Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

‡ Selçuk Üniversitesi

İletişim: seymates3@gmail.com

ÖZET

Özet Bu araştırma, yetişkin bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerinden uzaklaşma aracı olarak dijital mecralara yönelme süreçlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzün dijitalleşen dünyasında, geleneksel yaşantısal kaçınma davranışlarının artık dijital etkinlikler ve platformlar aracılığıyla da yaygın biçimde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda çalışmada, bireylerin dijital kaçınma motivasyonları ve bu sürecin psikolojik yansımaları ele alınmaktadır. Araştırmada, bireylerin bu sürece ilişkin öznel deneyimlerini ve anlamlandırma biçimlerini derinlemesine ortaya koymak amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılmıştır. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örneklemesi ile belirlenen 16 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verileri, çevrim içi platformlar ve yüz yüze görüşmeler aracılığıyla, yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların izinleri doğrultusunda ses kaydına alınan mülakatlar, transkripte dönüştürülerek analize hazır hale getirilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde tematik analiz yöntemi benimsenmiştir. Analiz süreci verilerin okunarak derinlemesine kavranması, ilk kodların üretilmesi, kodlar arasındaki örüntülerden olası temaların belirlenmesi ve sürekli karşılaştırmalı analizle temaların nihai halini alması aşamalarını içermektedir. Analizler sonucunda katılımcıların dijital yaşantısal kaçınma deneyimleri dört ana tema altında yapılandırılmıştır. İlk olarak, “Kaçınmayı Tetikleyen Yaşantılar” teması altında bireyleri ekrana yönelten unsurlar, içsel/psikolojik kaçınma (duygu ve biliş odaklı) ve dışsal/davranışsal kaçınma (eylem odaklı) olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. İçsel/psikolojik kaçınma boyutunda gelecek kaygısı, yetiştirememe/halledememe düşünceleri gibi bilişsel yükler ile hayal kırıklığı, bunalmışlık ve yalnızlık gibi zorlayıcı duygusal süreçlerin ekrana yönelimi tetiklediği görülmüştür. Dışsal/davranışsal kaçınma boyutunda ise bireylerin sorumluluklardan, iş yükünden veya sosyal etkileşimlerden kaçmak amacıyla dijital alanı bir kalkan olarak kullandıkları, bu yöntemin çoğunlukla günün başlangıç ve bitiş anları, molalar, bekleme süreleri ve can sıkıntısı yaşanan boş zaman dilimlerinde yaşandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların “Yaşantısal Kaçınmada Kullanılan Araçlar” teması kapsamında söz konusu zorlayıcı süreçlerden uzaklaşmak adına sosyal medya platformlarına (Instagram Reels, X, YouTube Shorts), gerçeklikten koparan uzun içeriklere (dizi/film) ve çevrim içi oyunlara sığındıkları belirlenmiştir. “Kaçınmanın Kısa ve Uzun Vadeli Sonuçları” teması incelendiğinde kaçışın kısa vadede dikkat dağıtma, zihni uyuşturma, anlık mutluluk ve rahatlama gibi geçici kazançlar sağladığı ancak uzun vadede bağımlılık, artan erteleme davranışı, vakit kaybı, yoğun suçluluk/pişmanlık duygusu ve monotonlaşma gibi ciddi psikolojik ve davranışsal sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir. Son olarak, “Dijital Kaçınma ile Alternatif Baş Etme Yolları” temasında ise katılımcıların doğa yürüyüşleri, kendine zaman ayırabileceği aktiviteler, sosyalleşme, fiziksel

aktiviteler/spor ve sanatsal faaliyetler gibi bireyin aktif olduğu alternatif baş etme mekanizmalarını işlevsel buldukları ortaya çıkmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların dijital bağımlılıklar ve Kabul ve Kararlılık Terapisi literatürüne katkı sağlaması beklenmektedir.

B127 GENEL-PDR

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KÖK AİLE İŞLEVSELLİĞİNE İLİŞKİN YAŞANTILARININ İNCELENMESİ: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Naciye ışık, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: pd.naciyeisik@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantıların psikolojik danışmanlık eğitimi ve mesleki deneyim sonrasında kişisel anlamlandırma süreçlerine nasıl yansıdığını McMaster Aile İşlevselliği Modeli temel alınarak incelenmesidir. Nitel araştırma yöntemine göre hazırlanan çalışmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni, bireyin bir olguya ilişkin yaşantılarını, deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamı derinlemesine incelemektedir (Yıldırım & Şimşek, 2018). Araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla seçilmiştir. Ölçüt örnekleme; araştırmacı tarafından önceden belirlenen belirli kriterleri karşılayan bireylerin, olayların veya durumların araştırmaya dahil edilmesiyle oluşturulan bir örnekleme türüdür (Yıldız, 2017). Katılımcıların psikolojik danışman olmaları çalışmanın ölçütünü oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 22-35 yaş aralığında, 15 kadın ve 7 erkek olmak üzere toplam 22 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde alanında uzman bir profesör ve bir doçentten uzman görüşü alınarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmıştır. Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla, pilot uygulama yapıldıktan sonra veriler toplanmaya başlamıştır. Bulguların güvenirliğini artırmak amacıyla veriler, araştırmacılar tarafından birbirinden bağımsız şekilde değerlendirilerek tema ve kategoriler oluşturulmuştur. Verilerin analizinde tematik analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Tematik analiz sonucunda “Aileye yüklenen anlam teması”, “Aile içi iletişim teması”, “Problem çözme süreçleri teması”, “Roller teması”, “Duygusal tepki verme teması” ve “Yeniden anlamlandırma teması” olmak üzere 6 ana tema elde edilmiştir. İçerik analizi süreci kapsamında elde edilen veriler ayrıntılı biçimde incelenmiş, bu incelemeler doğrultusunda belirlenen 6 ana tema doğrultusunda çeşitli kategoriler oluşturulmuştur. Ardından ulaşılan bulgular, konuya ilişkin ulusal ve uluslararası alan yazında yer alan çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik danışmanların eğitim programlarında kök aile yaşantılarının bireysel farkındalık ve mesleki yaşama yansıması konularına yönelik uygulamalı içeriklere daha fazla yer verilmesi gerektiği önerilmektedir.

B128 GENEL-PDR

Psikolojik Sağlamlık ve Bağımlılık Literatürünün Bibliyometrik Haritalaması: 2020-2026 Dönemi

Uzm. Psk. Dan. Beyza YAVUZ, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: beyza247yavuz@gmail.com

ÖZET

Psikolojik sağlamlık, bireyin stres verici yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve olumsuz yaşantılardan sonra yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda bağımlılık davranışlarının önlenmesi ve bağımlılıkla baş etme süreçlerinde psikolojik sağlamlığın koruyucu bir psikolojik kaynak olduğu yönündeki bulgular dikkat çekici biçimde artmıştır. Özellikle COVID-19 pandemisinin yarattığı küresel psikososyal yük; izolasyon, kaygı, belirsizlik ve ruh sağlığı sorunlarını artırırken, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık ilişkisini ele alan bilimsel çalışmaların da hızla çoğalmasına zemin hazırlamıştır. Bu çalışma, 2020-2026 yılları arasında psikolojik sağlamlık ve bağımlılık ilişkisini inceleyen literatürün bibliyometrik yapısını sistematik biçimde ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırma, Donthu vd. (2021) tarafından önerilen bibliyometrik analiz rehberi ile PRISMA 2020 yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür. Veriler, 17 Mayıs 2026 tarihinde Web of Science Core Collection veri tabanında gerçekleştirilen tarama sonucunda elde edilmiş ve belirlenen ölçütleri karşılayan 2.000 makale analize dâhil edilmiştir. Bibliyometrik performans göstergeleri ile bilim haritalama analizleri VOSviewer 1.6.20 yazılımı kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, incelenen çalışmaların 692 farklı dergide yayımlandığını ve toplam 24.392 atıf aldığını göstermektedir. Yayın üretiminde pandemi sonrası dönemde dikkat çekici bir artış yaşanmış; yayın sayısı 2020'den 2021'e %56,7 oranında yükselmiş, 2025 yılı ise 407 yayın ile dönemin en yoğun üretim yılı olmuştur. Co-word analizi, literatürün üç temel tematik küme etrafında yapılandığını ortaya koymuştur: klinik-patolojik küme, ilişkisel modelleme kümesi ve topluluk-temelli müdahale kümesi. Zaman temelli analizler, "engel", "topluluk", "aile" ve "hizmet erişimi" gibi kavramların son yıllarda daha görünür hâle geldiğini göstermektedir. Bulgular, alanın klinik ve tanısal odaktan müdahale, önleme, toplumsal destek mekanizmaları ve hizmet erişimi eksenine doğru genişlediğine işaret etmektedir. Araştırmanın, psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki uygulayıcılar ile araştırmacılar için alandaki güncel eğilimleri ve gelecekteki araştırma yönelimlerini anlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: psikolojik sağlamlık bibliyometrik analiz, bağımlılık

B129 GENEL-PDR

Psychological Maltreatment and Psychological Distress Among University Students: The Serial Mediating Roles of Growth Mindset and Impostor Phenomenon

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Asude Sena MUĞLU, Prof. Dr. Adnan KAN

‡ Gazi Üniversitesi

İletişim: asudemuglu123@gmail.com

ÖZET

This study aimed to examine the serial mediating roles of growth mindset and impostor phenomenon in the relationship between psychological maltreatment and psychological distress among university students. The sample consisted of 619 university students aged between 18 and 29 years. Descriptive statistics, correlations, and reliability analyses were conducted using the total available sample, whereas the serial mediation analysis was conducted with 608 participants due to missing data on covariates. Psychological maltreatment was entered as the independent variable, growth mindset as the first mediator, impostor phenomenon as the second mediator, and psychological distress as the dependent variable. Gender, year in school, GPA, significant life event, and therapy history were included as covariates. The findings showed that psychological maltreatment was associated with lower growth mindset and higher psychological distress. Growth mindset negatively predicted impostor phenomenon, whereas impostor phenomenon positively predicted psychological distress. The final regression model predicting psychological distress was significant and explained 31.5% of the variance in psychological distress, $R^2 = .315$, $F(8, 599) = 34.37$, $p < .001$. Bootstrap analyses indicated that the total indirect effect of psychological maltreatment on psychological distress was significant. In addition, the specific indirect effect through growth mindset and the sequential indirect effect through growth mindset and impostor phenomenon were significant. However, the indirect effect through impostor phenomenon alone was not significant. These findings suggest that psychological maltreatment may be associated with psychological distress not only directly, but also through a sequential process involving diminished beliefs in personal growth and increased impostor-related self-doubt. The results highlight growth mindset and impostor phenomenon as important mechanisms in understanding psychological distress among university students with psychological maltreatment experiences.

Anahtar kelimeler: psychological maltreatment, growth, mindset impostor phenomenon, psychological, distress serial mediation

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Alanında Yapay Zekanın Yükselişi: Araştırma Eğilimleri ve Beliren Perspektifler

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Mücahit Aslan

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

İletişim: abdullahmucahit71@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, rehberlik ve psikolojik danışma (RPD) alanında yapay zekâ temelli araştırmaların gelişim sürecini, entelektüel yapısını ve güncel eğilimlerini bibliyometrik analiz yöntemiyle incelemektir. Çalışmada özellikle yapay zekâ, chatbotlar, büyük dil modelleri (Large Language Models), ChatGPT ve dijital ruh sağlığı uygulamalarının RPD literatüründeki yeri değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırma alanındaki etkili yazarlar, ülkeler, dergiler ve temel araştırma temalarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma bibliyometrik analiz yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler Web of Science (WoS) veri tabanından elde edilmiştir. Yayınların belirlenmesi amacıyla aşağıdaki anahtar kelime kombinasyonu kullanılmıştır: (""artificial intelligence"" OR ""generative AI"" OR ""ChatGPT"" OR ""GPT"" OR ""chatbot"" OR ""large language model"" OR ""LLM"") AND (""counseling"" OR ""psychotherapy"" OR ""mental health counseling"" OR ""school counseling"" OR ""guidance and counseling"" OR ""counselor""). İlk tarama sonucunda toplam 1935 yayına ulaşılmıştır. Daha sonra yalnızca Social Sciences Citation Index (SSCI) indeksinde yer alan, başlık kısmında ilgili anahtar kelimeleri içeren ve doküman türü olarak makale (article), derleme (review) ve erken görünüm (early access) kategorisinde bulunan çalışmalar araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu kriterler doğrultusunda nihai veri seti 78 yayından oluşmuştur. Araştırma kapsamında yalnızca İngilizce yayımlanan çalışmalar incelenmiştir. Elde edilen veriler VOSviewer programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Çalışma kapsamında anahtar sözcük analizi, ortak yazarlık analizi, birlikte atıf (co-citation) analizi, ülke iş birliği ağları, dergi ve yazar atıf analizleri ile yıllara göre yayın ve atıf dağılımları incelenmiştir. Bulgular:Analiz sonuçları, RPD alanındaki yapay zekâ temelli araştırmaların özellikle 2019 yılından sonra hızla arttığını, 2023 sonrasında ise ChatGPT ve generative AI teknolojilerinin etkisiyle dramatik biçimde yükseldiğini göstermiştir. Anahtar sözcük analizinde “Yapay zeka (artificial intelligence)”, “ruh sağlığı (mental health)”, “makine öğrenmesi (machine learning)”, “geniş dil modelleri (large language models)”, “sohbet robotu(chatbot)” ve “ChatGPT” kavramlarının araştırma alanının merkezinde yer aldığı belirlenmiştir. Bulgular; chatbot destekli psikolojik danışma, dijital ruh sağlığı, sanal terapi, AI (Yapay zeka [YZ]) etik, danışmanlık eğitimi ve doğal dil işleme teknolojilerinin alanın temel araştırma temaları olduğunu göstermiştir. Ayrıca “algoritma nefreti (algorithm aversion)” ve “YZ tutumları (AI attitudes)” kavramlarının öne çıkması, bireylerin yapay zekâ tabanlı psikolojik yardım süreçlerine yönelik güven ve kabul düzeylerinin önemli bir araştırma alanı hâline geldiğini ortaya koymuştur. Dergi analizlerinde Journal of Medical Internet Research, Frontiers in Psychiatry, Current Psychology ve Frontiers in Psychology dergilerinin hem yayın hem de atıf açısından öne çıktığı belirlenmiştir. Çalışmaların ağırlıklı olarak psikoloji, psikiyatri, sağlık hizmetleri ve medikal bilişim alanlarında yoğunlaştığı görülmüştür. Ülke analizleri sonucunda ABD’nin en fazla yayın üreten ve en güçlü uluslararası iş birliği ağına sahip ülke olduğu; Almanya, Güney Kore ve Çin’in ise alanın önemli araştırma merkezleri arasında yer aldığı belirlenmiştir. Ortak yazarlık analizleri araştırmaların büyük ölçüde disiplinlerarası ekipler tarafından yürütüldüğünü göstermiştir. Birlikte atıf analizlerinde Fitzpatrick, Nass, Weizenbaum ve Maurya gibi araştırmacıların alanın entelektüel temelini oluşturduğu görülmüştür. Sonuç: Araştırma sonuçları, yapay zekâ destekli psikolojik danışma çalışmalarının son

yıllarda hızla büyüyen multidisipliner bir araştırma alanı hâline geldiğini göstermektedir. Özellikle üretken yapay zeka (generative AI), ChatGPT ve büyük dil modellerinin RPD alanındaki araştırmalarda yeni bir paradigma oluşturduğu görülmektedir. Bulgular, gelecekte RPD alanında yapay zekâ uygulamalarının daha yaygın hâle geleceğini; etik, gizlilik, güven, insan-merkezli AI ve danışan-terapist etkileşimi konularının daha fazla önem kazanacağını göstermektedir. Ayrıca yapay zekâ temelli RPD araştırmalarının disiplinlerarası ve uluslararası iş birlikleriyle gelişmeye devam edeceği öngörülmektedir.

Anahtar kelimeler: i içeren ve doküman türü olarak makale (article), derleme (review) ve erken görünüm (early access) kategorisinde bulunan çalışmalar araştırmaya dâhil edilmiştir

Romantik Yalnızlık ile Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılığı Arasındaki İlişkide İlişkisel Ruminasyonun Aracı Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZGÖL, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Bahar Tuğçe BAYRAM

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: bahartugce77@gmail.com

ÖZET

Dijitalleşen modern dünyada bireylerin yaşadığı duygusal ve ilişkisel sorunlar, onları geleneksel sosyal çevrelerden uzaklaştırarak yapay zekâ (AI) sohbet botları gibi alternatif dijital mecralara yönlendirebilmektedir. Özellikle romantik yalnızlık, bireyde derin bir duygusal boşluk ve yakınlık ihtiyacı doğurarak ilişkiler üzerine yoğun, tekrarlayıcı ve işlevsiz zihinsel döngüleri, yani ilişkisel ruminasyonu tetiklemektedir. Bireyler, bu yıpratıcı zihinsel gürültüden ve yalnızlık hissinin getirdiği kaygıdan kaçmak adına, kendilerini yargılamayan ve her an ulaşılabilir olan AI sohbet botlarını güvenli birer sığınak olarak görmeye başlamaktadır. Bu baş etme mekanizması, zamanla gerçek dünyadan kopuşu hızlandırarak dijital bir bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde romantik yalnızlık ile AI sohbet botu bağımlılığı arasındaki ilişkide, ilişkisel ruminasyonun aracı rolünü incelemektir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 402 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %79.4'ü (n=319) kadın, %20.6'sı (n=83) erkektir. Katılımcıların ilişki durumları incelendiğinde %53.7'sinin (n=216) ilişkisinin olmadığı, %34.6'sının (n=139) ilişkisinin olduğu, %11.7'sinin (n=47) ise önceden bir ilişkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Örneklemin %27.1'ini (n=109) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileri oluştururken, katılımcıların %60'ı (n=241) yapay zekayı profesyonel alanda (iş, okul vb.) kullandığını belirtmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Romantik Yalnızlık Ölçeği, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği ve Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler, Hayes'in PROCESS makrosu (Model 4) kullanılarak, 5000 bootstrap örneklemesi ve %95 güven aralığı (GA) ile test edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre; bağımsız değişken olan romantik yalnızlığın, aracı değişken olan ilişkisel ruminasyonu pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır (b=.673, t = 23.086, p <.001). Modele aracı değişken dahil olduğunda, ilişkisel ruminasyonun AI sohbet botu bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (b=.151, t=2.988, p<.01). Değişkenlerin AI sohbet botu bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlıyken (b=.187, t=6.281, p<.001), aracı değişkenlerin varlığında romantik yalnızlığın doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamsızlaştığı tespit edilmiştir (b=.085, t=1.895, p>.05, %95 GA [-0.003, 0.174]). Bootstrap analizi sonucunda, ilişkisel ruminasyonun dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ve sıfır değerini içermediği doğrulanmıştır (dolaylı etki=.102, SE=.040, %95 GA [0.023, 0.184]). Sonuç olarak, romantik yalnızlığın AI sohbet botu bağımlılığına evrilmesinde ilişkisel ruminasyonun tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Farklı bir ifadeyle, romantik yalnızlık hisseden üniversite öğrencileri doğrudan AI sohbet botu bağımlılığı geliştirmezken; bu yalnızlığa ilişkisel ruminasyon eşlik ettiğinde bireylerde bağımlılık geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde teknoloji bağımlılıkları ile mücadele etmek için hazırlanması hedeflenen önleyici veya

müdahale odaklı psikoeğitim programlarında, öğrencilerin sadece yalnızlık hislerine odaklanılmaması, aynı zamanda bu hisse verdikleri işlevsiz bilişsel tepkilerin azaltılmasına yönelik BDT temelli müdahalelerin de sürece dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Yapay Zekâ Sohbet Botu Bağımlılığı, Romantik Yalnızlık İlişkisel Ruminasyon Aracılık Analizi

Sosyal Medyada Parasosyal İlişkiler Ölçeği’nin Türkçe'ye Uyarlanması: Yalnızlık, Sosyal Medya Kullanımı ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi

Dr. Öğr. Üyesi İdil Eren KURT, Dr. Öğr. Üyesi Fatoş Bulut Ateş, Dr. Öğr. Üyesi Hacı Arif Doğanülkü

‡ Çukurova Üniversitesi

‡ Çukurova Ünversitesi

İletişim: idilerenkurt@gmail.com

ÖZET

Amaç: Dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın hızla ilerlemesi, bireylerin bağ kurma dinamiklerini dönüştürerek tek taraflı duygusal bağları ifade eden parasosyal ilişkileri dijital ortamlarda son derece güncel bir çalışma alanı haline getirmiştir. Bu araştırmanın temel amacı iki boyutludur: İlk olarak, sosyal medyada geliştirilen parasosyal bağları ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan Sosyal Medyada Parasosyal İlişkiler Ölçeği’ni Türk kültürüne uyarlayarak psikometrik özelliklerini incelemek; ikinci olarak ise Telafi Edici İnternet Kullanımı Teorisi çerçevesinde yalnızlık, sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve parasosyal ilişkiler arasındaki yapısal mekanizmaları bir sıralı aracılık modeli üzerinden test etmektir. Yöntem: Araştırma, farklı örneklem gruplarıyla yürütülen iki ayrı alt çalışmadan oluşmaktadır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliği çeviri ve geri-çeviri süreçleriyle sağlanmıştır. Çalışma I kapsamında, veriler yaşları 18-32 arasında değişen 428 üniversite öğrencisinden (285 kadın, 143 erkek) toplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve Madde Tepki Kuramı (MTK) ile incelenmiş; cinsiyetler arası eşdeğerlik ölçme değişmezliği analiziyle, güvenirliği ise iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test yöntemiyle değerlendirilmiştir. Çalışma II kapsamında ise, model testi için 674 üniversite öğrencisinden (438 kadın, 236 erkek) veri toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler; Sosyal Medyada Parasosyal İlişkiler Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), Yaşam Doyumu Ölçeği (SLS) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu (ULS) kullanılarak Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ve Bootstrap yöntemiyle analiz edilmiştir. Bulgular: DFA sonuçları, ölçeğin orijinal formundaki 22 maddelik ve 4 faktörlü (İlgi, Bilgi, Özdeşleşme, Etkileşim) yapısının Türkçe örneklemde de iyi uyum gösterdiğini ($\chi2/df = 3.49$, CFI = .93, RMSEA = .076) doğrulamıştır. Ölçeğin metric (ΔCFI = .001) ve scalar (ΔCFI = .002) düzeyde cinsiyetler arası ölçme değişmezliğine sahip olduğu görülmüştür. MTK analizlerinde tüm maddelerin ayırt edicilik parametrelerinin ($\alpha > 1.0$) yüksek olduğu saptanmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlık katsayıları (Cronbach \alpha = .95, McDonald\omega = .95) ve 3 haftalık test-tekrar test güvenirliği (r = .72) yüksek bulunmuştur. Sıralı aracılık modeli bulgularına göre; yalnızlık parasosyal ilişkileri hem doğrudan ($\beta = .284$, $p < .01$) hem de sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumu üzerinden sıralı ve zincirleme bir şekilde dolaylı olarak (Bootstrap tahmini= .274, %95 GA = .211 - .346) anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yalnızlık sosyal medya kullanımını artırmakta, artan bu kullanım yaşam doyumunu düşürmekte ve azalan yaşam doyumu da bireyleri daha yoğun parasosyal bağlar kurmaya yöneltmektedir. Sonuç: Bu çalışma, Sosyal Medyada Parasosyal İlişkiler Ölçeği’nin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte yalnızlık, sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve parasosyal ilişkiler arasındaki etkileşimi yapısal bir model üzerinden inceleyerek, dijital çağda bireylerin

psikososyal ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarına dair bütüncül bir çerçeve sunmuştur. Elde edilen sıralı aracılık bulguları, artan yalnızlık duygularının sosyal medyayla daha fazla etkileşime yol açtığını, bu durumun bireylerin yaşam doyumunu azalttığını ve azalan yaşam doyumunun da kişileri medya figürleriyle daha yoğun parasosyal ilişkiler kurmaya yönlendirdiğini göstermektedir. Sosyal medya çağında, yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için başvurulan dijital etkileşimler, parasosyal ilişkileri pasif bir izleme deneyiminden aktif ve anlamlı sosyal bağlara dönüştürebilmektedir. Bu doğrultuda bulgular, genç yetişkinlere yönelik psikolojik danışmanlık ve dijital okuryazarlık müdahaleleri için önemli doğurgular taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Parasosyal ilişkiler Sosyal Medyada Parasosyal İlişkiler Ölçeği, Sosyal medya kullanımı Yalnızlık Yaşam doyumu

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UZANTILARI: ÇOCUKLARDA SİBER ZORBALIK VE BİLİŞİM SUÇLARI

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sümeyye Akbudak

‡ Polis Akademisi

İletişim: sumeyyeakbudakk@gmail.com

ÖZET

Teknoloji hayatımıza yeni giren bir kavram değildir. İnsanlığın var oluşundan beri sürekli icatlar yapılmaktadır. Yeni gelişmelere ayak uydurulmaktadır. Teknolojide şu an gelinen nokta bireylere kolaylık sağlaması, bireylerin ihtiyaçlarına anında cevap verebilmesi vb. durumlarından dolayı teknolojiye ayırılan zaman da artmıştır. Artan zaman kontrol edilemez hale gelmektedir. Ayrıca günlük yaşantının vazgeçilmez parçası haline gelmiştir. Bağımlılık dediğimiz davranış bozukluğu bu noktalarda başlamaktadır. Küçük yaşlardan itibaren uzun süreli teknolojiye maruz kalma ile birlikte davranışlara atfedilen anlamlar da değişmiştir. İzinsiz şekilde birilerinin fotoğrafını çekmek, videolarını paylaşmak, özel içeriklerin izinsiz şekilde başkalarına dağıtılması gibi siber zorbalık davranışlarına şaka ya da eğlence anlamları ithaf edilmektedir. Bu davranışlara maruz kalan bireylerde ise yıkıcı durumlar meydana gelmektedir. Suç geçmişten günümüze var olmuş ve var olmaya da devam etmektedir. Günümüzde okullarda şahit olduğumuz birçok can acıtıcı olaylar meydana gelmiştir. Bu bağlamda suça sürüklenen çocuklar için ve mağdur çocuklar için mahkemelerde tedbir kararları alınarak çocukların iyi hal durumlarının devamlılığı sağlanmaya çalışılmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte suç kavramı da dijital hale gelmektedir. Dijital ortamlarda birçok suç meydana gelmektedir. Teknoloji kullanıcıları arasında çocuklar da küçük yaşlardan itibaren yer almaktadır. Dijital suçlarda çocuklar hem fail hem de mağdur olarak yer almaktadır. Okullarda alınan tedbirlere rağmen çocukların suça karışma durumları artmaktadır. Çözüm önerileri, alınacak tedbirler, yordayıcı çalışmalar için kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı çocuklardaki teknoloji bağımlılığının siber zorbalık ve bilişim suçları üzerindeki etkisini incelemektir. Kavramlar arasındaki nedensel bağlantılar mevcut araştırmalar yoluyla incelenerek istatistik verileriyle birleştirilecektir. Nedensel sonuçlar ve istatistiksel veriler, okul psikolojik danışmanlarının koruyucu ve önleyici çalışmalarında yol gösterici olması ve çözüm önerilerine altyapı oluşturması amaçlanmıştır. Araştırmanın Yöntemi: Araştırmada nitel araştırma yöntemi tekniklerinden olan doküman analizi tekniği benimsenmiştir. Bu amaçla Google Akademik, DergiPark, YÖK Tez Merkezi veri tabanları teknoloji bağımlılığı, dijital bağımlılık, siber zorbalık, bilişim suçları, siber suçlar anahtar kavramları kullanılarak taranmıştır. Kavramlar arasındaki nedensel ilişkileri inceleyen araştırmalar incelenmiştir. Bilişim suçlarının 2020-2024 TÜİK verileri ve Adalet Bakanlığı 2020-2025 verileri incelenerek çalışmaya dâhil edilmiştir. Bulgular: İçerik analizi ile incelenen çalışmalarda teknoloji bağımlılığının siber zorbalık ile pozitif yönlü ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. İstatistik verileri incelendiğinde suça sürüklenen çocukların bilişim suçları kapsamında ağırlıklı olarak 15-17 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Erkek çocukların kız çocuklarına daha fazla fail, kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasla daha fazla mağdur konumda olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Sonuç: Sonuç olarak teknoloji, kullanıcıların elinde suç aracı haline gelebilmektedir. Bağımlılık ve suç arasındaki ilişkiyi açıklayan

çalışmalardan yola çıkarak teknoloji bağımlılığının sonuçları da masum olmamaktadır. Okullarda yürütülecek rehberlik çalışmalarının ve alınacak önlemlerin dijital riskleri kapsayacak şekilde yapılması önerilmektedir.

The Fragile Shield of a Resilient Mindset: A Moderated Mediation Model of Psychological Maltreatment, Psychological Distress, and Mental Well-Being

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Asude Sena MUĞLU, Prof. Dr. Adnan KAN, Doç. Dr. Önder BALTACI

‡ Gazi Üniversitesi

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: asudemuglu123@gmail.com

ÖZET

The present study examined whether psychological distress mediates the association between resilient mindset and mental well-being among university students and whether this indirect association is moderated by psychological maltreatment. The sample consisted of 598 university students aged 18 to 29 years (M = 20.69, SD = 1.84). Participants completed self-report measures of resilient mindset, psychological maltreatment, psychological distress, and mental well-being. Current therapy status, past therapy status, gender, grade level, and experiencing an important life event in the past 12 months were included as covariates. Therapy status was dummy coded, with participants who had never received therapy serving as the reference group. The moderated mediation model was tested using PROCESS Model 7 with 5,000 bootstrap samples. Results showed that resilient mindset negatively predicted psychological distress, whereas psychological distress negatively predicted mental well-being. The interaction between resilient mindset and psychological maltreatment significantly predicted psychological distress, indicating that psychological maltreatment moderated the protective role of resilient mindset. Conditional effects revealed that resilient mindset was associated with lower psychological distress at low and moderate levels of psychological maltreatment, but not at high levels. Similarly, conditional indirect effects showed that resilient mindset was indirectly associated with higher mental well-being through lower psychological distress at low and moderate levels of psychological maltreatment, whereas this indirect effect was not significant at high levels. The index of moderated mediation was significant, supporting the proposed moderated mediation model. These findings suggest that a resilient mindset may serve as a protective psychological resource that promotes mental well-being by reducing psychological distress; however, this protective pathway appears to become fragile under conditions of high psychological maltreatment.

Anahtar kelimeler: resilient, mindset, psychological maltreatment, psychological, distress mental well-being, moderated mediation

Türkiye’de Bağımlılık Alanında Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Çalışmaların İncelenmesi

Prof. Dr. Nurten SARGIN, Uzm. Psk. Dan. Nurbanu ORUÇ, Uzm. Psk. Dan. Mustafa Özdemir

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: nurbanuerk@gmail.com

ÖZET

Çalışmanın amacı Türkiye’de yapılan Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı ve temel bileşenleri (psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma) hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıklarla ilgili çalışmaları incelemektir. Araştırma tarama modelinde tasarlanmış bir içerik analizi çalışmasıdır. Dâhil etme kriterlerine göre 2019-2026 yılları arasında Kabul ve Kararlılık Terapisi, kimyasal ve davranışsal bağımlılıkları konu alan çalışmalar bu araştırmada incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında; araştırma türü ve deseni olarak nitel (olgu bilim, vaka incelemesi), nicel (ilişkisel tarama, yarı deneysel) ve sistematik derleme desenlerinin kullanıldığı görülmüştür. Çalışmalarda en büyük çoğunluğunu oluşturan araştırma türü nicel olarak görülmektedir. Alanyazında deneysel çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmaların yoğun olarak 2024 yılında gerçekleştirildiği tespit edilmiştir. Araştırmaların çalışma gruplarını, lise dönemindeki ergen bireyler, üniversite öğrencileri ve klinik bağımlılık tanısı almış/risk taşıyan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında “Psikolojik Esneklik Ölçeği”, “Yaşantısal Kaçınma Ölçeği”, “Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler” ve “Kabul ve Eylem Ölçeği-II” kullanıldığı gözlemlenmektedir. Bağımlılık bağlamında ise bağımlılığın türüne ve gelişim dönemine göre South Oaks Kumar Tarama Testi, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu”, “Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu”, “Akıllı Telefon Bağmlılığı Ölçeği- Kısa Versiyonu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği gibi farklı bağımlılık ölçekleri kullanıldığı belirlenmiştir. Çalışmaların yoğun olarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanında yürütüldüğü bu sıralamayı ise hemşirelik ve sosyal hizmet bölümlerinin takip ettiği tespit edilmiştir. İncelenen araştırmalar makale çalışmaları ve tez çalışmaları olarak gruplandırılmaktadır. Çalışmaların daha çok makale çalışmaları olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar incelendiğinde; çalışmaların önemli bir bölümünün Doç. Dr. ve Dr. Öğr. Üyesi düzeyinde öğretim üyelerinin ve lisansüstü öğrencileri tarafından yürütülen çalışmalarından oluştuğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, yapılan çalışmaların psikiyatristler, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları tarafından literatüre kazandırıldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak literatürde Kabul Kararlılık Terapisi ve bağımlılık bağlamında Türkiye örnekleminde ele alınan çalışmaların sayısının az sayıda olması dikkat çekmektedir.

Türkiye’de Eko Anksiyete ve İklim Değişikliği Anksiyetesi Üzerine Yapılan Araştırmaların İncelenmesi

Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ezgi Dudu FAKIOĞLU

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: afyalcin@erbakan.edu.tr

ÖZET

İklimsel değişimlerin bireyin yaşam kalitesinden davranış özelliklerine ve alışkanlıklarına kadar uzanan geniş bir yelpazede derin izler bıraktığı kuşkusuzdur. İklim değişikliği; aşırı hava olaylarının artması ve sıcaklıkların yükselmesi gibi çevresel değişimler yoluyla bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu değişiklikler, hem bireylerin fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumsuz etkilerken, zamanla artan yoğunlukta bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir. Bu süreçte, iklim değişikliğine bağlı olarak bireylerde olumsuz duyguların gelişmesi anksiyete deneyimlerini de beraberinde getirebilir. Özellikle iklim değişikliğine bağlı anksiyete düzeylerindeki artış, üzerinde durulması gereken önemli bir konu olarak kabul edilmektedir Hızla değişen çevresel koşullar ve küresel iklim krizi, ekolojik bir sorun olmanın ötesine geçerek bireylerin ruh sağlığını tehdit eden psikolojik bir fenomen haline gelmiştir. Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de eko-anksiyete ve iklim değişikliği anksiyetesi üzerine yapılan akademik çalışmaları sistematik bir bakış açısıyla incelemek, mevcut literatürün tematik eğilimlerini ortaya koymak ve gelecekteki müdahale stratejilerine temel oluşturmaktır. Araştırma kapsamında, belirli dahil etme kriterlerine uygun olarak seçilen 19 akademik çalışma sentezlenmiştir. İnceleme sonucunda, Türkiye’deki literatürün özellikle 2022 yılından itibaren ivme kazandığı ve 2025 yılı itibarıyla konunun disiplinler arası bir çalışma alanı kimliği kazandığı saptanmıştır. Metodolojik açıdan nicel yöntemlerin baskın olduğu görülmekle birlikte; örneklem gruplarında gençlerin, üniversite öğrencilerinin ve literatüre yeni dahil olan gebe kadınların risk grubu olarak ön plana çıktığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları; psikolojik sağlamlık, umut ve dışa dönüklük gibi bireysel kaynakların iklim anksiyetesine karşı kritik bir koruyucu işlev gördüğünü; buna karşın nevrotiklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sağlık anksiyetesinin kaygı düzeyini şiddetlendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, Türkiye örnekleminde genel kaygı düzeyinin küresel ölçeklere kıyasla daha düşük saptanması dikkat çekici bir bulgu olarak değerlendirilmiş; ancak sel ve taşkın gibi afet deneyimi yaşayan bireylerde bu durumun kronik bir strese dönüştüğü tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma, iklim kaygısının çevre yanlısı davranışları tetikleyen adaptif yönüne dikkat çekmekte ve psikolojik danışma süreçlerinde eko-terapi, kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ile anlam odaklı müdahale programlarının entegre edilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Eko anksiyete, İklim anksiyetesi Ekolojik yas

B137 GENEL-PDR

Türkiye’deki Öz Tiksinme Konulu Akademik Çalışmaların İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Muhammed Ali AĞCA, Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: pdmuhammedaliagca@gmail.com

ÖZET

Öz tiksinme kavramı, bireyin kendisine yönelik tekrarlayıcı şekilde iğrenme tepkilerini ve uyumsuz değerlendirmelerini içeren önemli bir psikolojik yapı olarak son yıllarda ruh sağlığı alanında giderek daha fazla ilgi görmektedir. Özellikle depresyon, kaygı, obsesif kompulsif belirtiler, yeme bozuklukları, çocukluk çağı travmaları, kendine zarar verme davranışı ve intihar riski gibi psikolojik güçlüklerle ilişkili olması, bu kavramın psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanları açısından önemini artırmaktadır. Bu çerçevede öz tiksinme, yalnızca bireyin benlik algısını anlamada değil, aynı zamanda psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde rol oynayan değişkenlerin açıklanmasında da dikkate değer bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’de öz tiksinme konusunda yapılmış akademik çalışmaları inceleyerek bu alandaki araştırma eğilimlerine ilişkin genel bir perspektif sunmaktır. Bu amaç doğrultusunda Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi ve ULAKBİM/TR Dizin veri tabanlarında “öz tiksinme” anahtar sözcüğü kullanılarak tarama yapılmıştır. Ulaşılan çalışmalar; yayın türü, yayın yılı, çalışılan değişkenler, kullanılan ölçme araçları, örneklemleri ve temel bulgular açısından incelenmiştir. Ayrıca çalışmalarda yer alan değişkenler benzer kavramsal içeriklerine göre gruplandırılarak Türkiye’de öz tiksinme alanındaki temel araştırma eğilimleri betimsel olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın, Türkiye’de öz tiksinme kavramının hangi değişkenlerle, hangi örneklem gruplarında ve hangi ölçme araçlarıyla ele alındığını görünür kılması beklenmektedir. Mevcut eğilimler doğrultusunda öz tiksinmenin özellikle travmatik yaşantılar, obsesif kompulsif belirtiler, yeme davranışları, öz şefkat, benlik algısı ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelendiği görülmektedir. Bununla birlikte, öz tiksinmenin birçok araştırmada aracı, düzenleyici ya da yordayıcı değişken olarak ele alınması, bu kavramın ruh sağlığı alanındaki açıklayıcı değerini artırmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmanın, öz tiksinme konusunda yapılacak yeni araştırmalara mevcut alanyazının yönelimlerini göstermesi, görece daha az çalışılmış değişken alanlarını görünür kılması ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanındaki kuramsal, önleyici ve uygulamalı çalışmalara katkı sunması beklenmektedir.

B138 GENEL-PDR

Üniversite Hazırlık Okulu Öğrencilerinde Kaygı ve Uyum Arasındaki İlişki Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Uzm. Psk. Dan. Başak Sayar, Doç. Dr. Sertan Kağan

‡ Doğu Akdeniz Üniversitesi

İletişim: sertan.kagan@emu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırma, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde kaygı düzeyi, algılanan sosyal destek ve üniversiteye uyum arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek ve bu ilişkiler doğrultusunda oluşturulan yapısal modeli test etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan Doğu Akdeniz Üniversitesi Yabancı Diller ve İngilizce Hazırlık Okulu'nda öğrenim gören 320'si kadın, 180'i erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Üniversiteye Uyum Ölçeği, Kaygı Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapısal eşitlik modeli analizi için SPSS Statistics 25 ve AMOS 21 programlarından yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış; cinsiyet ve barınma koşulları gibi demografik değişkenler açısından anlamlı fark olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmazken, sosyal desteğin bu iki değişken arasında aracı bir role sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal desteğin kaygıyı negatif yönde etkilediği ve uyumu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinin düştüğü ve üniversiteye uyumlarının arttığı görülmüştür. Kadın öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunurken; kadınların sosyal ve akademik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Barınma koşullarına göre kaygı, sosyal destek ve uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yapısal model sonuçları, üniversite yaşamına uyum sürecinde sosyal iv desteğin hem doğrudan hem de dolaylı etkiler gösterdiğini ve önemli bir psikolojik kaynak olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın genel bulguları, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum sürecinde sosyal desteğin koruyucu bir rol üstlendiğini ve kaygının olumsuz etkilerini hafiflettiğini göstermektedir. Ayrıca, sosyal destek, üniversite yaşamındaki stres ve belirsizliklerle baş etmede etkili bir kaynak olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: kaygı üniversite uyum sosyal destek yapısal eşitlik modeli, cinsiyet

Üniversite Öğrencileri İçin Psikolojik Yardım Kaynağı Olarak Sosyal Medya

Dr. Öğr. Üyesi FATOŞ BULUT ATEŞ, Dr. Öğr. Üyesi İdil Eren Kurt

‡ Çukurova Üniversitesi

İletişim: fatosbulutates@gmail.com

ÖZET

Üniversite yılları; kimlik gelişimi, özerklik kazanma ve kariyer planlama gibi gelişimsel görevlerin yoğunlaştığı bir dönemdir. Akademik baskı, geleceğe ilişkin belirsizlik ve değişen sosyal ilişkilerin de eşlik ettiği bu süreçte öğrencilerin psikolojik sıkıntı yaşama riski yüksektir. Yardım aramaya ilişkin kendini damgalama, profesyonel yardıma başvurmayı güçleştirebilmekte; algılanan sosyal desteğin yetersizliği ise bireyleri alternatif kaynak arayışına yöneltebilmektedir. Sosyal medya; kolay erişim, anonimlik ve kullanıcı denetimi sunmasıyla giderek bir psikolojik yardım kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak öğrencilerin bu kullanıma hangi nedenlerle yöneldiği, sosyal medyanın baş etme sürecindeki işlevi ve profesyonel yardım arayışıyla ilişkisi yeterince aydınlatılmamıştır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı bir psikolojik yardım kaynağı olarak kullanma süreçlerini hem yaygınlık ve ilişkili psikososyal değişkenler açısından hem de bireylerin öznel deneyimleri üzerinden incelemektir. Çalışma açıklayıcı sıralı karma yöntem deseniyle yürütülmüştür. Nicel aşamaya 778 üniversite öğrencisi (kadın = 559, erkek = 219) katılmıştır. Katılımcılara Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Grup karşılaştırmalarında ki-kare ve bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Nitel aşamada, nicel örneklem içinden gönüllü olan ve sosyal medya kullanım durumu, cinsiyet ile psikolojik sıkıntı düzeyi açısından çeşitlilik gözetilerek amaçlı örnekleme ile seçilen katılımcılarla yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler tematik analiz (Braun & Clarke, 2019) yaklaşımıyla incelenmiş; analiz sürecinde araştırmacının analitik konumu açıkça gözetilmiştir. Katılımcıların %62,3'ü (n = 485) sosyal medyayı psikolojik yardım kaynağı olarak kullandığını bildirmiştir; bu oran kadınlarda erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir (χ^2 = 29,53, p <,001). En sık bildirilen kullanım biçimleri psikoloji içerikli paylaşımları okuma/izleme ve psikoloji içerikli hesapları takip etmektir. Sosyal medyanın psikolojik yardım kaynağı olarak en çok hangi konu alanlarında kullanıldığına bakıldığında, öğrencilerin başlıca aile ilişkileri (çatışma, iletişim sorunları, boşanma, ölüm vb.; %33,40, n = 338) ve arkadaşlık ilişkileri (çatışma, iletişim sorunları vb.; %25,20, n = 255) için sosyal medyaya yöneldikleri görülmüştür. Bunu romantik ilişkiler (ayrılık, aldatılma vb.; %16,60, n = 168) ve akademik stres (odaklanma, zaman yönetimi vb.; %12,85, n = 130) izlemiştir. Ekonomik stres (%5,63, n = 57) ve kariyer planlama (%5,53, n = 56) daha düşük oranlarda bildirilmiştir. Sosyal medyayı yardım amacıyla kullananların; kullanmayanlara kıyasla kendini damgalama ve psikolojik sıkıntı düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek, algılanan sosyal destek düzeyi ise daha düşük bulunmuştur. Nitel bulgular, sosyal medyanın yalnızca bilgi arama amacıyla değil; aynı zamanda duygu düzenleme, deneyimi anlamlandırma ve destek arama işlevleriyle kullanıldığını göstermektedir. Bununla birlikte kullanım büyük ölçüde pasif içerik tüketimine (izleme, okuma, takip etme) dayanmakta; sağlanan destek çoğunlukla kısa süreli bir rahatlama sunmakta; bazı durumlarda profesyonel yardım arayışına zemin hazırlarken bazı durumlarda bunun yerine geçebilmektedir. Bulgular, sosyal medyanın özellikle psikolojik açıdan zorlanan, kendini damgalama düzeyi

yüksek ve sosyal destek algısı düşük öğrenciler için telafi edici bir alan olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir. Ne var ki kullanımın ağırlıklı olarak pasif içerik tüketimine dayanması, sağlanan desteğin yapı ve derinlik bakımından profesyonel yardımın yerini tutamayacağını düşündürmektedir. Üniversite psikolojik danışma birimlerinin sosyal medyayı erken müdahale için bir fırsat olarak değerlendirmesi; kanıta dayalı içerikler ve net yönlendirme yollarıyla öğrencilerin çevrimiçi psikolojik destek arayışını kampüs ruh sağlığı hizmetlerine taşıması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: sosyal, medya, psikolojik, destek, damgalama, psikolojik sıkıntı tematik analiz

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞININ YORDANMASINDA PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE AKADEMİK MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ROLÜ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Medine Selen DALKILIÇ, Doç. Dr. Ahmet BUĞA

‡ GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

İletişim: selendlklc@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme, psikolojik esneklik ve akademik mükemmeliyetçilik arasındaki korelasyonel ilişkileri incelemek ve üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve akademik mükemmeliyetçilik düzeylerinin akademik erteleme davranışını yordayıcı etkisini incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen ve 2025-2026 Eğitim-Öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 384 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 211'i kız, 173'ü erkeklerden (%54.9 kız, %45.1 erkek) oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği (AMÖ), Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, değişkenler arası ilişkiler için Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri incelendiğinde; Akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.265$, $p < .001$). Bu bulgu, psikolojik esneklik arttıkça akademik mükemmeliyetçilik düzeyinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik ile akademik erteleme arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.367$, $p < .001$). Buna göre, üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik arttıkça akademik erteleme eğiliminin azaldığı söylenebilir. Akademik mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.037$, $p = .466$). Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda psikolojik esnekliğin akademik ertelemeyi negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir [$F(1, 382) = 59.634$, $p < .001$]. Psikolojik esneklik, akademik erteleme puanlarındaki değişimin %13.5'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde psikolojik esnekliğin akademik erteleme üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = -.367$, $t = -7.722$, $p < .001$). Bu bulgu, psikolojik esnekliği yüksek olan öğrencilerin akademik görevleri erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışının açıklanmasında psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcı değişken olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda psikolojik esnekliğin, akademik erteleme davranışının azaltılmasında önemli bir role sahip olduğu söylenilebilir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik hazırlanacak müdahale programlarında, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli yaklaşımlarla psikolojik esnekliğin artırılmasının işlevsel olabileceği düşünülmektedir. *Bu araştırma,

ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanmış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

B141 GENEL-PDR

Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Profilleri: Öz-Kontrol, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Dijital Yorgunluğun Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Advije Redjepi, Doç. Dr. Tolga Seki

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: tlg.seki@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde mutluluk profillerinin öz-kontrol, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve dijital yorgunluk değişkenleri açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş ve veriler kişi-merkezli yaklaşım kapsamında gizil profil analizi kullanılarak incelenmiştir. Çalışma grubunu farklı bölümlerde öğrenim gören 516 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Ölçeği, Öz-Kontrol Ölçeği, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO) ve Dijital Yorgunluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS ve Mplus programlarından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında korelasyon analizi, gizil profil analizi (LPA) ve multinomial lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, mutluluk ile öz-kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir. Buna karşılık FoMO ve dijital yorgunluk değişkenlerinin mutluluk ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz-kontrol düzeyi arttıkça FoMO ve dijital yorgunluk düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Gizil profil analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerine göre düşük mutluluk, orta mutluluk ve yüksek mutluluk olmak üzere üç farklı profile ayrıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu orta mutluluk profili oluştururken, yüksek mutluluk profiline ait bireylerin tüm mutluluk maddelerinde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada düşük mutluluk profili kriter belirlenmiştir. Multinomial lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün hem orta hem de yüksek mutluluk profiline dahil olma olasılığını anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir. FoMO'nun ise yalnızca orta mutluluk profilini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Dijital yorgunluk değişkeninin mutluluk profilleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri açısından önemli bir koruyucu psikolojik faktör olduğu söylenebilir. Bununla birlikte FoMO'nun mutluluk üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği anlaşılmaktadır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik müdahale programlarında öz-kontrol becerilerinin güçlendirilmesi ve dijital yaşama bağlı psikolojik risklerin dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Öz-kontrol, Mutluluk Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Dijital, Yorgunluk

B142 GENEL-PDR

Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon ve Akademik Umutsuzluk Düzeylerinin Öğrencilerin Akademik Erteleme Tutumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ, Uzm. Psk. Dan. Melis Güler

‡ Doğu Akdeniz Üniversitesi

İletişim: yeliz.akintug@emu.edu.tr

ÖZET

Günümüzde dijital teknolojilerin yoğun ve sürekli kullanımı, üniversite öğrencilerinin öğrenme süreçlerini ve özellikle dikkat sürelerini önemli ölçüde dönüştürmektedir. Sosyal medya, kısa video içerikleri ve çoklu görev alışkanlıkları, öğrencilerin odaklanma becerilerini zayıflatırken, akademik sorumluluklara yönelik süreklilik gerektiren bilişsel çabayı da zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin akademik motivasyon düzeyleri öğrenmeye yönelik içsel ve dışsal güdülenmelerini belirlerken, akademik umutsuzluk duygusu ise başarısızlık beklentisi ve çaresizlik algısıyla öğrenme sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dikkat sürelerindeki bu dönüşümle birlikte değerlendirildiğinde, motivasyon ve umutsuzluk düzeylerinin öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını anlamada kritik değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, söz konusu üç temel kavram arasındaki ilişkilerin incelenmesi, günümüz üniversite öğrencilerinin akademik davranışlarını anlamak açısından önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, KKTC'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon, akademik umutsuzluk ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğrultuda, öğrencilerin akademik motivasyon ve akademik umutsuzluk düzeylerinin akademik erteleme davranışları üzerindeki yordayıcı rolü analiz edilerek, bu değişkenlerin akademik erteleme düzeylerini ne derece yordadığının belirlenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle desenlenmiş olup, elde edilen verilerle yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmada araştırmanın çalışma grubunu Doğu Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören 261 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların %69'u kadın (N=188), %30,8'si erkek (N=84) öğrencilerdir. Araştırma verileri, Akademik Motivasyon Ölçeği, Akademik Umutsuzluk Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Regresyon analizi öncesinde model varsayımları incelenmiştir. Bu kapsamda, hata terimleri arasında otokorelasyon olup olmadığını belirlemek amacıyla Durbin–Watson istatistiği kullanılmıştır. Durbin–Watson değerinin 0 ile 4 arasında değiştiği, 2'ye yakın değerlerin otokorelasyon olmadığını gösterdiği bilinmektedir (Field, 2017). Bu çalışmada Durbin–Watson değeri 1,92 olarak bulunmuş olup, hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca çoklu bağlantılılık (multicollinearity) varsayımı Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerleri ile incelenmiş ve VIF değerlerinin 1,50 ile 3,40 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, modelde çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığını göstermektedir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir [$F(8,263)=27,9$, $p<0,01$]. Modelde yer alan bağımsız değişkenler birlikte akademik erteleme puanlarındaki toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır ($R^2=0,460$; Düzeltilmiş $R^2=0,444$). Düzeltilmiş R^2 değeri, modele dahil edilen bağımsız değişkenler dikkate alındığında, akademik erteleme düzeylerindeki varyansın %44,4'ünün açıklandığını

göstermektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, akademik erteleme üzerinde en güçlü etkinin sırasıyla akademik umutsuzluk ölçeğinin davranışsal alt boyutu (β=0,38), motivasyonsuzluk (β=0,31) ve dürtü alt boyutu (β=0,20) tarafından oluşturulduğu görülmektedir. Bu değişkenlerin akademik erteleme düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir ($p<0,01$). Buna karşılık, tanımlanmış, bilmek, başarı, bilişsel ve çevresel alt boyutlarının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).” Sonuç olarak, bu araştırma akademik erteleme davranışının anlaşılmasında akademik motivasyon ve akademik umutsuzluk değişkenlerinin birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerine yönelik müdahale programlarının yalnızca motivasyonu artırmaya değil, aynı zamanda umutsuzluk düzeylerini azaltmaya da odaklanması gerektiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: akademik motivasyon, akademik erteleme umutsuzluk

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkatte Algılan Anne ve Baba Tutumlarının İncelenmesi

Uzm. Psk. Dan. Nil Dönmez, Prof. Dr. Sibel Dinçyürek

‡ Doğu Akdeniz Üniversitesi

İletişim: donmeznil1@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesini araştırmaktır. Araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilerek, bilişsel esnekliğin ve psikolojik iyi oluşun öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş, araştırmaya katılan öğrencilerin, demografik bilgileri ile çeşitli değişkenler açısından bir farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırma, DAÜ üniversitesinde yer alan Hukuk Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Fakültesinde okuyan 366 lisans öğrencisini kapsamaktadır. Araştırmada yer alan Bilişsel Esneklik ölçeğinin, alternatifler alt boyutu, kontrol alt boyutu genel bilişsel esneklik ölçeği sırası ile Cronbach’s Alpha puanı .900, .837 ve .893 olup güvenirlilik düzeyleri yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş verilerinde Cronbach’s Alpha puanı .865 ve Öz şefkat ölçeği verilerin Cronbach’s Alpha .857 olup iki ölçekte de iyi düzeyde tutarlılık gösterilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, öğrenciler, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat ölçeklerinde olumlu tutum sergilemişlerdir. Öğrencilerin algılanan anne ve baba tutumları incelenmiş olup Bilişsel esneklikte algılanan anne tutumunda ölçeğin geneli ve alt boyutlarında bir farklılık görülmemişken, algılanan baba tutumunda, alternatifler alt boyutunda öğrenciler algıladıkları koruyucu ve otoriter baba tutumları kararsız ve mükemmeliyetçi tutumlara göre yüksek sonucuna varılmıştır. Psikolojik iyi oluşta algılanan anne tutumlarında ilgisiz tutum sergilediğini düşünen öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük çıkmıştır. Bu sırayı izleyen bir diğer tutum ise kararsız tutumdur. Algılanan baba tutumunda otoriter tutum sergilediğini algılayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ilgisiz ve kararsız tutum olarak algılayan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Öz şefkatte, algılanan anne tutumunda öğrencilerin öz şefkat düzeyi yüksek çıktığı algılanan tutumlar serbest ve koruyucu iken düşük algılanan anne tutumu ilgisiz olarak çıkmıştır. Algılanan baba tutumunda, öğrencilerin en düşük öz şefkat düzeyleri ilgisiz baba tutum olarak çıkmışken bu sırayı ise mükemmeliyetçi tutum izlemektedir. İleride yapılacak çalışmalarda farklı üniversite seçilip, farklı gelişim dönemlerine sahip bireyler üzerinde çalışmalar yapılıp algılanan ebeveyn tutumları ve araştırma değişkenlerine yönelik çalışmalar yürütülebilir. Bunun yanı sıra, ebeveynlere yönelik ve kurum kuruluşlarda toplumsal fayda sağlamak ve farkındalık oluşturmak amacıyla bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat hakkında eğitim ve seminerler verilebilir. Okullarda okul psikolojik danışmanlar, bireylerde bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerini arttırmak ve farkındalık oluşturmak amacıyla grup rehberliği ve psikoeğitim uygulamaları gerçekleştirebilir. Üniversitelerde, Pozitif Psikoloji ders kapsamında araştırma değişkenlerine yönelik öğrencilere

aktiviteler düzenletilip kendilerini keşfetmelerini ve topluma yönelik davranışlarda olumlu etkiler sağlanabilir.

Anahtar kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş, Öz, Şefkat Algılanan, anne ve baba tutumları

B144 GENEL-PDR

Üstbiliş, Bilişsel Esneklik ve Gelişmeleri Kaçırmanın Keyfi (JOMO) Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Doç. Dr. Evren Erzen, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hilal Turan

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: hilallturann@outlook.com

ÖZET

Günümüzde internetin yaygın kullanımı ile sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireylerde birçok problemi beraberinde getirmiştir. Alanyazın incelendiğinde, Gelişmeleri Kaçırmanın Keyfi'nin (JOMO), bu problemleri azaltabileceği düşünülen alternatif bir araç olma özelliği taşıdığı görülmektedir. Bu anlamda, JOMO'ya katkısı olabileceği düşünülen bilişsel mekanizmaları araştırarak ilgili alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmüştür. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin üstbiliş ve bilişsel esneklik düzeylerinin, JOMO düzeyi üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin üstbiliş, bilişsel esneklik ve JOMO düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni gelişmeleri kaçırmanın keyfi (JOMO), bağımsız değişkenleri üstbiliş ve bilişsel esnekliktir. Araştırmanın çalışma grubunu, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu, yaşları 17 ile 46 arasında değişen (SS: 2.02; Xort: 21,09), 572'si kadın (%.77,1), 170'i erkek (%22,9) olmak üzere 742 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Gelişmeleri Kaçırmanın Keyfi (JOMO) Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi, IBM SPSS 26 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcılar hakkında elde edilen demografik bilgileri açıklamak için betimsel istatistikler uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamak için Pearson korelasyon analizi; bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F(2,739)=141.80$, $p<.001$); üstbiliş ve bilişsel esneklik bağımsız değişkenlerinin, JOMO bağımlı değişkenine ait toplam varyansın %27'sini ($R^2=.27$) açıkladığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, en güçlü yordayıcı değişkenin bilişsel esneklik olduğu ($\beta=.54$, $t=16.79$, $p<.001$); üstbiliş değişkeninin de modele anlamlı katkı sunduğu görülmüştür ($\beta=.14$, $t=4.58$, $p<.001$). Araştırmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmış ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Üstbiliş, Bilişsel Esneklik, JOMO

B145 GENEL-PDR

Yapay Zekâ Bağımlılığının Yordayıcıları: Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Akademik Öz Yeterlik

Dr. Öğr. Üyesi Naciye Güven, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hulde Özen

‡ Kırıkkale Üniversitesi

İletişim: huldeggg@gmail.com

ÖZET

Özet Yapay zekâ teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, üniversite öğrencilerinin hem günlük hem de eğitim hayatlarında köklü değişimlere yol açmıştır. Bu değişim özellikle ödev hazırlama, araştırma yapma, problem çözme ve akademik içerik üretme süreçlerinde yoğun biçimde gözlemlenir olmuştur. Bilgiye erişim hızlansa da yapay zekâ kullanımının kontrolsüz ve aşırı hale gelmesi öğrencilerde psikolojik ve davranışsal riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akademik öz yeterlik, bilişsel davranışsal kaçınma ve yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemektir. Bir diğer amaç ise bilişsel davranışsal kaçınmanın ve akademik öz yeterliğin yapay zekâ bağımlılığını yordayıcı rolünü araştırmaktır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu farklı bölümlerde öğrenim gören, 18-25 yaş arası, 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Yapay Zekâ Bağımlılık Ölçeği, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yapay zekâ bağımlılığı ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Buna karşın, yapay zekâ bağımlılığı ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca bilişsel davranışsal kaçınma ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre akademik öz yeterlik ve bilişsel davranışsal kaçınma birlikte yapay zekâ bağımlılığının anlamlı yordayıcılarıdır. Özellikle bilişsel davranışsal kaçınmanın yapay zekâ bağımlılığını artırıcı yönde etkisinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerini artırmaya ve kaçınma davranışlarını azaltmaya yönelik psikoeğitsel ve önleyici çalışmaların yapay zekâ bağımlılığı riskini azaltmada önemli olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca eğitim ortamlarında yapay zekâ araçlarının bilinçli ve dengeli kullanımına yönelik farkındalık çalışmalarının geliştirilmesi önerilmektedir.

B146 GENEL-PDR

YAPAY ZEKÂNIN PROBLEMATİK KULLANIMI: SİSTEMATİK BİR DERLEME

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Nimet Nilgün YILDIRIM, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Esra Dilan KUZU, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Aizirek IMANDOS KYZY, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Kazım ÇARMAN, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: pdrdrnimetnilgun@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada, son yıllarda yaşamın önemli bir parçası haline gelen yapay zeka ile ilgili çalışmaların sistematik bir şekilde incelenmesi ve "yapay zekâ bağımlılığı" konusunda yapılmış çalışmaların derlenmesi amaçlanmıştır. Bu sebeple yapay zekâ bağımlılığına ilişkin makaleler, belirlenen dâhil etme ve hariç tutma kriterleri göz önünde bulundurularak yapılandırılmış bir tarama süreci ile incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesi amacıyla 20 Nisan – 10 Mayıs 2026 tarihleri arasında ULAKBİM, Web of Science, ERIC ve EBSCO veri tabanlarında Türkçe ve İngilizce dillerinde taramalar gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde üç farklı anahtar kelime kullanılmıştır ve 2021-2026 yılları arasında yapılmış 37 araştırma makalesi bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmacılar tarafından hazırlanan "Araştırma Değerlendirme Formu" ve PRISMA kriterleri doğrultusunda incelenen çalışmalar; araştırma amaçları, yöntemleri, örneklem özellikleri, araştırmanın gerçekleştirildiği ülkeler, veri toplama araçları, ele alınan değişkenler ve temel sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmektedir ve sonuçlara bakıldığında yapay zekâ bağımlılığı konusu üzerindeki çalışmaların özellikle son yıllarda dikkat çekici şekilde arttığı belirlenmiştir. Araştırılan makalelerin 5'inin 2024 yılında, 13'ünün 2025 yılında ve 19'unun 2026 yılında yayımlandığı görülmektedir. Ayrıca 2021-2023 yılları arasında konu ile ilgili yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamıştır. Çalışmalarda yapay zekâ bağımlılığıyla birlikte ele alınan değişkenler; öz yeterlik, sosyal kaygı, ruminasyon, akademik stres, akademik erteleme, akademik performans, nomofobi, dijital tükenmişlik ve işe bağlılık gibi çeşitli psikolojik ve davranışsal değişkenlerdir. Çalışmalar arasında iki ölçek geliştirme ve bir ölçek uyarlama makaleleri yer almaktadır. Yöntemsel açıdan bakıldığında çalışmaların nicel, nitel, karma araştırma desenlerinde yürütüldüğü ve çoğunluk kısmı nicel araştırmalar oluşturduğu görülmektedir. Genel olarak sonuçlara bakıldığında yapay zekâ bağımlılığına ilişkin çalışmaların giderek arttığı ve çalışmaların özellikle gençler ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Konuyla ilgili bulgular incelenmeye devam etmektedir.

Anahtar kelimeler: Yapay Zekâ Bağımlılığı, Bağımlılık Üretken Yapay Zekâ

B147 GENEL-PDR

YAS DENEYİMİNE SAHİP BİREYLERİN ÖZNEL CANLILIKLARININ ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Özlem Yüzük, Doç. Dr. Seher Merve ERUS

‡ Yıldız Teknik Üniversitesi

İletişim: yuzukozlem@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma yaşamının bir döneminde ölüme bağlı kayıp yaşayan ve kaybın üzerinden en fazla altı yıl geçen bireylerin öznel canlılık düzeylerinin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, kaybedilen bireyle ilişki ve kaybedilen bireyin üzerinden geçen süre değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma grubu Türkiye'de yaşayan 354 kadın ve 238 erkek olmak üzere 592 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak adına "Kişisel Bilgi Formu" ve öznel canlılık ortalama puanlarını elde etmek adına "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların öznel canlılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, medeni durum, eğitim düzeyi çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, kaybedilen bireyle ilişki ve kaybedilen bireyin üzerinden geçen süre değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların kadın katılımcılardan; medeni durum değişkenine göre evli katılımcıların bekar katılımcılardan; çalışma durumu değişkenine göre çalışan ve öğrenci olan katılımcıların çalışmayan katılımcılardan; algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların orta düzeyde ve düşük düzeyde yer alan katılımcılardan ve son olarak kaybedilen bireyin kaybının üzerinden geçen süre değişkenine göre kaybın üzerinden 1-3 yıl geçen katılımcıların kaybın üzerinden 0-1 yıl geçen katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde öznel canlılık ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların öznel canlılıklarında yaş, eğitim düzeyi ve bireyin kaybedilen bireyle ilişkisi değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışma Doç. Dr. Seher Merve Erus'un tez danışmanlığında Özlem YÜZÜK' ün yüksek lisans tezinin bir kısmından üretilmiştir.

Anahtar kelimeler: öznel, canlılık, yas, kayıp

Yaşantısal Kaçınma ile Uyku İlişkisinde Vampirlik ve Psikolojik Sıkıntının Seri Aracılığı

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Esra Nur Pekdoğan, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Esra Aydın, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Özge Metin, Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge Baltacı

‡ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

İletişim: esrafiliz4008@gmail.com

ÖZET

Kabul ve Kararlılık Terapisi çerçevesinde ele alınan yaşantısal kaçınma, bireyin iç dünyasındaki olumsuz deneyimlerden uzaklaşma çabası olarak tanımlanmaktadır. Bu kaçınma davranışı, bireyin vampirlik davranışının ve psikolojik sıkıntı düzeyini besleyen bir zemin hazırlayabilmektedir. Söz konusu birbirini izleyen süreçler, bireyin uyku sorunu yaşamasına yol açabilir. Buna karşılık, yaşantısal kabul düzeyinin yüksek olması, vampirlik davranışının sınırlandırılmasına, düşük düzeyde psikolojik sıkıntı yaşanması ve uyku kalitesinin korunması açısından olumlu göstergeler olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda mevcut araştırmada, yaşantısal kaçınma ile uyku arasındaki ilişkide vampirlik davranışları ve psikolojik sıkıntı seri aracılık rolü çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma örneklemi 519 katılımcıdan oluşmakta olup katılımcıların 374'ü (%72,1) kadın, 145'i (%27,9) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 66 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması $\bar{x}$ = 22.05 (SS = 6.48) olarak hesaplanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılarak yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Vampirlik Ölçeği, Troya Uyku Ölçeği, Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Sıkıntı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler çevrimiçi ortam aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS 27 ve AMOS 23 programlarıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi uygulanmıştır. Korelasyon bulguları, araştırmada yer alan dört değişken arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğunu ortaya koymuştur ($p<.001$). Aracılık bulguları ise yaşantısal kaçınma ile uyku sorunları arasında vampirlik ve psikolojik sıkıntının kısmi ve seri aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur. Modele göre yaşantısal kaçınmanın, vampirlik, psikolojik sıkıntı ve uyku sorunlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerde, vampirlik davranışlarının daha sık görülmesi ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin yüksek olması, bu bireylerde uyku sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Yaşantısal Kaçınma, Uyku Vampirlik, Psikolojik Sıkıntı

B149 GENEL-PDR

Yetişkin Bireylerde Bilişsel ve Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ile Çevrim İçi Alışveriş Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nergiz TEZCAN ERSÖZ, Prof. Dr. Nursel TOPKAYA

‡ ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

İletişim: nergiztezcan59@gmail.com

ÖZET

Günümüzde teknolojinin ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte çevrim içi alışveriş davranışlarında artış meydana gelmiştir. Çevrim içi alışveriş davranışlarının artmasıyla birlikte kontrol edilemez ve problemli bir dürtü haline gelerek çevrim içi alışveriş bağımlılığına yol açmaktadır. Bu durumda duygu düzenleme süreçleri çevrim içi alışveriş bağımlılığının anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme ve davranışsal duygu düzenleme ile çevrim içi alışveriş bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu sosyal medya platformları aracılığıyla ulaşılan ve Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan gönüllü 491 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veriler çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar Kişisel Bilgi Formu, Çevrim İçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği, Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden oluşan veri toplama araçlarını cevaplamışlardır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde sosyodemografik değişkenler kontrol edilerek çevrim içi alışveriş bağımlılığının yordayıcıları incelenmiştir. Demografik değişkenler içerisinde özellikle yaş ve harcama kontrol güçlüğünün çevrim içi alışveriş bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çevrim içi alışveriş bağımlılığı ile daha yakından ilişkili olduğu, davranışsal duygu düzenlemenin ise çevrim içi alışveriş bağımlılığı ile ilişkisinin sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana odaklanmanın çevrim içi alışveriş bağımlılığı düzeylerini düşürdüğü, buna karşılık felaketleştirme ve kendini suçlama gibi işlevsel olmayan bilişsel stratejileri daha fazla kullanan bireylerde bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İşlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan yetişkin bireylerin çevrim içi alışveriş bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Araştırma, çevrim içi alışveriş bağımlılığının duygu düzenleme süreçleri kapsamında ele alınmasına katkı sağlamaktadır.

Anahtar kelimeler: Yetişkin, Bireyler, Bilişsel Duygu Düzenleme, Davranışsal Duygu Düzenleme, Çevrim İçi Alışveriş, Bağımlılığı

YETİŞKİN BİREYLERDE FARKLI BAĞLANMA TARZLARININ UMUT, ÖZ ŞEFKAT VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Uzm. Psk. Dan. Fahrettin ÇETİN

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: cetinfahrettn@gmail.com

ÖZET

Bağlanma, bireylerin kendini güvende hissetme ihtiyacını karşılayan ve yaşam boyu sürdürmesini sağlayan fiziksel ve duygusal yakınlık olarak bilinmektedir. Bağlanma stilleri hakkında pek çok araştırma yapılmıştır ve bunlardan birisi de Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modelidir. Dörtlü Bağlanma Modeline göre yetişkin bireylerin bağlanma stilleri kendilik ve diğer insanlar hakkındaki algıları sonucunda güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak 4 kategoride değerlendirilmektedir. Bu araştırmada yetişkin bireylerdeki farklı bağlanma tarzlarının umut, öz şefkat ve mutlulukla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel modelin kullanılması tercih edilmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 ve 60 yaş arasında olan 243 kadın ve erkek yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan bu bireylere kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Bu çalışmada yetişkin bireylerin bağlanma tarzlarını belirlemek için İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişkiler Ölçeği; umut düzeylerini belirlemek için Sürekli Umut Ölçeği; öz-şefkat düzeylerini belirlemek için Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların umut, öz-şefkat ve mutluluk puanlarıyla güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu bağlanma tarzları puanlarının umut, öz şefkat ve mutluluk düzeylerini yordama gücünü ve hangi bağlanma tarzlarının bu değişkenlerin yordayıcıları olduğunu belirleyebilmek amacıyla ise regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda güvenli bağlanma stilinin umut, öz şefkat ve mutluluk değişkenlerinin pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin umut, öz şefkat ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Kayıtsız bağlanma umudun pozitif anlamlı yordayıcısıyken mutluluk ve öz şefkati yordamamaktadır. Korkulu bağlanma öz şefkatin negatif anlamlı yordayıcısıyken mutluluk ve umudu yordamamaktadır. Saplantılı bağlanmanın umudu, mutluluğu ve öz şefkati yordamadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ortaya konan bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: bağlanma tarzları, umut, mutluluk, öz, şefkat

Yetişkinlerde Aile Aidiyet Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşun Depresyon Üzerindeki Koruyucu Etkisi: Sistematik Bir İnceleme

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Safiye Sıla EDE, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Mustafa PİŞKİN

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: silaede04@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığının temel yapı taşlarından biri olan aile aidiyet duygusunun, bireyin psikolojik iyi oluşunu inşa etmedeki rolünü ve bu sürecin depresif belirtiler üzerindeki bütüncül koruyucu etkisini sistematik bir çerçevede incelemektir. Çalışma, aile aidiyetini yalnızca tek boyutlu bir duygu olarak değil; güvenli bağlanma stillerinden etkilenen, sağlıklı aile işlevselliği ve yapıcı duygu düzenleme stratejileriyle beslenen dinamik bir koruyucu mekanizma olarak ele almaktadır. Bu kapsamda, aidiyet hissinin mental iyi oluşun en temel yordayıcılarından biri olduğu gerçeğinden hareketle; bu bağın yetişkin bireyde yalnızlık, stres ve varoluşsal kaygılar gibi risk faktörlerine karşı nasıl bir psikolojik kalkan oluşturduğu ve depresyonun önlenmesinde nasıl bir aracı rol üstlendiği güncel ampirik bulgular ışığında sentezlenmiştir. Bu çalışma, PRISMA kılavuzu çerçevesinde yapılandırılmıştır. Veri toplama sürecinde YÖKTez, Google Akademik ve TR Dizin veri tabanlarında yayımlanan araştırma makalelerini ve lisansüstü tezlerini içerecek şekilde Türkçe olarak yapılmıştır. Yetişkinlerde aile aidiyet düzeyi ile psikolojik iyi oluşun depresyon üzerindeki koruyucu etkisini belirleyebilmek için alanyazın taramasında 'aile aidiyeti', 'psikolojik iyi oluş' ve 'depresyon' anahtar kelimelerinin kombinasyonları kullanılarak taranmıştır. Yapılan alanyazın taraması sonucunda erişilen araştırmalar, dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurarak araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Yetişkinlerde aile aidiyeti, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen 356 çalışmaya ulaşılmış ve bunlardan seçim kriterlerini karşılayan 4 araştırma makalesi ve 10 lisansüstü tezi olmak üzere toplam 14 çalışma araştırmanın çalışma grubuna dahil edilmiştir. İnceleme kapsamında; 2016-2026 yılları arasında yayımlanmış, örneklem grubunu yetişkinlerin oluşturduğu ve değişkenler arasındaki ilişkiyi nicel verilerle inceleyen ampirik araştırmalar analiz edilmiştir. Kriterleri karşılayan toplam 14 çalışma, tematik içerik analizi ve sentezleme yöntemiyle değerlendirilerek sonuçlar raporlanmıştır. Yapılan tematik sentez sonucunda, aile aidiyetinin yetişkin bireylerde mental iyi oluşun en güçlü ve anlamlı yordayıcılarından biri olduğu saptanmıştır. İncelenen araştırmalar; güvenli bağlanma stillerinin aile aidiyetini artırarak psikolojik iyi oluşu dolaylı yoldan yükselttiğini ve bu mekanizmanın bireyi depresif belirtilere karşı koruduğunu doğrulamaktadır. Bulgular, aile aidiyeti ile yalnızlık, stres ve varoluşsal kaygılar arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu; aidiyet hissi arttıkça bu risk faktörlerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Sentezlenen veriler, aile bütünlüğü ve demokratik ebeveyn tutumlarının yetişkinlikte aidiyet hissini pekiştirerek genel iyilik halini sürdürülebilir kıldığını ve depresyona karşı koruyucu bir rolü olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak bu sistematik inceleme, yetişkin ruh sağlığını korumaya yönelik müdahalelerin yalnızca bireysel odaklı değil, aynı zamanda bireyin aile aidiyetini ve yapıcı duygu düzenleme stratejilerini pekiştirecek sistemik bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğini göstermektedir. PDR

uzmanları için bu veriler; depresyonun önlenmesinde ve psikolojik iyi oluşun artırılmasında, aidiyet duygusunu merkeze alan aile temelli koruyucu programların tasarlanmasının kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: inin, kombinasyonları, kullanılarak, taranmıştır

Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psk. Dan. Mustafa Burak Arabacı

‡ İzmir Demokrasi Üniversitesi

İletişim: mustafaburakarabaci@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteğinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırma nicel yöntem çerçevesinde ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu 18–70 yaş aralığında toplam 273 yetişkin birey oluşturmaktadır (Ort. yaş = 41.13, SS = 12.16). Araştırmada sosyodemografik bilgi formu, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalaması 27.00 (SS = 7.68), algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması ise 64.02 (SS = 16.49) olarak bulunmuştur. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları psikolojik dayanıklılık ölçeği için .91, algılanan sosyal destek ölçeği toplamı için .94 düzeyindedir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek toplam puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .41$, $p < .001$). Alt boyutlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile aile desteği ($r = .32$, $p < .001$), arkadaş desteği ($r = .40$, $p < .001$) ve özel kişi desteği ($r = .31$, $p < .001$) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %16'sını açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = .16$, $p < .001$). Araştırma bulguları, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu ve destekleyici bir değişken olduğunu göstermektedir. Özellikle arkadaş desteğinin psikolojik dayanıklılıkla görece daha yüksek ilişki göstermesi, yetişkinlik döneminde akran ilişkilerinin önemine işaret etmektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmeye yönelik çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: psikolojik, dayanıklılık Algılanan, sosyal, destek, aile desteği, Arkadaş desteği, Özel kişi desteği

B153 GENEL-PDR

Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Anlamlı Yaşam Arasında Bir Bağlantı Var Mıdır?

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Seher ÇUKUR, Dr. Öğr. Üyesi Muhammed AKAT

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

İletişim: sehercukur42@gmail.com

ÖZET

Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Anlamlı Yaşam Arasında Bir Bağlantı Var Mıdır? Yaşamda anlam arayışı insanın temel psikolojik motivasyonlarından biridir. Anlamlı yaşam, bireylerin yaşamlarında anlam olarak gördükleri deneyimleri yaşayabilmeleri olarak açıklanabilir. Anlamlı yaşam, bireyin yaşamının merkezinde yer alan anlam ögesine uygun olarak yaşaması olarak da ifade edilebilir. Anlamlı yaşam öznel mutluluk, psikolojik uyum, mental iyi oluş ve umut gibi olumlu psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca bireyin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde de önemli bir etkisinin olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte bireyin yaşamdaki anlam eksikliğinin çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Son yıllarda yaşamda anlam duygusunun, sosyal medya bağımlılığı gibi çeşitli teknoloji odaklı davranışsal bağımlılıklar açısından karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı bu araştırmada yetişkin bireylerde anlamlı yaşam ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18 ile 60 arasında değişen toplam 233 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Anlamlı Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Veriler çevrim içi anket yöntemiyle gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Katılımcıların 152'si (%65.2) kadın iken 81'i (%34.8) erkektir. Katılımcıların 152'si (%65.2) bekar iken 81'i (%34.8) evlidir. Gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda katılımcıların anlamlı yaşam düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki elde edilmiştir ($r = -.18$; $p<.01$). Bu bulgu yetişkinlerde anlamlı yaşam düzeyinin artmasının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada elde edilen bu sonuç anlamlı yaşamın güçlendirilmesinin, yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve tedavi edilmesinde kullanılabileceğini göstermektedir. Anahtar Kelimeler: Yetişkinlik Dönemi, Sosyal Medya Bağımlılığı, Anlamlı Yaşam

Anahtar kelimeler: Yetişkinlik Dönemi, Sosyal Medya Bağımlılığı, Anlamlı Yaşam

Çok Kuramlı Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Programının 8. Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Gelişimi ve Akademik Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Dr. Merve Çalık

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: merve_pdr35@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, çok kuramlı kariyer psikolojik danışmanlığı programının 8. Sınıf öğrencilerinin kariyer gelişimi ve akademik motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada nicel ve nitel verilerin birlikte kullanıldığı yakınsayan paralel karma yöntem deseni benimsenmiştir. Nicel boyutta deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 8. Sınıf düzeyinde öğrenim gören 10 deney, 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 20 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında geliştirilen program; Holland'ın İlgi Alanları Kuramı, Super'in Yaşam Boyu Gelişim Kuramı, Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı ve Bilişsel Davranışçı yaklaşım temellerine dayandırılmıştır. Program, haftada bir oturum olmak üzere toplam 12 oturumdan oluşmakta olup her oturum yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Veri toplama araçları olarak nicel veriler için Çocuklar İçin Kariyer Gelişimi Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği, nitel veriler için süreç değerlendirme formu ve veli görüş formu kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde Mann–Whitney U testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmış, etki büyüklüğü hesaplamaları yapılmıştır. Nitel veriler ise betimsel analiz yöntemiyle tema ve kodlara ayrılarak incelenmiştir. Nicel bulgulara göre, Kariyer Gelişimi Ölçeğinde yalnızca bilgi boyutunda deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur ($U = 24.50$, $p < .05$; $r \approx .45$). Diğer boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Akademik motivasyon ölçeğinde, deney grubu lehine bilmeye yönelik içsel motivasyon ($U = 17.00$, $p < .05$; $r \approx .56$), başarıya yönelik içsel motivasyon ($U = 13.00$, $p < .01$; $r \approx .63$), uyarım yaşamaya yönelik içsel motivasyon ($U = 17.50$, $p < .05$; $r \approx .55$), içe yansıyan dışsal motivasyon ($U = 9.00$, $p < .01$; $r \approx .70$), dışsal motivasyon ($U = 14.00$, $p < .01$; $r \approx .61$) ve belirlenmiş dışsal motivasyon ($U = 22.50$, $p < .05$; $r \approx .48$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Buna karşılık motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 27.00$, $p > .05$; $r \approx .40$). Etki büyüklüğü sonuçları, akademik motivasyon üzerinde büyük ve çok büyük düzeyde etki ($r \approx .48$–$.70$), kariyer gelişimi üzerinde ise orta düzey etki göstermektedir. Nitel bulgular, öğrencilerin program sayesinde kendilerini daha iyi tanıdıklarını, ilgi alanlarını keşfettiklerini, meslekler hakkında bilgi edindiklerini ve hedef belirleme becerilerinin geliştiğini ortaya koymuştur. Ayrıca öğrencilerin ders çalışma motivasyonlarının arttığı belirlenmiştir. Veli görüşleri de öğrencilerin akademik sorumluluklarında, motivasyonlarında ve özgüvenlerinde artış olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, çok kuramlı kariyer psikolojik danışmanlığı programının öğrencilerin akademik motivasyonlarını güçlü biçimde artırdığı, kariyer gelişimi üzerinde ise özellikle bilgi boyutunda etkili olduğu belirlenmiştir. Nicel ve nitel bulgular birlikte değerlendirildiğinde programın öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal gelişim alanlarında

bütüncül bir etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Kariyer psikolojik danışmanlığı, kariyer gelişimi akademik motivasyon 8. sınıf öğrencileri karma yöntem

B155 KARIYER

Engeli Olan Bireylerin Kariyer Gelişimiyle İlgili Çalışmalara Bütüncül Bakış: Bir Bibliyometrik Analiz Çalışması

Dr. Öğr. Üyesi Arif ARSLAN

‡ Giresun Üniversitesi

İletişim: arif.arslan@giresun.edu.tr

ÖZET

Eğitim ve istihdam verileri incelendiğinde, engeli olan bireylerin engeli olmayan bireylere kıyasla önemli dezavantajlara sahip olduğu görülmektedir. Gerek eğitime erişim gerekse istihdam süreçleri, kariyer gelişiminin birçok aşamasında engeli olan bireyler için önemli zorluklar barındırmaktadır. Bu doğrultuda, engeli olan bireylerin kariyer gelişim süreçlerini inceleyen çalışmaların bulgularının derlenmesi, bu gruptaki bireylerin kariyer gelişimlerini desteklemek ve sosyal adalet ile hak savunuculuğu bağlamında yürütülecek kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarına bir çerçeve sunabilir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, engeli olan bireylere yönelik gerçekleştirilen araştırmaları bibliyometrik analiz yöntemiyle bütüncül bir biçimde ortaya koymaktır. Çalışmanın amacı doğrultusunda, Web of Science veri tabanında "engellilik (disabilities) ve kariyer (career)" anahtar kelimeleri kullanılarak, yalnızca İngilizce makalelerle sınırlandırılmış bir tarama gerçekleştirilmiştir. Başlık, özet ve anahtar kelimeleri kapsayan bu arama sonucunda 2516 çalışmaya ulaşılmıştır. Elde edilen çalışmalar, VOSviewer programı aracılığıyla analiz edilmiş ve engeli olan bireylerin kariyer gelişimini ele alan araştırmaların bulguları görselleştirilerek bütüncül bir şekilde sunulmuştur. Yapılan ortak yazarlık (co-authorship) analizi, engellilik ve kariyer alanındaki çalışmaların belirli araştırmacı grupları etrafında kümelendiğini göstermektedir. Bu kapsamda, Lauren Lindstrom, David R. Strauser, Fong Chan, Erik Carter, Alisson R. Lombardi ve Phillips Rumrill'in en fazla yayına sahip araştırmacılar arasında yer aldığı ve alanın önde gelen isimleri olduğu belirlenmiştir. Doküman bazlı atıf analizi sonuçları, alanın gelişiminde etkili olan temel çalışmaları ortaya koymuştur. Özellikle Erik W. Carter, David W. Test, Valerie L. Mazotti, Michael Benz ve Lauren Lindstrom'un çalışmaları, yüksek atıf sayılarıyla literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Anahtar kelime eş-dizim analizi incelendiğinde, engellilik (disability), istihdam (employment) ve geçiş (transition) kavramlarının literatürün merkezinde yer aldığı ve en sık birlikte kullanılan kavramlar olduğu görülmektedir. Zaman serisi analizi ise araştırma eğilimlerinde bir değişime işaret etmektedir. Buna göre, çalışmaların odak noktası zamanla geleneksel rehabilitasyon yaklaşımından uzaklaşarak kapsayıcılık (inclusion), çeşitlilik (diversity) ve STEM eğitimi gibi daha güncel ve hak temelli konulara yönelmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma engellilik ve kariyer alanındaki literatürün belirli araştırmacılar ve kavramsal temalar etrafında yapılandığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, alanın güçlü bir akademik ağ tarafından şekillendirildiğini ve öncü çalışmaların literatüre yön verdiğini göstermektedir. Ayrıca, anahtar kavramlara dayalı analizler, istihdam ve okuldan işe geçiş süreçlerinin araştırmalarda merkezi bir konumda olduğunu ortaya koymaktadır. Zaman içerisindeki dönüşüm ise alanın yalnızca rehabilitasyon odaklı bir yaklaşımdan uzaklaşarak kapsayıcılık, çeşitlilik ve eşit fırsatlar gibi daha güncel ve hak temelli perspektiflere yöneldiğini göstermektedir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmaların disiplinler arası yaklaşımları benimseyerek, özellikle dezavantajlı grupların kariyer gelişimini

destekleyen kapsayıcı ve uygulamaya dönük modeller geliştirmeye odaklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: i kullanılarak, yalnızca İngilizce makalelerle sınırlandırılmış bir tarama gerçekleştirilmiştir

B156 KARIYER

KARACABEY İLÇE MERKEZİNDEKİ ORTAOKUL 7.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN KARİYER KEŞFİ DAVRANIŞLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Uzm. Psk. Dan. Azime Esra SAVAŞ

‡ Karacabey RAM

İletişim: aesra164@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ortaokul 7.sınıf öğrencilerinin kariyer keşfi davranışlarının cinsiyet, birinci dönem sonu not ortalaması, anne ve babanın eğitim düzeyi, kardeş sayısı, anne-babanın birliktelik durumu gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Verilerin toplanmasında, Özaydın ve Siyez (2022) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ve kullanım izni alınan Kariyer Keşfi Ölçeği ve Karacabey Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma grubunu 2024-2025 eğitim öğretim yılı Bursa ili Karacabey ilçe merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ortaokullarında öğrenim gören 279 7.sınıf ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama süreci meb.anket.gov.tr platformu üzerinden online olarak yürütülmüştür. Öğrencilerin kariyer keşfi davranışlarının cinsiyet ve anne-babanın birliktelik durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla İlişkisiz Örneklemler T-Testi kullanılmıştır. Öğrencilerin kariyer keşfi davranışlarının birinci dönem sonu not ortalaması, anne ve babanın eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve ailenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Cinsiyete göre öğrencilerin kariyer keşfi düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği ve kız öğrencilerin kariyer keşfi düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 70-84 puan sahip olan ile 85 ve üzeri puana sahip olan öğrencilerin kariyer keşfi düzeyi; birinci dönem sonu not ortalaması 54 ve altında olan öğrencilerin kariyer keşfi düzeyinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne ve babanın eğitim düzeyi, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi ve anne-babanın birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ortaokuldan liseye geçiş dönemi öğrencilerin ileride yapacakları mesleklerin temelini oluşturması ve gidecekleri lise türlerine göre alan/bölüm uygulamalarının olması nedeniyle öğrencilerin kariyer gelişimlerini doğrudan etkilemektedir. Ulaşılan bulgular doğrultusunda öğrencilerin kariyer gelişimlerini destekleyici araştırmacılara ve okul psikolojik danışmanlarına yönelik geliştirilmiş olan çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: kariyer, kariyer gelişimi, kariyer keşfi davranışları, meslek, ortaokul öğrencileri

B157 KARIYER

Kariyer Gelişim Sürecinde Down Sendromlu Birey Olmak: Bir Gömülü Teori Çalışması

Dr. Öğr. Üyesi Arif ARSLAN, Lisans Öğrencisi Sıla KÖTEK, Lisans Öğrencisi Yasemin ÖZTÜRK

‡ Giresun Üniversitesi

‡ Düzce Üniversitesi

İletişim: arif.arslan@giresun.edu.tr

ÖZET

Günümüzde Down sendromlu bireylerin sosyal entegrasyonu önem kazanmaktadır. Nitekim hem ulusal hem de uluslararası kalkınma hedefleri incelendiğinde engeli olan bireylerin eğitim ve istihdamlarına yönelik birçok amacın yer aldığı görülmektedir. Engelliler de dahil kırılgan gruplardaki insanların her düzeyde eğitime eşit erişiminin sağlanması, engelli öğrenciler için kapsayıcı ve etkili öğrenme ortamlarının oluşturulması, engellilerin insana yakışır işlere ve istihdama tam erişim olanaklarının sağlanması, engellilik gibi herhangi bir statüye bakılmaksızın her bireyin sosyal, ekonomik ve siyasal olarak kapsanması bu amaçlardan bazılarıdır. Bu doğrultuda bu çalışma ile ulusal ve uluslararası kalkınma hedefleri doğrultusunda Down sendromlu bireylerin eğitim ve istihdamlarına ilişkin teorik bir altyapı oluşturulması amaçlanmıştır. Down sendromlu bireyler eğitim ve iş yaşamında birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedir. Down sendromlu bireylerin tipik gelişim gösteren akranlarıyla birlikte eğitim yaşamı içerisinde yer almasının oldukça önemli olduğu söylenebilir. Ancak okullaşma oranları, okul terk oranları, eğitim durumları gibi eğitsel veriler göz önünde bulundurulduğunda Down sendromlu bireylerin tipik gelişim gösteren akranlarına göre oldukça dezavantajlı oldukları söylenebilir. Eğitimin yanı sıra istihdam da Down sendromlu bireyler için oldukça önemli bir kariyer gelişim görevidir. İstihdam; gelir, sosyal statü ve sosyal ilişkiler gibi bireye sağladığı faydalar göz önünde bulundurulduğunda oldukça önemli bir olgudur. Ancak Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de engeli olan bireyler ile olmayanların istihdam verileri arasında önemli bir farklılığın olduğu söylenebilir. Her ne kadar Türkiye'de kamu ve özel sektörün belirli bir oranda engelli birey istihdam etmelerine yönelik yasal düzenlemeler getirilse de henüz engeli olan bireyler ile engeli olmayan bireylerin istihdamları arasındaki fark yeterli düzeyde kapanabilmiş değildir. Down sendromlu bireylerin çalışma yaşamlarında birçok sorunla karşılaştıkları söylenebilir. Bu doğrultuda bu çalışma Türkiye bağlamında Down sendromlu bireylerin eğitim, eğitimden istihdama geçiş ve çalışma hayatlarına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Çalışmanın amacı özel eğitim öğretmenleri ve Down sendromlu çocuğa sahip ebeveynlerin bakış açısından Down sendromlu bireylerin kariyer gelişim süreçlerini keşfetmektir. Bu amaç doğrultusunda Down sendromlu bireylerin kariyer gelişimlerine ilişkin detaylı bir model ortaya koymak için nitel araştırma desenlerinden gömülü teori kullanılmıştır. Araştırma, Down sendromlu öğrencilerle çalışan 10 öğretmen ve Down sendromlu çocuğa sahip 6 ebeveyn ile yürütülmüştür. Katılımcılar belirlenirken nitel araştırma örnekleme stratejilerinden teorik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından oluşturulan ve uzman görüşü sonucunda son şekli verilen yarı yapılandırılmış görüşme formlar aracılığıyla çevrimiçi ve yüz yüze görüşmelerle toplanmıştır. Toplanan verilen yazıya aktarıldıktan sonra MAXQDA 12 programı kullanılarak tematik analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Down sendromlu bireylerin kariyer

gelişim süreçlerinde karşılaştıkları zorluklar; bireysel engeller, toplumsal engeller, sistemsel engeller ve kariyer engelleri olmak üzere 4 tema altında sınıflandırılmıştır. Bireysel engeller temasında Down sendromlu bireylerin sahip oldukları kronik rahatsızlıklar, eş tanılar, iletişim güçlükleri, soyut kavramları öğrenmede güçlük gibi kategori ve kodlar yer almaktadır. Toplumsal engeller temasında zorbalık, önyargı, evde destek eğitimi, aşırı koruyucu aile tutumu gibi kategori ve kodlar yer almaktadır. Sistemsel engellerde kaynaştırma eğitimi, öğretmen yeterlikleri, istihdam teşvikleri gibi katılımcı ifadeleri yer alırken kariyer engellerinde ise rehberlik ve yönlendirme yetersizliği, uygun işlerin olmaması, istihdamdan dışlanma gibi kategori ve kodlar yer almaktadır. Sonuç olarak Down sendromlu bireylerin kariyer gelişim süreçlerinde birçok engel ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir. Bu nedenle bu bireylere yönelik yürütülecek kariyer danışmanlığı uygulamaları oldukça önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Engellilik, Kariyer Rehabilitasyon Down Sendromu Nitel

B158 KARIYER

Kariyer Planlama Dersinin PDR Öğrencilerinin Karar Verme Özyeterliği, Kariyer Uyumluluğu, Mesleki Sonuç Beklentisi ve Kariyer Stresi Üzerindeki Etkisi

Öğr. Gör. Dr. Seval Apaydın

‡ Akdeniz Üniversitesi

İletişim: sevalapaydin@akdeniz.edu.tr

ÖZET

Amaç: Üniversite yılları, bireylerin benlik ve kariyer farkındalıklarını mesleki kimliğe dönüştürmeye başladıkları ve kariyer kararlarını vererek iş dünyasına adım attıkları kritik bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler, kariyerlerini yapılandırmalarına destek olacak müdahalelere ihtiyaç duymaktadır. Bu müdahalelerden biri de 2021–2022 akademik yılından itibaren tüm lisans programlarının birinci sınıf müfredatlarına eklenen Kariyer Planlama dersidir. Dersin amacı, öğrencilerin ilgi, yetenek, kişilik özellikleri ve değerlerini keşfederek benlik farkındalığı kazanmalarına, çeşitli kariyer olanaklarını keşfederek kariyer farkındalığı kazanmalarına ve gerçekçi kariyer hedefleri belirleyerek iş yaşamına geçişlerine yardımcı olmaktır. PDR alan mezunlarının son yıllarda farklı kurum ve kuruluşlar ile çeşitli sektörlerde ve alanlarda istihdam edildiği düşünüldüğünde kariyer planlama dersinin farklı kariyer alanlarını ve istihdam olanaklarını yansıtacak şekilde yapılandırılması ve dersin PDR öğrencilerinin kariyer süreçlerini etkileyebilecek değişkenlere etkisinin araştırılması önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, PDR lisans öğrencilerine yönelik olarak tasarlanmış 14 haftalık kariyer planlama dersi müdahalesinin öğrencilerin kariyer kararı yetkinlik beklentileri, kariyer uyumluluğu, mesleki sonuç beklentileri ve kariyer stresi üzerindeki etkisini incelemektir. Yöntem: Çalışmanın katılımcılarını 2024-2025 öğretim yılı bahar döneminde bir devlet üniversitesinin PDR lisans programı birinci sınıfına kayıtlı 35 kadın, 16 erkek (N=51) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, tek gruplu ön test–son test–izleme ölçümlü yarı deneysel desen kullanılmıştır. Müdahale, Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları (CBİKO) tarafından yapılandırılmış olan ders müfredatına ek olarak, farklı sektörlerde çalışan alan uzmanlarının derslere konuk olarak katıldığı bir içerikle gerçekleştirilmiştir. Konuklar arasında okul psikolojik danışmanı, aile danışmanı, insan kaynakları ve eğitim uzmanı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı uzmanı, akademisyen, özel sektörde çalışan psikolojik danışman, Adalet Bakanlığı bünyesinde görev yapan pedagog ve MEB uzman yardımcısı yer almıştır. Bunlara ek olarak Erasmus programları ile yurt içi ve yurt dışı burs ve eğitim olanakları üzerine bilgilendirme oturumları düzenlenmiş, İŞKUR uzmanı tarafından özgeçmiş hazırlama eğitimi verilmiş ve öğrenciler GÜNKAF 2025 etkinliğine katılarak mesleki keşif ve ağ kurma süreçlerini deneyimlemiştir. Verilerin toplanmasında Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği-Kısa Formu, Mesleki Sonuç Beklentisi Ölçeği ve Kariyer Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçümler 2004-2025 Bahar dönemi başında (ön test), dönem sonunda (son test) ve müdahalenin tamamlanmasından dört ay sonra, 2025-2026 Güz dönemi başında (izleme testi) olmak üzere üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde tekrarlı ölçümler ANOVA kullanılmıştır. Bulgular: Tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları müdahalenin tüm değişkenlerde ölçüm zamanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, müdahalenin öğrencilerin kariyer kararı yetkinlik beklentisi, kariyer uyumluluğu ve mesleki sonuç beklentisi puanlarını

artırdığı ve bu artışın izleme döneminde de korunduğunu, kariyer stresi puanlarının ise müdahale sürecinde azaldığı ve izleme döneminde bu azalmanın devam ettiğini göstermiştir. Etki büyüklükleri orta ve yüksek düzeydedir. Sonuç: Araştırma, sektör temsilcilerini doğrudan sürece dahil eden yapılandırılmış Kariyer Planlama dersinin PDR öğrencilerinin kariyer süreçlerini etkileyecek çeşitli değişkenler üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymuştur. Bulgular yükseköğretimde kariyer gelişimi müdahalelerine ilişkin alanyazın ışığında tartışılmış, gelecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Kariyer planlama dersi kariyer kararı yetkinlik beklentisi, kariyer uyum yetenekleri, kariyer stresi, mesleki sonuç beklentisi

B159 KARIYER

Kariyer Sürdürülebilirliğinin Kavramsallaştırılması ve Ölçümü

Arş. Gör. Dr. Furkan Kirazcı

‡ Ondokuz Mayıs Üniversitesi

İletişim: furkan.kirazci@omu.edu.tr

ÖZET

Geleneksel olarak doğal çevrenin korunması ve değerli kaynakların muhafaza edilmesiyle ilişkilendirilen sürdürülebilirlik kavramı günümüzde doğal çevrenin korunmasının yanı sıra adil ve ekonomik ilerlemenin sürdürülmesi ve sosyal refahın sağlanması gibi unsurların eklenmesiyle kapsam olarak genişletilmiştir (Mensah, 2019). Bu bağlamda araştırmacılar sürdürülebilirliğin sosyal refah boyutu altında kişilerin kariyer sürdürülebilirliklerinin önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadırlar (Greenhaus vd., 2024). Sürdürülebilir bir kariyer ulaşılması gereken bir son durum değil, zaman içinde gelişen bir kariyeri tanımlamak için kullanılan bir parametredir (De Vos vd., 2020). Konu ile ilgili boylamsal araştırmalar, çalışanların sürdürülebilir kariyerlere sahip olmalarının iş performanslarını, işe bağlılıklarını, fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını artırırken olumsuz iş deneyimlerini azalttığını göstermektedir (Gürbüz vd., 2024). Bununla birlikte kişilerin iyi oluşunda merkezi bir yere sahip olduğu düşünülen kariyer sürdürülebilirliği kavramına ilişkin alanyazında farklı açıklamalar mevcuttur. Bu bağlamda kavramın tanımı, ölçüm yöntemleri ve kapsamı üzerine birbirlerinden farklı modeller ve açıklamalar getirilmektedir (Chin vd., 2022; De Vos vd., 2020). Bu farklı model ve açıklamalar ise kavramın sınırlarının belirlenmesi ve ortak bir anlayış geliştirilmesini zorlaştırmaktadır (Greenhaus vd., 2024). Bu araştırmada kariyer sürdürülebilirliğinin hangi bağlamlarda nasıl ele alındığı ve nasıl ölçümlendiğine yönelik kapsayıcı bir derleme çalışması yürütülmüştür. Araştırma, 2010 yılı ve sonrasında yayımlanan çalışmalarla sınırlandırılmıştır. Literatür taraması sürecinde “career sustainability”, “sustainable careers” ve “career sustainability scale” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Yabancı makaleler, Web of Science veri tabanında indekslenen dergilerden; Türkçe makaleler ise TR Dizin kapsamında yer alan dergilerden seçilmiştir. Çalışmaların belirlenmesinde yukarıdaki dahil etme ve dışlama kriterleri dikkate alınmış, yinelenen ve konu kapsamı dışında kalan çalışmalar araştırma dışı bırakılmıştır. Tarama süreci sonucunda ölçütleri karşılayan toplam 73 makale incelemeye dahil edilmiştir. Elde edilen çalışmalar, kariyer sürdürülebilirliğine ilişkin tanımlar, model önerileri ve geliştirilen ölçekler temelinde analiz edilmiştir. Analiz sonucunda kariyer sürdürülebilirliğine ilişkin sekiz farklı tanımın öne çıktığı görülmüştür. Buna ek olarak literatürde kariyer sürdürülebilirliğinin boyutsal yapısına yönelik iki kapsamlı modelin olduğu (Chin vd., 2019; De Vos vd., 2020; Newman, 2011) ve kariyer sürdürülebilirliğinin sağlanması noktasında döngüsel bir modelin ileri sürüldüğü (Greehaus vd., 2024) görülmüştür. Kariyer sürdürülebilirliğinin ölçümlenmesine ilişkin çalışmalar incelendiğinde ise yurt dışında farklı yaş dönemlerine yönelik dört ölçeğin geliştirildiği ve bu ölçeklerin Chin vd. (2019) ile De Vos vd. (2020) tarafından ileri sürülen modelleri esas aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye’deki çalışmalarda ise kariyer sürdürülebilirliğine yönelik bir ölçek geliştirme (Söner ve Duru, 2025) ve iki ölçek uyarlama çalışmasının (Arar ve Çetiner, 2023; Doğru, 2023) olduğu görülmüştür. Bütün bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde teorik çalışmalar ve kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarına ilişkin önemli çıkarımlarımlar yapılabilir. Özellikle sürdürülebilir kariyerlerin sosyal refaha yönelik etkileri düşünüldüğünde bu kavramın sınırlarının daha ayırıcı bir şekilde

belirlenmesi ve içeriğinin zenginleştirilmesi önemlidir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalar için kavramın kuramsal sınırlarının netleştirilmesi kritik bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Diğer taraftan kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarında danışanların kariyer süreçlerinde sürdürülebilirliğin boyutlarını ne derece karşıladıklarının ele alınması ve kariyer sürdürülebilirliğine engel oluşturan faktörler için ne gibi müdahalelerin geliştirilebileceğinin incelenmesi gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: kullanılmıştır

Kumar Oynama Bozukluğu Olan Bireylerin Kariyer Süreçlerinin Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK) Bağlamında İncelenmesi

Arş. Gör. Merve Şule DÖKMEOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Şeyma BİLGİZ ÖZTÜRK, Dr. Öğr. Üyesi Yasemin KAYA

‡ Atatürk Üniversitesi

İletişim: seyma.bilgiz@atauni.edu.tr

ÖZET

Ödül kazanma amacıyla oyun oynamayı tanımlayan kumar, madde kullanımını içermese de madde bağımlılıklarıyla benzer bir bağımlılık örüntüsüne dönüşebilmektedir. İşleyiş olarak diğer bağımlılıklarla benzemekte ve kişinin yaşamındaki birçok alanda yıkıcı etkileri olabilmektedir. Bu sebeple kumar bağımlılığı, Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı (DSM) 5 ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD) 11'de tanımlanan, maddeyle ilişkili olmayan ilk davranışsal bağımlılıktır (Wolfschlag & Håkansson, 2023). Oynanan oyunun türü ne olursa olsun, kumar bağımlılığı kronik olarak kumar oynama dürtüsüne karşı koyamama şeklinde ortaya çıkar. Kişide oyun giderleri yüzünden yaşanan finansal sorunların yanında psikolojik bozukluklar gelişebilir. Ayrıca kumar, çevreyle ilişkilerin bozulması ve yasadışı faaliyetlerle de ilişkilidir (Lesieur, vd., 1991; Roy vd., 1989). Dolayısıyla sorunlu şekilde kumar oynama, aile ve sosyal ilişkilerin yanı sıra iş ve ekonomik yaşantıdaki zorluklarla da ilişkilendirilmektedir (Lesieur, vd., 1991; Lesıeur, 1992; Potenza vd., 2001). Kumar oynama bozukluğuna sahip olmanın insan hayatı üzerindeki olumsuz etkileri değerlendirilirken, daha geniş bağlamda değerlendirme imkanı sunan kariyer süreci göz ardı edilmemelidir. Kariyer süreci, bilişsel-bireysel ve sosyal unsurları oluşturan karmaşık bir yapıya sahip olup, Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK) bu yapıları incelemeye olanak tanımaktadır (Lent & Brown, 2001). Bu kuramda vurgulanan başlıca yapılar; öz yeterlilik, sonuca dair beklentiler, hedeflerdir (Lent & Brown, 2013). Ayrıca bağlamsal destek ve engeller de, kişilerin kariyer hedeflerine giden süreçte kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı bir role sahip olabilir (Lent & Brown, 2001). SBKK kapsamında bağlamsal unsur olarak nitelendirilebilecek kumar oynama davranışı, bireylerin kariyer süreçlerini etkileyebilir. Çünkü kumar oynayan bireyler kariyer süreçleri için kullanabileceği bütçe, zaman ve enerjilerinin büyük çoğunluğunu bu alana harcamaktadır. Bu nedenle kumarın kariyer sürecine olan etkisinin derinlemesine incelenmesi önem taşımaktadır. Bu çalışma, kumar oynama bozukluğu yaşayan bireylerin kariyere dair süreçlerinin incelenmesini amaçlayan nitel bir calışmadır. Fenomenolojik desenin kullanıldığı bu çalışmaya son 12 aydır kumar oynayan ve South Oak Kumar Tarama testinden 8 ve üzeri puan almış olma kriterlerini karşılayan bireyler katılmıştır (Duvarcı & Varan, 2001). Araştırmaya ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 16 gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılara yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla demografik ve SBKK kapsamında hazırlanmış sorular sorulmuştur. Bu sorular öz yeterlik, sonuç beklentisi, hedefler ve başa çıkma mekanizmalarına ilişkin temaları içermektedir. Görüşmeciler KK1, KK2 gibi kodlarla tanımlanarak katılımcıların izinleriyle ses kaydına alınmış, ardından ses kayıtları birebir yazıya dökülerek veri kaybı önlenmiştir. Verilere MAXQDA 2020 programı ile içerik analizi yapılmıştır. Araştırmanın güvenirliği adına, veriler üç farklı araştırmacı tarafından incelenmiş ve fikir birliğine varılarak kodlanmıştır. Son olarak, katılımcıların demografik özellikleri, veri

toplama süreci ve analiz aşamaları ayrıntılı olarak raporlanmıştır. Araştırma bulguları, Öz yeterlik temasında, (1) geçmiş deneyimler, (2) fizyolojik-duygusal durum ve (3) sözel ikna; Sonuç beklentisi temasında (1) yetkinlik ve akademik gelişim, (2) iş güvencesi-istikrar, (3) finans-ekonomi ve (4) statü-terfi ve (5) beklenti yitimi; Hedefler temasında, (1) hedef çatışması ve tutarsızlığı ve (2) zamansal odak kayması; Başa Çıkma teması ise (1) pasif başa çıkma ve (2) aktif başa çıkma şeklinde kategorize edilmiştir. Edinilen bulgular, eğitim ya da çalışma hayatına devam eden kumar oynama bozukluğuna sahip kişilerin kariyer gelişim süreçlerinde birçok alanın olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir. Bulgular alan yazın doğrultusunda değerlendirilmiş ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: kariyer, kumar, oynama, sosyal, bilişsel, kariyer kuramı

B161 KARIYER

MEB Sınıf Rehberlik Programı Kariyer Gelişimi Kazanımlarının Kariyer Yapılandırma Kuramı ve Sistemler Kuramına Göre İncelenmesi

Dr. Öğr. Üyesi Emirhan AKTAŞ

‡ Kayseri Eğitim ve Uygulama Merkezi

İletişim: eaktaspdr@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) Sınıf Rehberlik Programı'nda yer alan kariyer gelişimi kazanımlarını, Savickas'ın Kariyer Yapılandırma Kuramı ile Patton ve McMahon'ın Sistemler Kuramı Çerçeve Çalışması doğrultusunda incelemektir. Günümüzde kariyer gelişimi yalnızca öğrencilerin meslek seçimiyle sınırlı değildir; bireyin kimlik gelişimi, yaşamına anlam verme, değişen koşullara uyum sağlama, teknolojik gelişmeleri takip edip uyum sağlayabilme ve çevresiyle etkileşim içinde kariyerini yapılandırma süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle kariyer gelişimine yönelik eğitim ve rehberlik programlarının çağdaş kariyer kuramları bağlamında değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Çalışmanın veri kaynağını, MEB Sınıf Rehberlik Programı'nda okul öncesinden lise düzeyine kadar yer alan kariyer gelişimi kazanımları oluşturmaktadır. Veriler, kuram temelli içerik analizi yaklaşımıyla incelenmiştir. Analiz sürecinde Savickas'ın Kariyer Yapılandırma Kuramı'na ait mesleki kişilik, kariyer uyum yeteneği, yaşam temaları, kariyer anlatısı, benlik kurgusu ve yaşam boyu gelişim gibi temel kavramlar ile Sistemler Kuramı Çerçeve Çalışması'na ait bireysel sistem, sosyal sistem, çevresel/toplumsal sistem, bağlam, süreç, değişim, özyansıtma ve anlamlandırma gibi kavramlar tema olarak ele alınmıştır. Araştırma bulguları, kariyer gelişimi kazanımlarının özellikle bireysel farkındalık, ilgi ve yeteneklerin keşfi, kariyer planlama, hedef belirleme ve meslek araştırma boyutlarında güçlü bir yapı sunduğunu göstermektedir. Savickas'ın kuramı açısından kazanımların mesleki kişilik ve kariyer uyum yeteneğinin bazı boyutlarıyla büyük ölçüde örtüştüğü belirlenmiştir. Bununla birlikte kariyer anlatısı, yaşam temaları, anlamlandırma süreçleri ve kariyer uyumunun güven boyutunun sınırlı temsil edildiği görülmüştür. Sistemler Kuramı açısından ise kazanımların daha çok bireysel sistem üzerinde yoğunlaştığı; aile, akran, öğretmen, çevresel fırsatlar, toplumsal koşullar, rastlantısallık ve sistemler arası etkileşim gibi boyutların zayıf kaldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak mevcut programın kariyer gelişimini ağırlıklı olarak bireysel farkındalık, karar verme ve planlama süreçleri üzerinden yapılandırdığı; ancak kariyer gelişiminin anlatısal, bağlamsal, ilişkisel ve dinamik doğasını sınırlı biçimde yansıttığı söylenebilir. Bu doğrultuda programa kariyer anlatısı, yaşam temaları, sosyal etkiler, bağlamsal farkındalık, rastlantısal öğrenme deneyimleri ve kariyer uyum becerilerini güçlendirmeye yönelik yeni kazanımların eklenmesi önerilmektedir. Araştırmanın temel sınırlılıkları, yalnızca doküman incelemesine dayanması ve uygulama süreçlerine ilişkin veri içermemesidir.

Anahtar kelimeler: Kariyer gelişimi Kariyer gelişimi kazanımları kariyer yapılandırma kuramı, sistemler kuramı, doküman analizi

B162 KARIYER

Ne Eğitimde Ne İstihdamda Olan 18-29 Yaş Arası Gençlerin Kariyer Planlama Becerilerinin Yordayıcısı Olarak Kariyer Geleceği Algısı ve Kariyer Engelleri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Selimcan Tuna, Prof. Dr. Nursel Topkaya

‡ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

İletişim: selimtuna6@gmail.com

ÖZET

Gençlerin eğitim ve iş yaşamından kopuşunu ifade eden ""ne eğitimde ne istihdamda olma"" (NEET) durumu, Türkiye'de hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kronik sonuçlar doğuran geniş çaplı bir toplumsal sorundur. Geleneksel kariyer kuramlarının okul tabanlı veya halihazırda istihdam edilen örneklemler üzerinden kurgulanması, sistemin dışına itilen NEET gençlerin dinamiklerini açıklamada kuramsal bir sınırlılık yaratmaktadır. Bu araştırmanın temel hareket noktasını, NEET gençlerin kendi geleceğini şekillendirmeye yönelik bir gelişim alanı olan kariyer planlama becerilerini engelleyen ya da destekleyen mekanizmaları somut verilerle ortaya koymak oluşturmaktadır. Bu doğrultuda ilişkisel tarama modelinde tasarlanan çalışma, 18-29 yaş arası NEET gençlerin kariyer planlama becerilerinin demografik değişkenler, kariyer engelleri ve kariyer geleceği algısı tarafından yordanma biçimlerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın verileri; Kariyer Yapılandırma Envanteri, Kariyer Engelleri Ölçeği ve Kariyer Geleceği Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak NEET gençlerin kariyer planlama becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Buna karşın, yüksek özgüven algısına sahip gençlerin kariyer planlama becerileri düzeyleri, düşük özgüvenlilere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. ANOVA bulguları, eğitim düzeyi yükseldikçe (özellikle yüksek lisans ve üstü mezunlarda) kariyer planlama becerileri puanlarının anlamlı biçimde arttığını göstermiştir. Sosyoekonomik düzey bağlamında, düşük gelir grubundaki gençlerin kariyer planlama becerileri, orta ve yüksek gruplara göre anlamlı ölçüde düşük seyretmektedir. Ayrıca, NEET durumu öncesinde bir çalışma deneyimine sahip olan gençlerin kariyer planlama becerileri düzeyleri diğer gruplardan anlamlı biçimde yüksekken; gelecekte işgücüne dönme olasılığını düşük algılayanların puanları belirgin şekilde düşük bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, NEET gençlerde kariyer planlama becerilerini en güçlü ve negatif yönde yordayan değişken ""olumsuz kariyer algısı"" olmuştur. ""Kariyer yönetimi"" ve ""mesleki farkındalık"" ise kariyer planlama becerilerinin anlamlı pozitif yordayıcılarıdır. Son olarak, ""kariyer engelleri"" de kariyer planlama becerilerini negatif yönde manidar şekilde yordamaktadır. Araştırmadan elde edilen ampirik kanıtlar; NEET gençlerin mesleki hazırlıklılık süreçlerinde içselleştirilmiş olumsuz algıların ve çevresel bariyerlerin ketleyici bir rol oynadığını, bireyin kendi kariyerini yönetme kararlılığının ve farkındalığın ise itici güç olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ışığında, NEET gençlere yönelik kurgulanacak kariyer danışmanlığı müdahalelerinde ve psikososyal destek programlarında; olumsuz kariyer algısının kırılmasına, yapısal engellerle başa çıkma stratejilerinin kazandırılmasına, kariyer yönetimi becerilerinin ve mesleki farkındalığın geliştirilmesine odaklanan uygulamalı eğitimlerin planlanması önerilmektedir.

B163 KARIYER

Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Bağlamında Lise Tercih Süreçlerinin İncelenmesi: Fenomenolojik Bir Çapraz Durum Analizi

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Muhammet Bilgin, Prof. Dr. Erdal HAMARTA, Prof. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: bilginmuhammet09@gmail.com

ÖZET

Giriş: Liseye geçiş, ergenlerin kariyer gelişimleri açısından kritik dönüm noktalarından biridir. Kariyer kararlarının çevreyle etkileşimli doğasını açıklamada güçlü bir teorik çerçeve sunan Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK); bireysel kararların çevresel faktörler, sosyal destekler/engeller ve sonuç beklentileriyle olan ilişkisini merkeze almaktadır. Amaç: Bu araştırmada, LGS tercih sürecindeki öğrencilerin lise seçim kriterleri, sosyal etkiler, psikososyal beklentileri ve geleceğe yönelik araçsal algıları incelenmiştir. Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, ölçüt örneklemeyle belirlenen, LGS'ye girmiş ve tercih aşamasında olan 12 kız ve 12 erkek toplam 24 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, yapı geçerliliği uzman görüşleriyle sağlanan 5 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan veriler, tümdengelimsel bir yaklaşımla tematik (betimsel) analiz tekniğiyle çözümlenmiştir. Gruplar arası örüntülerin net bir şekilde ortaya konulabilmesi amacıyla cinsiyet bazlı çapraz durum analizi yürütülmüştür. Kodların kaç farklı katılımcı tarafından dile getirildiğini gösteren katılımcı frekansları (f) hesaplanmıştır. Bulgular: Verilerin tematik analizi sonucunda 4 ana tema ve bu temaları oluşturan alt kodlar elde edilmiştir. 1. Tercih Kriterleri: Katılımcıların lise seçiminde en uzlaştığı kriter, okulun YKS başarısı ve geçmiş yüzdelik dilimleridir (Kız: f=11, Erkek: f=11). Fiziki imaj, bina yapısı ve okul forması gibi görsel/donanımsal etkenlerin erkeklerde (f=5) ve kızlarda (f=6) dengeli bir dağılım göstermektedir. Buna karşın, okulun ulaşım kolaylığı erkek öğrenciler için (Kız: f=4, Erkek: f=6); okulun güvenliği ve emniyetli bir çevrede bulunması (Kız: f=2, Erkek: f=2) ve hijyen faktörleri ise öncelikli olarak kız öğrenciler tarafından dile getirilmiştir. 2. Karar Sürecinde Sosyal Etki: Karar vermede en çok ebeveyn yönlendirmesi etkili olmuştur (Kız: f=9, Erkek: f=11). Bunu sırasıyla okul rehber öğretmeni ve branş hocalarının tavsiyeleri (Kız: f=10, Erkek: f=7) ile arkadaş grubunun tercihleri takip etmiştir (Kız: f=8, Erkek: f=5). Mezun veya deneyimli kişilerin görüşleri ise daha çok erkek öğrenciler (Kız: f=2, Erkek: f=4) tarafından referans alınmıştır. 3. Akademik ve Psikososyal Beklentiler: Katılımcıların en büyük beklentisi ve aynı zamanda endişe kaynağı, olumlu ve destekleyici bir arkadaş ortamının kurulmasıdır (Kız: f=9, Erkek: f=8). Ayrıca öğrenciler yoğun LGS temposunun ardından sosyal etkinlik, proje ve yurt dışı/şehir dışı geziler talep etmektedir; bu kod kız öğrenciler arasında belirgin şekilde daha popülerdir (Kız: f=9, Erkek: f=5). İlgili, öğrencisine değer veren öğretmen kadrosu beklentisi (Kız: f=5, Erkek: f=4) ile disiplinli ancak esnek bir okul iklimi arzusu (Kız: f=3, Erkek: f=4) temayı tamamlamaktadır. 4. Araçsal Gelecek Algısı: 24 katılımcının tamamı (Kız: f=12, Erkek: f=12) liseyi nihai amaç olarak değil, YKS sınavında başarılı olmalarını sağlayacak bir ""araç, köprü veya basamak"" olarak anlamlandırmıştır. Liseyi mesleki hedefe ulaştıracak bir mekanizma olarak görme eğilimi erkeklerde öne çıkarken (Kız: f=4, Erkek: f=6), lise hayatı boyunca öz-yeterlik ve

çalışma alışkanlığı kazanma inancı da yine erkek öğrencilerde daha belirgindir (Kız: f=1, Erkek: f=3). Sonuç: Bu araştırma, lise kademesine geçiş sürecindeki kariyer kararlarının çevresel faktörler ve sonuç beklentileri tarafından etkilendiğini ortaya koymuştur. Katılımcıların tamamının liseyi YKS odaklı bir basamak olarak görmesi, eğitim sisteminin sınav odaklı yapısının ergenlerin bilişsel kariyer şemalarındaki yansımasını doğrulamaktadır. Cinsiyet bazlı çapraz analiz bulguları; kızların akran uyumuna, kurumsal güvenliğe ve sosyal etkinlik ağlarına daha fazla odaklandığını, erkeklerin ise lojistik konfor, kurumsal imaj ve mesleki statüye kaydığını göstermektedir.

B164 KARIYER

Üniversite Öğrencilerinde Ekonomik Kısıtlılıklar ve Gelecekteki İnsana Yakışır İş Algısı: Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Arş. Gör. Dr. Betül Orman Sezer, Arş. Gör. Dr. Yılmaz Hasret

‡ Pamukkale Üniversitesi

İletişim: betulorman12@gmail.com

ÖZET

Çalışma Psikolojisi Kuramı, bireylerin iş yaşamına ilişkin deneyimlerini yalnızca ilgiler ve yetenekler gibi bireysel özelliklerle sınırlı kalmadan ekonomik kısıtlılıklar ve ötekileştirilme gibi bağlamsal faktörlerin etkisini merkeze alarak açıklamaktadır. Psikolojik esneklik ise, bireyin yaşadığı zorlayıcı duygu, düşünce ve yaşam koşullarına rağmen mevcut anla temas kurabilmesi, yaşantılarını kabul edebilmesi ve değerleri doğrultusunda işlevsel davranışlar sergileyebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle psikolojik esneklik, bireylerin stres ve belirsizlik karşısında uyum sağlayabilmelerini destekleyen önemli bir içsel kaynak olarak görülmektedir. Dolayısıyla ekonomik kısıtlılıkların, bireylerin kariyer gelişimi ve gelecekteki insana yakışır iş algıları üzerindeki etkisinin, psikolojik esneklik gibi bireysel kaynaklarla nasıl etkileşim içinde olduğu önemli bir araştırma alanı olarak görülmektedir. Bu doğrultuda, araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ekonomik kısıtlılıkları ile gelecekteki insana yakışır iş algıları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. İlişkisel tarama modeli ile yürütülecek bu araştırmanın katılımcılarını Pamukkale Üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturacaktır. Veri toplama sürecinde Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ekonomik Kısıtlılıklar Ölçeği, Gelecekteki İnsana Yakışır İş Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılacaktır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 4 ile aracılık analizinin kullanılması planlanmaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulgular doğrultusunda psikolojik esnekliğin, ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceği öngörülmektedir. Bir başka deyişle, ekonomik kısıtlılıkların bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini etkileyerek gelecekteki insana yakışır iş algıları üzerinde dolaylı bir etki oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın, Çalışma Psikolojisi Kuramının ekonomik kısıtlılıklar gibi bağlamsal engellere ilişkin açıklamalarını, Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramlarından biri olan psikolojik esneklikle genişleterek alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir. Bu yönüyle çalışma, Çalışma Psikolojisi Kuramı kapsamında ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide genellikle çalışma iradesi ve kariyer uyumu gibi değişkenler üzerinden ele alınan psikolojik süreçleri, psikolojik esneklik kavramı çerçevesinde genişletmeyi amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimini desteklemeye yönelik psikolojik danışma ve kariyer müdahalelerinde psikolojik esnekliğin dikkate alınmasına kuramsal ve uygulamalı bir temel sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Çalışma psikolojisi, kuramı, ekonomik kısıtlılıklar gelecekteki insana yakışır iş psikolojik esneklik

B165 KARIYER

Üniversite Öğrencilerinde Eksik İstihdam Beklentisi ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Kariyer Uyumluluğu ve Çalışma İradesinin Aracılık Rolleri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) baturalp öksüz

‡ ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İletişim: oksuzbaturalp55@gmail.com

ÖZET

Günümüz iş gücü piyasasında gençlerin mezuniyet sonrasında eğitim düzeylerinin altında, geçici, düşük ücretli ya da alanlarıyla örtüşmeyen işlerde çalışma olasılığının artması, eksik istihdam olgusunu önemli bir araştırma konusu haline getirmiştir. Özellikle kariyer gelişim sürecinin başlangıcında bulunan üniversite öğrencileri açısından bu durum, yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik sonuçlar da doğurabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide kariyer uyumluluğu ile çalışma iradesinin aracılık rollerini belirlemektir. Bu bağlamda araştırmada, eksik istihdam algısının öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki rolünün yanı sıra, bireysel psikolojik kaynaklar olarak değerlendirilen kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin bu ilişkideki aracılık işlevi incelenmiştir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Samsun ilinde bulunan Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Samsun Üniversitesi'nde dört yıllık lisans programlarda öğrenim gören toplam 506 üniversite öğrencisi (266 Kadın, 240 Erkek) oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Eksik İstihdam Ölçeği-Öğrenci Formu, Çalışma İradesi Ölçeği, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi-12 kullanılmıştır. Elde edilen veriler öncelikle betimsel istatistikler ve korelasyon analizleri ile incelenmiş, daha sonra önerilen kuramsal modelin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kapsamında yol analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, eksik istihdam algısının öğrencilerin ruh sağlığını anlamlı düzeyde olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Eksik istihdam beklentisi arttıkça öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan doğrudan ve dolaylı yollar incelendiğinde kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin, eksik istihdam ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rollerine sahip olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi yüksek olan öğrencilerin eksik istihdamın olumsuz psikolojik etkilerine karşı daha dirençli oldukları görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırma, eksik istihdam beklentisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin, bu olumsuz etkileri azaltan önemli psikolojik koruyucu kaynaklar olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversitelerde öğrencilerin kariyer gelişimini destekleyen, çalışma iradesi ve kariyer uyumluluğunu geliştirmeye yönelik kariyer psikolojik danışma müdahalelerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: eksik istihdam, kariyer uyumu çalışma iradesi

B166 KARIYER

Yükseköğretim Kurumları Sınavına (YKS) Hazırlanan Öğrencilerde Kariyer Kaygısının Akademik Öz Yeterlik ile İlişkisinin İncelenmesi

Psk. Dan. Fadime Topkır, Doç. Dr. Ozan Korkmaz

‡ Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesi

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Ünüversitesi

İletişim: 250401057@stu.kmu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) hazırlanan öğrencilerde akademik öz yeterlik ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca kariyer kaygısının cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük ders çalışma süresi, daha önce psikolojik danışmanlık desteği alma durumu ve meslek seçimine ilişkin kararsızlık gibi demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu 15-21 yaş aralığında bulunan ve YKS'ye hazırlanan 147 öğrenci oluşturmaktadır. Başlangıçta 170 katılımcıya ulaşılmış, araştırmacılar tarafından oluşturulan dikkat sorularına uygun yanıt vermeyen 23 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Verilerin toplanmasında, öğrencilerin akademik öz yeterlilik ve kariyer kaygısı düzeylerini ölçmeye yönelik olarak Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Kariyer Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklemler t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular, akademik öz yeterlilik ile kariyer kaygısı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin akademik yeterlilik algısı arttıkça, kariyer kaygıları azalma eğilimi göstermektedir. Ayrıca akademik öz yeterlilik, kariyer kaygısını anlamlı düzeyde yordamakta ve model, kariyer kaygısına ait varyansın %14,0'ını açıklamaktadır. Demografik değişkenler açısından yapılan analizler, kız öğrencilerin kariyer kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında meslek seçimine ilişkin kararsızlık düzeyini yüksek olarak belirten öğrencilerin, düşük kararsızlık düzeyine sahip olduğunu belirten öğrencilere göre kariyer kaygısı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Günlük ders çalışma süresi ve daha önce psikolojik danışmanlık veya rehberlik desteği alma durumu ise kariyer kaygısında anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Araştırmanın sonuçları, YKS sürecindeki öğrencilerde akademik öz yeterlilik algısının, kariyer gelişimi ile ilişkili kaygı süreçlerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Akademik yeterliliği yüksek öğrencilerin, sınav baskısı ve belirsizlik gibi durumlarla daha etkili başa çıktıkları, kariyer karar süreçlerinde daha düşük kaygı yaşadıkları söylenebilir. Bu bağlamda okul psikolojik danışmanlığı ve kariyer danışmanlığı uygulamalarında, öğrencilerin yalnızca meslek seçimine değil, akademik öz-yeterlilik algılarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin de önemli olduğu söylenebilir. Araştırmanın başlıca sınırlılıkları arasında örneklemin yalnızca YKS'ye hazırlanan öğrencilerden oluşması ve verilerin öz bildirim yoluyla toplanması yer almaktadır. Gelecekteki araştırmalarda farklı yaş ve eğitim grupları ile daha geniş

örneklem üzerinde çalışmalar yapılabilir. Sonuç olarak, bu araştırma, akademik öz yeterlilik düzeyinin kariyer kaygısını anlamlı şekilde yordadığını ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav stresinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Kariyer kaygısı, Akademik öz yeterlik Yks öğrenciler Kriyer gelişimi

Aile Dinamikleri, Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Burcu Tay Küçükoğlu, Dr. Öğr. Üyesi Volkan Girgin

‡ İstanbul Arel Üniversitesi

‡ İstabul Arel Üniversitesi

İletişim: burcutay@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde aile dinamikleri ile duygusal yetersizlik düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemektir. Sosyal medya kullanımının günlük yaşam içinde giderek daha merkezi bir yer edinmesi, bireylerin kişilerarası ilişkilerini, duygusal işleyişlerini ve özellikle aile içi iletişim örüntülerini önemli ölçüde etkilemektedir. Sosyal medyanın amaç dışı, yoğun ve kontrolsüz kullanımı; yüz yüze iletişimin azalmasına, aile içi bağlılık ve duygusal paylaşımın zayıflamasına, bireyin duygusal ihtiyaçlarını çevrim içi ortamlarda karşılama eğiliminin artmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda çalışmada, aile işlevselliği, duygusal yetersizlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin bütüncül biçimde değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Psikodinamik bakış açısından, aile içi iletişim eksikliği ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçların, bireyin sosyal medya kullanımını problemli hale getirebileceği varsayılmaktadır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımıyla planlanan kesitsel ve ilişkisel tarama deseninde yürütülecektir. Verilerin, 18–30 yaş aralığındaki yetişkin katılımcılardan çevrimiçi anket yöntemiyle toplanması planlanmaktadır. Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Aile Değerlendirme Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılacaktır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve aracılık analizi uygulanacaktır. Çalışmada, aile işlevselliğindeki bozulmalar ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunması, duygusal yetersizlik düzeyinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordaması ve aile dinamikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenmesi beklenmektedir. Ayrıca aile içi iletişim eksikliği, duyguların ifade edilmesindeki güçlükler ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçların sosyal medya kullanımını artırıcı bir etken olarak öne çıkacağı öngörülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın, aile ilişkileri ve duygusal süreçlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini açıklayarak literatüre katkı sağlaması, genç yetişkinlere yönelik önleyici ruh sağlığı müdahaleleri için bilimsel bir çerçeve sunması ve aile temelli psikoeğitsel çalışmalar açısından yol gösterici olması beklenmektedir. Bunun yanı sıra çalışmanın, dijital bağımlılık alanında aile temelli değerlendirmelerin önemini vurgulaması beklenmektedir

Anahtar kelimeler: aleksitimi aile dinamikleri sosyal medya bağımlılığı, genç yetişkinlik

Attention and Trauma: Helping Clinicians Differentiate ADHD from Trauma-Related Attention Difficulties

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Illiona Okereke

‡ Kean University

İletişim: illionaokereke@gmail.com

ÖZET

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and trauma-related disorders can present with similar clinical features, including distractibility, restlessness, emotional dysregulation, impulsivity, sleep disturbance, and difficulty with memory and concentration. In trauma treatment, these overlapping symptoms may complicate case conceptualization, treatment planning, and clinical decision-making. The purpose of this presentation is to help clinicians distinguish between ADHD symptoms and trauma symptoms while recognizing that both conditions may also be present in the same client. Although screening will be discussed as part of the clinical process, the primary focus is differential case conceptualization and symptom understanding. This presentation is based on a brief review of current clinical and research literature on ADHD, PTSD, and symptom overlap, combined with a practice-based clinical synthesis for mental health counseling. The presentation draws from research demonstrating that ADHD and PTSD frequently co-occur and that ADHD is associated with increased risk for posttraumatic stress symptoms. Clinical comparisons of overlapping symptoms, including hyperarousal, distractibility, impulsivity, executive functioning difficulties, and emotional dysregulation, will be used to illustrate common diagnostic challenges. The presentation will also identify reasons clinicians should consider ADHD in trauma treatment and discuss clinical considerations that may support assessment and referral decisions. Findings from the reviewed literature suggest that trauma treatment may reduce PTSD symptoms but may not resolve core ADHD symptoms when ADHD is also present. When ADHD is overlooked, persistent inattention, executive dysfunction, or restlessness may be misinterpreted as trauma avoidance, lack of motivation, or treatment resistance. Research further suggests that untreated or unrecognized ADHD may contribute to difficulties with organization, emotional regulation, attention, and treatment follow-through in trauma therapy. Common screening tools, including the Vanderbilt Assessment Scales and Conners Adult ADHD Rating Scales, will be briefly reviewed as part of the broader assessment process. The presentation concludes that clinicians should use a trauma-informed and developmentally informed approach when ADHD and trauma symptoms overlap. Improved understanding of symptom patterns may reduce misdiagnosis, support more accurate referrals, and strengthen treatment planning for clients with complex attention and trauma-related concerns.

Anahtar kelimeler: attention deficit, ADHD, trauma, PTSD

B169 KLINIK-PSIKOLOJI

Çevrimiçi Kumarın Algoritmik Mimarisi ve Yasadışı Yapılanmalar: İnternet Kumar Bağımlılığı Üzerindeki Etkileri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Metin ATILGAN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Fatma FINDIK ATILGAN, Dr. Öğr. Üyesi Süleyman AKÇIL

‡ Bülent Ecevit Üniversitesi

İletişim: metinatilgan@gmail.com

ÖZET

Amaç: Gelişen dijital teknolojiler, şans oyunlarını fiziksel mekânlardan soyutlayarak çevrimiçi platformlara taşımış ve kumarı her an erişilebilir kesintisiz bir eyleme dönüştürmüştür. Bu yapısal dönüşüm, özellikle gençler ve risk altındaki bireyler için internet kumar bağımlılığı tehlikesini artırmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, çevrimiçi kumar platformlarının teknolojik ve algoritmik mimarisini, kullanıcıların bilişsel zafiyetlerini istismar eden karanlık tasarım kalıplarını (dark patterns) ve yasadışı ağların finansal işleyişini incelemektir. Bu doğrultuda, söz konusu teknolojik ve yasadışı unsurların internet kumar bağımlılığının gelişimindeki hızlandırıcı rolünün kapsamlı bir şekilde ortaya konması hedeflenmektedir. Yöntem: Araştırma kapsamında uluslararası alanyazın taranarak kavramsal bir derleme yöntemi benimsenmiştir. Çevrimiçi casino oyunlarının matematiksel kurgusu, büyük veri ve yapay zekanın kullanıcıları profilleyerek bağımlılık döngüsünü nasıl etkilediği incelenmiştir. Ayrıca, dijital oyunlardaki ganimet kutularının (loot boxes) geçiş kapısı işlevi ve mutlak yasadışı çevrimiçi kumar operatörlerinin kripto para tabanlı ödeme sistemleri üzerine yazılmış güncel akademik kaynaklar sentezlenmiştir. Bulgular: Çevrimiçi kumarın salt şansa dayalı bir etkinlik olmaktan çıkarak, Rastgele Sayı Üreteçleri (RNG) ve algoritmalarla kârı maksimize etmeye yönelik deterministik bir yazılım ekosistemine dönüştüğü saptanmıştır. Platformların, ""neredeyse kazanma"" etkisiyle nörobiyolojik ödül sistemlerini tetiklediği; para çekme işlemlerini zorlaştıran (sludge) ve aciliyet hissi yaratan karanlık tasarım kalıplarıyla kullanıcıların mantıksal karar verme süreçlerini felce uğrattığı görülmüştür. Mutlak Yasadışı Çevrimiçi Kumar platformlarının, geleneksel bankacılık denetimlerini ve Müşterini Tanı (KYC) prosedürlerini anonim dijital cüzdanlar aracılığıyla baypas ettiği tespit edilmiştir. Bu denetimsiz ekosistem, oyuncuları agresif bir kayıp kovalama sarmalına çekerken, organize suç örgütlerine de kara para aklama alanı sağlamaktadır. Ayrıca video oyunlarındaki ganimet kutularının gençleri kumara alıştıran bir mekanizma olarak çalıştığı belirlenmiştir. Sonuç: Çevrimiçi kumar, teknolojik altyapısı ve ikna edici tasarımı sayesinde bağımlılığı küresel çapta besleyen çok boyutlu bir halk sağlığı sorunudur. Bireyleri algoritmik manipülasyonlardan ve yasadışı ağlardan korumak için yeni medya okuryazarlığının artırılması elzemdir. Ancak bununla birlikte, kullanıcı güvenliğini merkeze alan, karanlık tasarımları kısıtlayan ve yasadışı dijital işlemleri takip edebilen proaktif yasal denetim mekanizmalarının acilen hayata geçirilmesi gerekmektedir.

B170 KLINIK-PSIKOLOJI

Çocuklarla Psikolojik Danışma Uygulamalarında Güncel Eğilimler: Ulusal ve Uluslararası Çalışmaların Sistematik Derlemesi

Dr. Öğr. Üyesi ŞEFİKA ERDEM, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) MERVE TATARHAN

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

İletişim: tatarhanmerve@gmail.com

ÖZET

Çocukluk dönemi; bilişsel, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimin temellerinin atıldığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde yaşanan gelişimsel sorunlar, travmatik deneyimler ve çevresel risk faktörleri çocukların ruh sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir. Son yıllarda çocuk ruh sağlığı alanında yaşanan sorunların artışı, çocuklara yönelik psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarının önemini daha görünür hale getirmiştir. Özellikle oyun temelli müdahaleler, bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve gelişimsel duyarlılığı esas alan uygulamaların çocukların duygusal ve davranışsal uyumlarını desteklemede etkili olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte alanda yapılan çalışmaların bütüncül biçimde değerlendirildiği kapsamlı sistematik derleme çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Çocuklarla yürütülen psikolojik danışma müdahaleleri son yıllarda nicel olarak hızla genişleyen, ancak metodolojik ve kuramsal eğilimleri bütünsel biçimde haritalanmamış bir alandır. Bu çalışmada, alandaki son beş yılın araştırma örüntülerinin, baskın kuramsal yaklaşımların, müdahale edilen problem alanlarının ve etkililik bildirimlerinin sistematik olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, çocuklarla psikolojik danışma alanında ulusal ve uluslararası düzeyde yürütülen bilimsel çalışmaları sistematik biçimde inceleyerek kullanılan kuramsal yaklaşımları, müdahale yöntemlerini, örneklem özelliklerini, araştırma desenlerini ve ele alınan problem alanlarını ortaya koymaktır. Araştırma, nitel araştırma yöntemi kapsamında sistematik derleme deseniyle yürütülmüştür. Çalışmalar betimsel içerik analizi tekniğiyle incelenecektir. Google Scholar, YÖK Tez Merkezi, ProQuest, DergiPark, PubMed ve TR Dizin veritabanları 2020–2025 yıl aralığı için taranmıştır. Dahil edilme ölçütlerine uyan çalışmalar bibliyografik özellikler, yöntem ve tasarım, katılımcı özellikleri, kuramsal yaklaşım, uygulama biçimi, problem alanı, bulgular, sınırlılıklar ve öneriler bakımından analiz edilecektir. Çocuklarla psikolojik danışma alanında yürütülen çalışmaların son yıllarda artış gösterdiği; ancak kültürel bağlam, gelişimsel çeşitlilik ve uzun dönem etkilere yönelik araştırmalara daha fazla ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu derlemenin, çocuk ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara ve araştırmacılara güncel eğilimleri ortaya koyması açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: oyun terapisi, çocuklarla psikolojik danışma, sistematik derleme

B171 KLINIK-PSIKOLOJI

Çocukluk Dönemi Duygusal Kötü Muamelesinden İntihar Düşüncesine: Suçluluk, Utanç ve Saldırganlığın Çoklu Aracılık Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Ayşe Aslantürk, Prof. Dr. Coşkun Arslan

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: ayse.aslanturk@yobu.edu.tr

ÖZET

Çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesi (duygusal istismar ve duygusal ihmal), ruh sağlığı üzerinde uzun vadeli yıkıcı etkilere sahip bir kişilerarası travmadır. Bu travma türü ile intihar düşünceleri ve eğilimleri arasındaki bağlantı alanyazında iyi tanımlanmış olmasına karşın, bu bağlantıyı açıklayan psikolojik mekanizmaların ampirik araştırmalarla incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışma, çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesi ile intihar düşüncesi arasındaki karmaşık ilişkide; suçluluk, utanç ve saldırganlığın rollerini ardışık-paralel bir çoklu aracılık modeli üzerinden incelemeyi amaçlamıştır. Türkiye'de öğrenim gören 360 üniversite öğrencisinden çevrim içi anket formu aracılığıyla toplanan veriler, Hayes'in PROCESS makrosu (Model 6) kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, test edilen yapısal model intihar düşüncesindeki varyansın %44.7'sini açıklamaktadır. Araştırmanın bulguları; çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve bu ilişkide suçluluk, utanç ve saldırganlığın kısmi aracı rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Modeldeki dolaylı etkiler incelendiğinde, çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesinin intihar düşüncesini iki farklı mekanizma üzerinden etkilediği saptanmıştır. İlk aracı mekanizmada çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesi suçluluk duygusunu tetiklemekte, bu duygu utancı artırmakta ve utanç, intihar düşüncesini yordamaktadır. Ancak suçluluk duygusu, intihar düşüncesi üzerinde tek başına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrudan etki göstermemektedir. Bununla birlikte diğer aracı mekanizmada ise çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesi, bireyin saldırganlık eğilimlerini doğrudan artırmakta ve artan saldırganlık, intihar düşüncelerini pozitif yönde yordamaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları, çocukluk dönemi duygusal kötü muamelesinin intihar düşüncesine etkisinde, utanca dönüşerek kronikleşen suçluluk duygusunun ve artan saldırganlık eğilimlerinin temel belirleyici mekanizmalar olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçların ilgili literatüre, kişilerarası travmaya maruz kalmış genç yetişkinlerde intiharı önleme çalışmalarına, klinik uygulamalara ve psikososyal müdahale stratejilerine katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: çocukluk dönemi, duygusal kötü muamelesi, intihar düşüncesi, suçluluk, utanç, saldırganlık

DEHB Tanılı Ergende BDT Temelli Psikoeğitim Odaklı Müdahale Süreci: Bir Vaka Sunumu

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Recep Berkay Coşar

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: recepberkaycosar@gmail.com

ÖZET

Giriş ve Amaç Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), dikkat güçlüğü, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileriyle seyreden nörogelişimsel bir bozukluktur. DEHB yalnızca akademik işlevselliği değil bireyin öz algısını, aile dinamiklerini ve sosyal uyumunu da derinden etkilemektedir. Literatür DEHB'de farmakolojik tedavinin tek başına yeterli olmadığını, aile psikoeğitimi ve bilişsel davranışçı yaklaşımların tedavi sürecine entegre edilmesinin etkinliği artırdığını tutarlı biçimde ortaya koymaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli psikoeğitimde ise işlevsel olmayan inançların yeniden yapılandırılması, davranışsal pekiştirme stratejileri ve ebeveyn becerilerinin geliştirilmesi açısından DEHB müdahalelerinde güçlü bir kanıt tabanına sahiptir. Bu çalışmada DEHB tanılı 13 yaşında bir erkek danışanla yürütülen BDT temelli psikoeğitim odaklı psikolojik danışma sürecinin ele alınması amaçlanmıştır. Vaka Tanımı Danışan, belirtileri okul döneminde belirginleşen ancak erken çocuklukta fark edilemeyen bir DEHB tablosuna sahiptir. Tanı sonrasında psikiyatrist tarafından başlanan ilaç tedavisini danışan reddetmiş, anne ise bu süreçte yeterince yönlendirici olamamıştır. Dede ve ananeyi kapsayan geniş aile yapısıyla aynı evde yaşayan danışanın, parçalanmış aile yapısı ve tutarsız sınır deneyimleri nedeniyle yetersiz çevresel düzenlemeye maruz kaldığı görülmüştür. Sakar ve dikkatsiz davranışların geniş aile ortamında dikkat çekme ve ilgi alma işlevi gördüğü, bu yolla ikincil kazanım niteliği kazanarak pekiştiği saptanmıştır. Küçük kardeşin de benzer davranışları model alması bu örüntünün aile sistemi içinde nasıl yayıldığını gözler önüne sermiştir. Danışanda belirgin aşağılanma duygusu, düşük öz saygı ve kendine yönelik olumsuz otomatik düşünceler gözlemlenmiştir. Müdahale Danışanla 2, annesiyle 4 oturum yürütülmüştür. Danışanla gerçekleştirilen oturumlarda DEHB'e özgü koşulsuz kabul güçlükleri gözetilerek koşulsuz olumlu kabul temelli bir yaklaşım benimsenmiştir. BDT çerçevesinde danışanın kendine yönelik olumsuz otomatik düşünceleri ve aşağılanma duygusuyla ilişkili bilişsel çarpıtmalar ele alınmış ve öz saygıyı destekleyici bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları yürütülmüştür. Anne ile gerçekleştirilen BDT temelli psikoeğitim oturumlarında DEHB'in nörobiyolojik temelleri, olumlu davranışların işlevsel pekiştirilmesi ve sağlıklı sınır koyma becerileri ele alınmıştır. Annenin çocuğuna ilişkin geliştirdiği gerçek dışı olumlu inançlar ve çocuğun davranışlarını yorumlama biçimi bilişsel yeniden yapılandırma tekniğiyle daha gerçekçi ve işlevsel bir çerçeveye taşınmıştır. Tutarlı sınır koyma, olumlu pekiştireç kullanımı ve davranış sözleşmesi ilkeleri psikoeğitim sürecine dahil edilmiştir. Sınır belirleme ve davranış değiştirmeye yönelik yapılandırılmış ev ödevleri verilmiştir. Sonuç Görüşmelerin ardından danışan ilaç tedavisini yeniden kabul etmiş, anne de bu süreçte daha etkin ve tutarlı bir tutum sergilemeye başlamıştır. Anne, danışanın DEHB kaynaklı davranışlarını daha nesnel ve empatik bir çerçeveden değerlendirmeye başlamış, aile içi tutarsız sınır uygulamalarına ve ikincil kazanım döngüsünü besleyen dinamiklere ilişkin farkındalık gelişmiştir. Psikolojik danışma oturumları izleme aşamasında

sürmektedir. Bu vakada DEHB'de BDT temelli aile psikoeğitiminin, ebeveyn bilişlerinin yeniden yapılandırılmasının ve koşulsuz kabulün psikolojik danışma sürecine entegrasyonunun klinik önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Bilişsel Davranışçı Terapi, Psikoeğitim Çocuk, Ergen, Danışmanlığı

B173 KLINIK-PSIKOLOJI

DİJİTAL BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEYE YÖNELİK MÜDAHALELER: ÇOCUKLAR, ERGENLER VE EBEVEYNLERE ODAKLANAN BİR DERLEME

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ayşenur GÜNDOĞDU, Dr. Öğr. Üyesi Gülden ÖZTÜRK SERTER

‡ ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İletişim: gundogduuaysenur@gmail.com

ÖZET

Dijitalleşen dünya ile birlikte çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları, gelişimsel süreçlerini doğrudan etkileyen kritik bir boyuta ulaşmıştır. Bu çalışma, çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılığı önlemeye ve müdahale etmeye yönelik ulusal ve uluslararası literatürdeki güncel modelleri, stratejileri ve uygulamaları sentezlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, dijital bağımlılıkla mücadelede kullanılan kuramsal temeller, politika belgeleri, okul temelli müdahaleler ve aile odaklı stratejiler bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Bulgular, küresel ölçekte iki temel müdahale ekolünün öne çıktığını göstermektedir. Asya ekolü (Güney Kore ve Çin), bağımlılığı bir kamu sağlığı krizi olarak tanımlayarak “Shutdown Law” gibi kısıtlayıcı yasal düzenlemeler ve “Jump Up” gibi yoğun klinik rehabilitasyon süreçlerine odaklanmaktadır. Buna karşılık Avrupa ekolü, yasaklamaktan ziyade çocukların dijital okuryazarlık ve “destekleyici rehberlik” becerilerini geliştirerek çevrimiçi risklere karşı içsel direnç kazanmalarını hedefleyen modelleri (ySKILLS, EU Kids Online) benimsemektedir. Türkiye bağlamında yapılan incelemeler, Yeşilay ve MEB iş birliğiyle yürütülen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) programı gibi ulusal ölçekli farkındalık çalışmalarının koruyucu-önleyici hizmetlerin temelini oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte Bilgi Teknolojileri ve İletişim (BTK) Kurumunun “Güvenli İnternet Hizmeti” ve Aile Bakanlığı’nın “Dijital Dünyada Çocukların Güçlendirilmesi Eylem Planı” gibi politika temelli müdahale uygulamaları, çocukların çevrimiçi güvenliğini artırmaya yönelik kurumsal destek sunmaktadır. Ancak literatür, yalnızca farkındalık yaratmanın ötesine geçilerek, Bilişsel-Davranışçı Terapi ilkelerini temel alan PROTECT gibi yapılandırılmış, küçük grup odaklı ve öz-denetimi artıran müdahalelerin daha yüksek etkililiğe sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminde beyinde meydana gelen gelişimsel değişimler, bu yaş grubunun ödül mekanizmalarına olan hassasiyetini artırmakta; bu durum müdahalelerin sadece ekran süresini kısıtlamayı değil, sosyal-duygusal becerileri ve alternatif ilgi alanlarını (spor, sanat, müzik terapisi vb.) güçlendirmeyi de kapsamasını zorunlu kılmaktadır. Aile dinamikleri açısından bakıldığında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik “dijital rol model” olma tutumlarının ve teknolojiden arındırılmış nitelikli etkileşim alanları yaratmalarının bağımlılığa karşı en güçlü koruyucu faktör olduğu saptanmıştır. Müdahale programlarının etkililiğinin; ebeveyn katılımının sağlanması, akran eğitimi modellerinin programa entegre edilmesi ve müdahale içeriğinin çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarıyla uyumlu olmasıyla doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dijital bağımlılığı önlemeye yönelik müdahalelerde temel amacın, çocuk ve ergenleri teknolojiden tamamen uzaklaştırmak değil; ebeveyn desteğiyle birlikte dijital ortamda sağlıklı sınırlar geliştirme ve öz-denetim becerilerini güçlendirme yoluyla dengeli ve işlevsel teknoloji kullanım alışkanlıkları kazandırmak olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak Türkiye’deki akademik alan yazında deneysel müdahale çalışmalarının sınırlılığı bir eksiklik olarak değerlendirilmiş; gelecek

çalışmaların çok boyutlu, uzun süreli izleme odaklı ve disiplinlerarası bir yapıda kurgulanması önerilmiştir.

Anahtar kelimeler: Dijital, Bağımlılık Müdahale Programları, Ebeveynlik, Dijital Okuryazarlık Öz-Denetim

B174 KLINIK-PSIKOLOJI

Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Ruh Sağlığı Göstergeleri: Koruyucu Etkiler Üzerine Güncel Bulgular

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk Akbulut, Uzm. Psk. Dan. Ebru Yılmaz Akbulut

‡ Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: omerfaruk2540@gmail.com

ÖZET

Ergenlik dönemi, biyopsikososyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı ve ruh sağlığı sorunlarına yönelik kırılganlığın arttığı kritik bir gelişim dönemidir. Son yıllarda depresyon, kaygı ve anksiyete belirtilerinin ergenler arasında küresel ölçekte artış göstermesi, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı faktörlerine yönelik araştırmaları hızlandırmıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık; bireyin stres, travma ve olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve ergen ruh sağlığını koruyan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, psikolojik sağlamlığın ergen ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisini inceleyen güncel çalışmaları bütüncül biçimde değerlendirmek ve alandaki temel bulguları ortaya koymaktır. Araştırma, literatür taraması olarak yürütülmüştür. Çalışma kapsamında Web of Science, Scopus ve PubMed gibi veri tabanlarında 2020–2026 yılları arasında konuyla ilgili yayımlanan araştırmalar taranmıştır. Araştırmaların değerlendirilmesi sürecinde çalışma deseni, örneklem özellikleri, kullanılan psikolojik sağlamlık ölçekleri, ruh sağlığı çıktıları, koruyucu mekanizmalar ve müdahale programlarının etkileri değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğu, yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerinin ergenlerde daha düşük depresyon, anksiyete ve kaygı belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlığın, stresli yaşam olayları ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkide hem aracılık hem de düzenleyici rol üstlendiği belirlenmiştir. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde psikolojik sağlamlığın koruyucu etkisinin daha belirgin hale geldiği görülmüştür. Aile desteği, güvenli okul ortamı, olumlu akran ilişkileri ve sosyal destek mekanizmalarının psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli rol oynadığı saptanmıştır. Ayrıca okul temelli psiko-eğitim programları, mindfulness uygulamaları ve bilişsel-davranışçı müdahalelerin psikolojik sağlamlığı artırarak psikolojik sıkıntı belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Bulgular, psikolojik sağlamlığın aile, okul ve sosyal çevreyle etkileşim içinde gelişen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlığın, psikolojik sıkıntı belirtilerini azaltmanın yanı sıra stresin olumsuz etkilerini tamponlayıcı bir işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Bulgular doğrultusunda, ergen ruh sağlığını desteklemeye yönelik önleyici müdahalelerde psikolojik sağlamlığı güçlendiren çok düzeyli programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Klinik, okul ve toplum temelli ruh sağlığı hizmetlerinde psikolojik sağlamlık odaklı uygulamaların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak boylamsal ve kültürlerarası çalışmaların, psikolojik sağlamlığın gelişimsel süreçlerini ve uzun dönem etkilerini daha ayrıntılı biçimde ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: psikolojik, sağlamlık, ergen, ruh, sağlığı koruyucu faktörler

Fobilere Yönelik Hipnoz Temelli Müdahalelerin Etkililiği: Sistematik Bir Derleme

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Merve Tatarhan, Doç. Dr. Ahmet Erdem

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

İletişim: tatarhanmerve@gmail.com

ÖZET

Fobiler, bireyin belirli bir nesne ya da durumla karşılaşması sonucunda ortaya çıkan, gerçek tehlikeyle orantısız ve yoğun korku tepkileriyle tanımlanan yaygın kaygı bozukluklarıdır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5-TR) fobileri; özgül fobiler, sosyal fobi ve agorafobi başlıkları altında birbirinden bağımsız tanı kategorileri olarak ele almaktadır. Epidemiyolojik çalışmalar, özgül fobinin yaşam boyu yaygınlığının %7,2, sosyal fobinin ise %12 olduğunu bildirmektedir. Maruz bırakma temelli bilişsel davranışçı terapi (BDT) bu alanda en güçlü ampirik desteğe sahip yaklaşım olmaya devam etmekle birlikte fobik bireylerin önemli bir bölümü standart prosedürlere yeterli yanıt vermeyebilmektedir. Bu durum, tamamlayıcı ve alternatif müdahale seçeneklerine olan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Bu noktada hipnoz; odaklanmış dikkat, azalmış çevresel farkındalık ve artan telkine açıklık haliyle karakterize olan özel bir bilinç durumu olarak BDT başta olmak üzere çeşitli terapötik yaklaşımlarla bütünleşik biçimde kullanılabilmektedir. Bu çalışma, özgül fobi, sosyal fobi, uçak fobisi, diş fobisi, iğne fobisi, sürüş fobisi, klostrofobi ve agorafobi gibi farklı fobi türlerinde hipnozun etkililiğini araştıran çalışmaları sistematik olarak derlemeyi ve sentezlemeyi amaçlayan nitel bir çalışmadır. Yöntem olarak PRISMA yönergeleri benimsenmiştir. Bu kapsamda öncelikle Scopus, Google Scholar, ProQuest, PubMed, YÖK Tez ve DergiPark veri tabanları 2000-2025 yılları arasını kapsayacak biçimde taranmıştır. Ulusal ve uluslararası literatürde yer alan toplamda 111 çalışmaya ulaşılmıştır. Belirlenen dahil etme-dışlama kriterleri doğrultusunda ve yinelenen-uygun olmayan çalışmaların elenmesi sonucunda 41 çalışmalık nihai veri seti elde edilmiştir. Ön değerlendirme aşamasında incelenen çalışmaların daha çok vaka raporu şeklinde olduğu ve küçük ölçekli deneysel verilere dayandığı görülmekle birlikte bu çalışmalar, hipnotik sistematik duyarsızlaştırma, hipnotik regresyon, posthipnotik telkinler, imgeleme ve hipnoz destekli sanal gerçeklik maruz bırakma gibi tekniklerin fobi semptomlarını anlamlı ölçüde azaltabileceğine işaret etmektedir. Derlemenin, fobi semptomlarının azaltılmasında hipnozun etkililiğine ve en fazla kanıt desteğine sahip tekniklere ilişkin kapsamlı bir tablo ortaya koyarak klinisyenlere pratik rehberlik sağlaması ve bu alandaki gelecek araştırmalara yön vermesi beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: hipnoz hipnoterapi, fobi özgül fobi sistematik derleme

B176 KLINIK-PSIKOLOJI

GENÇ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK İLE DEPRESYON, ANKSİYETE ve STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ

Psk. Dan. Duygu Atıcı, Prof. Dr. Nurten Sargın, Doç. Dr. Tolga Seki

‡ Necmettin Erbakan üniversitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: duyguatici50@gmail.com

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK İLE DEPRESYON, ANKSİYETE ve STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ Duygu Atıcı[1], Nurten Sargın[2], Tolga Seki[3] Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde yalnızlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Araştırma nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya farklı illerde ikamet eden, 301'i kadın ve 104'ü erkek olmak üzere toplam 405 genç yetişkin katılmıştır (Yaş = 22.81 ± 3.49). Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu", "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21)" kullanılmıştır. Veriler çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada tanımlayıcı analizler, Pearson korelasyon analizi ve SPSS PROCESS Macro (Model 4) ile aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrudan ve dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek amacıyla %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi uygulanmıştır. Araştırmada ölçme araçlarına ait güvenilirlik katsayıları .70 ile .85 aralığında bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±2 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda katılımcıların yalnızlık düzeyleri; sosyal medya bağımlılığı (r= .24, p<.01), depresyon (r= .51, p<.01), anksiyete (r= .35, p<.01) ve stres (r= .40, p<.01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düzeyinin depresyon (r= .39, p<.01), anksiyete (r= .29, p<.01) ve stres (r= .42, p<.01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizi sonucunda yalnızlığın depresyon (β= .57, p<.05), anksiyete (β= .36, p<.05) ve stres (β= .41, p<.05) üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca yalnızlığın depresyon (β= .08), anksiyete (β= .07) ve stres (β= .11) üzerinde sosyal medya bağımlılığı aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yalnızlık düzeyinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisinde sosyal medya bağımlılığının kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre yalnızlık düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri de artmaktadır. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı sosyal medya bağımlılığı üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Son olarak çalışmada yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığının depresyona ilişkin varyansın (R^2) %34'ünü, anksiyeteye ilişkin varyansın (R^2) %17'sini ve strese ilişkin varyansın (R^2) %27'sini açıkladığı belirlenmiştir. Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Stres [1] Duygu Atıcı, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, e-posta: duyguatici50@gmail.com [2 Nurten Sargın, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, e-

posta: nurtensargin@hotmail.com [3] Tolga Seki, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, e-posta: tlg.seki@gmail.com

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Stres [1] Duygu Atıcı, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Kadınlarda Çocukluk Çağı Travmaları, Çaresizlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayça Büyükcebeci, Prof. Dr. Firdevs Savi Çakar

‡ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

‡ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

İletişim: buyukcebecia@gmail.com

ÖZET

Çocukluk dönemi travmatik deneyimleri, bireylerin ruh sağlığını ve psikolojik uyum süreçlerini yaşam boyu etkileyebilen önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Özellikle erken dönem travmatik yaşantıların bireyin öznel zindelik düzeyini olumsuz etkileyebildiği bilinmektedir. Bununla birlikte, bu ilişkinin hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığı henüz tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Literatürde kadınların çocukluk çağı travmalarının psikolojik sonuçları açısından daha kırılgan ve risk altındaki gruplardan biri olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada, kadınların çocukluk dönemi travmatik deneyimleri ile öznel zindelikleri arasındaki ilişkide çaresizliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemi olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmaya 18-30 yaş aralığında toplam 563 kadın katılımcı dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ACE), Öznel Zindelik Ölçeği ve Çaresizlik Ölçeği kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 25 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış; aracılık etkisini incelemek amacıyla PROCESS macro yöntemi kullanılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği (5000 yeniden örnekleme) ve %95 güven aralığı esas alınmıştır. Araştırmada $p < .05$ düzeyi istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının .722 ile .856 arasında değiştiği belirlenmiştir. Katılımcıların %73,4'ünün en az bir çocukluk çağı travmatik deneyimi bildirdiği, %40'ının ise üç ve üzeri travmatik deneyime sahip olduğu görülmüştür. Korelasyon analizi sonuçlarına göre çocukluk dönemi travmatik deneyimleri ile çaresizlik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.259$, $p<.01$). Çocukluk dönemi travmatik deneyimleri ile öznel zindelik arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=-.194$, $p<.01$). Ayrıca çaresizlik ile öznel zindelik arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-.491$, $p<.01$). Aracılık analizi sonuçları, çocukluk dönemi travmatik deneyimlerinin çaresizliği anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir ($B=1.079$, $SE=.174$, %95 GA [.737, 1.421]). Çaresizliğin öznel zindeliği negatif yönde anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir ($B=-.493$, $SE=.041$, %95 GA [-.573, -.414]). Çocukluk dönemi travmatik deneyimlerinin öznel zindelik üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülürken ($B=-.309$, $SE=.169$, %95 GA [-.641, .024]), dolaylı etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($B=-.533$, $SE=.090$, %95 GA [-.715, -.363]). Bulgular, çocukluk dönemi travmatik deneyimleri ile öznel zindelik arasındaki ilişkide çaresizliğin tam aracılık modelini desteklediğini göstermektedir. Bulgular, çocukluk dönemi travmatik deneyimlerinin kadınların öznel zindelik düzeylerini doğrudan değil, bireyde geliştirdiği çaresizlik aracılığıyla etkilediğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, travmatik yaşantıların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinde bilişsel ve

duygusal süreçlerin önemine dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda kadınlara yönelik psikolojik müdahale programlarında çaresizlik duygusunun azaltılmasına yönelik uygulamaların öznel zindeliğin artırılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Kadın Çocukluk dönemi travmatik deneyimler Çaresizlik, Öznel zindelik

B178 KLINIK-PSIKOLOJI

Kedi Fobisi Olan Bir Yetişkin Danışanda BDT ve EMDR Temelli Müdahale: Olgu Sunumu

Dr. sunay özşahin

‡ kırıkkale üniversitesi

İletişim: sunayorhanpdr@gmail.com

ÖZET

Amaç Özgül fobiler, belirli bir nesne ya da duruma yönelik yoğun korku, kaçınma davranışı ve işlevsellikte bozulma ile kendini gösterebilen kaygı temelli sorunlar arasında yer almaktadır. Hayvan fobileri, günlük yaşamda karşılaşma olasılığı yüksek uyaranlara yönelik geliştiğinde bireyin sosyal, duygusal ve davranışsal işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu olgu sunumunda, kedi fobisi nedeniyle günlük yaşamında kaçınma ve yoğun kaygı tepkileri yaşayan yetişkin bir danışanla yürütülen Bilişsel Davranışçı Terapi ve EMDR temelli müdahale sürecinin ele alınması amaçlanmıştır. Yöntem/Olgu ve Müdahale Süreci Olgu, yaklaşık 53 yaşında yetişkin bir danışandır. Danışanın kedi fobisinin yaklaşık beş yıldır sürdüğü; kedilerin bulunduğu ortamlarda oturamama, irkilme, kaçınma ve ortamdan uzaklaşma gibi tepkiler gösterdiği belirlenmiştir. Danışanla toplam 10 seans çalışılmıştır. Müdahale süreci, danışanın fobiye ilişkin başvuru nedeninin, kaçınma davranışlarının, bedensel tepkilerinin ve fobiyle bağlantılı anılarının değerlendirilmesiyle başlatılmıştır. İlk aşamada danışana kaygı ve özgül fobi döngüsüne ilişkin psikoeğitim verilmiş; duygu, düşünce, bedensel tepki ve davranış arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu aşamada nefes egzersizleri ve duygu düzenleme becerileri çalışılarak danışanın kaygı anlarında kullanabileceği baş etme kaynakları güçlendirilmiştir. İkinci aşamada Bilişsel Davranışçı Terapi ilkeleri doğrultusunda otomatik düşüncelerin fark edilmesi, fobiye ilişkin işlevsel olmayan inançların belirlenmesi, akılcı ve işlevsel alternatif düşüncelerin geliştirilmesi üzerinde durulmuştur. EMDR uygulamasına geçilmeden önce güvenli alan çalışması ve kaynak yükleme ile danışanın stabilizasyonu desteklenmiştir. Ardından fobiyle ilişkili anılar çerçevesinde standart EMDR protokolü uygulanmıştır. Müdahale sürecinin son aşamasında, danışanın kaygı düzeyi ve hazır oluşu dikkate alınarak kademeli maruz bırakma çalışmaları yürütülmüştür. Bu kapsamda önce kediye benzer peluş bir yastığa dokunma, ardından kedi fotoğraflarına bakma ve son aşamada gerçek kediyle temas kurma çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bulgular/Müdahale Sonuçları Müdahale süreci sonunda danışanın kedilerin bulunduğu ortamlarda yaşadığı yoğun kaygı, irkilme ve kaçınma tepkilerinde belirgin azalma olduğu gözlenmiştir. Başlangıçta kedilerin bulunduğu ortamlarda oturamayan ve ortamdan uzaklaşma eğilimi gösteren danışan, süreç sonunda kedilerin bulunduğu ortamlarda işlevselliğini bozmadan kalabildiğini ifade etmiştir. Ayrıca danışanın kedilere ilişkin algısının olumlu yönde değiştiği; kedileri daha sevimli bulmaya başladığı ve onları besleyebildiği görülmüştür. Sonuç Bu olgu, kedi fobisinin ele alınmasında Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri, EMDR uygulamaları ve kademeli maruz bırakmanın birlikte kullanılmasının işlevsel bir müdahale çerçevesi sunabileceğini göstermektedir. Olgu sunumunun, özgül fobiyle çalışan psikolojik danışman ve ruh sağlığı uzmanlarına bütüncül müdahale

planlaması açısından uygulamaya dönük katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Özgül fobi kedi fobisi bilişsel davranışçı terapi, emdr olgu sunumu

B179 KLINIK-PSIKOLOJI

Küçük “t” Travmalar ile Instagram Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Narsisizm, Çevrimiçi Benlik Sunumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Çerçevesinde İncelenmesi

Psikolog Aslı Yüksel, Prof. Dr. Fatma Sapmaz

‡ İzmir Bakırçay Üniversitesi

İletişim: psk.asliyuksel@gmail.com

ÖZET

Sosyal medyanın günlük yaşamda özellikle genç yetişkinler arasında yaygın bir biçimde kullanılması, sosyal medyanın problemli kullanımı ve bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmaları gündeme taşımaktadır. Özellikle son zamanlarda dünya çapında popülerleşen Instagram, algoritma odaklı yapısı ve etkileşimi arttırmaya yönelik içerikleri ile bağımlılık açısından riskli bir sosyal medya platformu olarak dikkat çekmektedir. Instagram bağımlılığına ilişkin çalışmaların sınırlılığı ve bağımlılığın ortaya çıkışında rol oynayan psikolojik mekanizmaların belirsizliği bu alanda yapılacak çalışmaları önemli kılmaktadır. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı küçük “t” travma yaşantıları ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkide kırılgan narsisizm, çevrimiçi benlik sunumu ve psikolojik ihtiyaç engellenmesinin aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın örneklemini kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılan 18-35 yaş aralığında 305 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri çevrimiçi ortamda toplanmış ve veri toplama araçları olarak Küçük “t” Travma Yaşantıları Ölçeği, Instagram Bağımlılığı Ölçeği, Beş Faktör Narsisizm Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Medya Benlik Sunumu Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi bootstrop yöntemine dayalı PROCESS Macro (Model 81) kullanılarak incelenmiştir. Bulgular, küçük “t” travma yaşantıları ile Instagram bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte kırılgan narsisizm ve temel psikolojik ihtiyaç engellenmesi küçük “t” travma yaşantıları ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Aynı zamanda çevrimiçi benlik sunumu ve temel psikolojik ihtiyaç engellenmesinin küçük “t” travma yaşantıları ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkide kırılgan narsisizm ile seri aracı rolü olduğu görülmüştür. Sonuçlar, küçük “t” travmatik yaşantıları ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkinin dolaylı psikolojik mekanizmalar üzerinden anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu noktada mevcut çalışmanın Instagram bağımlılığın altında yatan psikolojik süreçlerin anlaşılmasına yönelik kuramsal bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Buna ek olarak mevcut çalışmanın Instagram bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale çalışmaları için küçük “t” travma yaşamış bireylerle çalışırken kırılgan narsisizmin, çevrimiçi benlik sunumu süreçlerinin ve psikolojik ihtiyaçların desteklenmesine yönelik farkındalığı arttıracağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Instagram bağımlılığı, küçük ""t"" travma narsisizm benlik sunumu psikolojik ihtiyaçlar

B180 KLINIK-PSIKOLOJI

Kumar Bağımlılığı ve Bilgisayar Destekli Bilişsel Rehabilitasyon: Nörobilişsel Yaklaşımla Yeni Bir Tedavi Perspektifi

Öğr. Gör. Zühal Şeflek, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Merve Atçeken Gördağ, Psikolog Merve Kartal, Psk. Dan. Burak Kurucu

‡ Selçuk Üniversitesi

‡ 2Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sinirbilim Doktora Programı

‡ Ankara TOBB ETÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

İletişim: zuhal.seflek@selcuk.edu.tr

ÖZET

Amaç: Kumar bağımlılığı, bireyin ödül beklentisi ve dürtü kontrolündeki bozulmalar nedeniyle olumsuz sonuçlara rağmen kumar oynama davranışını sürdüremediği ve davranış üzerinde kontrolünü kaybettiği bir davranışsal bağımlılıktır. Bu çalışmanın amacı, kumar bağımlılığında gözlenen nörobilişsel bozulmaların bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon (BDBR) programları aracılığıyla iyileştirilebilme potansiyelini değerlendirmektir. Davranışsal bağımlılıklar içinde yer alan kumar bağımlılığı, ödül–ceza öğrenmesi, dürtü kontrolü ve karar verme mekanizmalarındaki işlevsel bozukluklarla karakterizedir. Bu nedenle, bilişsel düzeyde hedeflenen müdahalelerin tedavi sürecinde tamamlayıcı rol oynayabileceği düşünülmektedir Yöntem: Son beş yıl içinde (2020–2025) yayımlanan araştırmalar incelenmiştir. Özellikle bilişsel rehabilitasyon ve çevrim içi bilişsel eğitim (computerized cognitive training, CCT) yaklaşımlarını kullanan randomize kontrollü çalışmalar analiz edilmiştir. 2025 yılında yayımlanan “TRAIN-online” adlı çalışmada, problemli kumar oynayan yetişkinlerde altı haftalık çevrim içi bilişsel eğitim programı uygulanmıştır. Bu program, dürtü kontrolü ve yürütücü işlevleri hedeflemiştir. Bulgular, kumar davranışında azalma açısından istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemekle birlikte, katılımcıların yaklaşık %34’ünde klinik düzelme (remisyon) gözlemlenmiştir. Bulgular: Literatür genel olarak, kumar bağımlılığında dikkat, yürütücü işlev, dürtü kontrolü ve karar verme alanlarında belirgin bilişsel defisitler bulunduğunu göstermektedir. Bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyonun bu süreçlerde plastisiteyi artırarak davranışsal değişime katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir. Ancak mevcut çalışmalar, düşük katılım oranları ve kısa izlem süreleri nedeniyle kesin etkinlik kanıtı sunmamaktadır. Sonuç: Kumar bağımlılığı, nörobiyolojik ve bilişsel düzeyde çok boyutlu bir bozukluktur. Bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon programları, geleneksel psikoterapilere tamamlayıcı bir yaklaşım olarak umut vaat etmektedir. Gelecekteki çalışmaların, daha yüksek kullanıcı katılımı, uzun dönemli izlem ve nörogörüntüleme temelli bilişsel sonuç ölçütleriyle desteklenmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda, dijital bilişsel rehabilitasyon yaklaşımları kumar bağımlılığının nörobilişsel tedavisinde yeni bir dönemin başlangıcını temsil edebilir .

Anahtar kelimeler: Kumar bağımlılığı, Bilgisayar Tabanlı Bilişsel Rehabilitasyon Nörobilişsel

Özel Gereksinimli Bireylerin Annelerinin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinde Psikodramanın Etkisi

Dr. Hatice Kübra Yaşar

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: haticesenel.52@gmail.com

ÖZET

Özel gereksinimli bireylerin anneleri, bakım sürecine bağlı kronik stresörlere maruz kalmakta ve bu durum psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu gruba yönelik psikososyal müdahalelere duyulan gereksinime rağmen, eylem temelli grup terapilerinin etkililiğine ilişkin ampirik kanıtlar sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, psikodramanın özel gereksinimli bireylerin annelerinin stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni ile incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme içinde yer alan ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Orta-ağır düzey zihinsel yetersizlik, Down Sendromu ile birlikte orta-ağır düzey zihinsel yetersizlik, Otizm Spektrum Bozukluğu ile birlikte orta-ağır düzey zihinsel yetersizlik tanılı 11-18 yaş arası çocuğu olan anne olmak, grup oturumlarına düzenli katılabilecek durumda olmak, sözlü bilgilendirilmiş onamı onaylamak, yazılı bilgilendirilmiş onamı imzalamak araştırmanın dâhil edilme kriterleri içinde yer almaktadır. Grup içindeki kişilerden biri veya birkaçı ile yakın bir ilişki içinde olmak, hâlihazırda uygulamadan yarar görmeyi engelleyecek ya da grup sürecini sekteye uğratabilecek klinik düzeyde bir ruhsal rahatsızlığa sahip olmak ise araştırmanın dışlama kriterleridir. Araştırmanın nicel aşamasında deney (n = 10) ve kontrol (n = 10) gruplarından oluşan seçkisiz kontrollü bir desen kullanılmış; müdahale 13 oturumluk psikodrama sürecinden oluşmuştur. Nicel bulgular, psikodramanın stresle pasif başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde azalttığını; aktif başa çıkma stratejilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde artırdığını göstermektedir. Nitel bulgular ise psikodramayla karşılaşmaya ilişkin süreç deneyimleri, grup içi ve grup dışı ilişki kurma biçimlerinde değişim, kendilikle temas ve duygu düzenleme deneyimleri ve güçlenme ve baş etme deneyimleri olmak üzere dört tema altında sınıflandırılmıştır. Nicel ve nitel bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, psikodramanın stresle başa çıkma süreçlerini çok boyutlu olarak desteklediğini ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olumlu değişimlere katkı sunduğunu göstermektedir. Bulgular, özel gereksinimli bireylerin annelerine yönelik koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sunmakta ve ebeveynlere yönelik müdahalelere ilişkin çıkarımlar sağlamaktadır.

Anahtar kelimeler: Özel gereksinimli bireylerin anneleri Psikodrama Stresle başa çıkma, Psikolojik iyi oluş

Parçalanmış Büyüklenmecilik ile Bağımlılık Benzeri Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolünün İncelenmesi

Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI, Dr. Gülden GÖKÇEN, Dr. Mukadder BÜYÜKESKİL

‡ KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

‡ MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

İletişim: pd.mukadderbuyukeskil@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada, parçalanmış büyüklenmecilik ile bağımlılık benzeri yeme davranışı arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve psikolojik sıkıntının (depresyon, anksiyete ve stres) seri aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırma grubu toplam 559 katılımcıdan oluşmakta olup katılımcıların yaşları 18 ile 59 arasında değişmektedir. Katılımcıların 424'ünü (%75.8) kadınlar, 135'ini ise (%24.2) erkekler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Parçalanmış Kendilik Envanteri Parçalanmış Büyüklenmecilik Alt Boyutu, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu ve Bağımlılık Benzeri Yeme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri, Google Form üzerinden oluşturulan dijital veri toplama formu aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırma kapsamında verilerin analizinde Jamovi programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve GLM aracılık modeli kullanılmıştır. Bulgular, parçalanmış büyüklenmecilik, öz-eleştirel ruminasyon, psikolojik sıkıntı ve bağımlılık benzeri yeme davranışı değişkenlerinin tamamı arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca parçalanmış büyüklenmeciliğin bağımlılık benzeri yeme davranışı ile ilişkisinde öz-eleştirel ruminasyon ve psikolojik sıkıntının anlamlı kısmi seri aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu durum, kırılgan ve zayıf kendilik yapısına sahip bireylerin yoğun öz-eleştirel düşünce süreçlerine daha yatkın olabileceğini; bu düşünce süreçlerinin ise depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini artırarak bağımlılık benzeri yeme davranışlarını yönlendirebileceğini göstermektedir. Özellikle öz-eleştirel ruminasyonun ve psikolojik sıkıntının seri aracılık rolü üstlenmesi, bağımlılık benzeri yeme davranışlarının yalnızca davranışsal bir problem değil; kendilik örgütlenmesi, bağımlılık benzeri yeme davranışlarının, bilişsel süreçler ve psikolojik sıkıntılarla ilişkili çok boyutlu bir psikolojik yapı kapsamında değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular klinik ve ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı açısından değerlendirildiğinde, bağımlılık benzeri yeme davranışlarıyla çalışan uzmanların müdahale sürecinde yalnızca yeme davranışını değil; bireyin kendilik algısını, öz-eleştirel bilişsel süreçlerini ve psikolojik sıkıntı belirtilerini de dikkate almasının önemli olabileceğini vurgulamaktadır.

Romantik Aşk Mitleri, Evlilik Kaygısı ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkiler ile Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Rolü

Psk. Dan. Burak Can TAŞKIN, Prof. Dr. Ayşe Sibel BİÇER

‡ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

İletişim: bcantaskin@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, romantik aşk mitleri, evlilik kaygısı ve mental iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi; ayrıca bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Araştırmada aynı zamanda romantik aşk mitleri ile evlilik kaygısının mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü değerlendirilmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu 307 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Romantik Aşk Mitleri Ölçeği, Evlilik Kaygısı Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre romantik aşk mitlerinin iki alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mental iyi oluş ile evlilik kaygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -.215$, $p < .001$). Romantik aşk mitlerinin ikinci alt boyutu ile mental iyi oluş arasında ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($r = -.146$, $p < .05$). Çoklu regresyon analizi sonucunda romantik aşk mitlerinin ikinci alt boyutu ile evlilik kaygısının mental iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Kurulan modelin mental iyi oluş varyansının %6'sını açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = .063$). Sosyo-demografik değişkenlere ilişkin analizlerde, cinsiyete göre romantik aşk mitlerinin ikinci alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuş; kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın mental iyi oluş, evlilik kaygısı ve romantik aşk mitlerinin birinci alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Eğitim düzeyi açısından yalnızca evlilik kaygısında anlamlı farklılık elde edilmiş; romantik aşk mitleri ve mental iyi oluş puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ebeveyn tutumuna ilişkin analizlerde ise romantik aşk mitleri, evlilik kaygısı ve mental iyi oluş değişkenlerinde anlamlı grup farklılıkları belirlenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları, romantik ilişkilere yönelik gerçekçi olmayan inançların ve evlilik kaygısının bireylerin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulguların, özellikle genç yetişkinlere yönelik psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öz-Şefkat Temelli Psikoeğitim Programının İkincil Travma, Eşduyum Yorgunluğu ve Öz-Şefkate Etkisi

Dr. Hatice Kübra Yaşar, Prof. Dr. Meliha Tuzgöl-Dost

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Hacettepe Üniversitesi

İletişim: haticesenel.52@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, travma ile çalışan ruh sağlığı çalışanlarında yaygın olarak görülen ikincil travma ve eşduyum yorgunluğuna yönelik koruyucu bir müdahale olarak çevrimiçi öz-şefkat temelli bir psikoeğitim programının etkililiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Müdahale programı, Kristin Neff'in öz-şefkat modelini temel almakta; Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bilinçli farkındalık (mindfulness) ve sanat terapisinin dışavurumcu tekniklerini sentezleyen eklektik ve yapılandırılmış bir çerçeve sunmaktadır. Alan yazında bu konudaki çalışmaların büyük ölçüde nicel sonuçlara odaklandığı, katılımcı deneyimlerinin ise sınırlı biçimde ele alındığı görülmektedir. Bu doğrultuda çalışma, açıklayıcı sıralı karma yöntem deseniyle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Katılımcıların Türkiye'de yaşayan ruh sağlığı uzmanları (psikolog/psikolojik danışman) olmaları, aktif olarak travma yaşantılarıyla çalışmaları ve en az bir yıl mesleki deneyime sahip olmaları dâhil edilme ölçütleri olarak belirlenmiştir. Son altı ay içinde psikiyatrik ilaç kullanımı veya psikoterapi desteği almış olmak ile psikoeğitim programı sürecinde bu tür desteklere başlanması dışlama ölçütleri arasında yer almaktadır. Programın etkililiği, deney (n = 12) ve kontrol (n = 12) gruplarında ön test, son test ve bir aylık izleme ölçümleri ile değerlendirilmiştir. Program öncesinde pilot uygulama gerçekleştirilmiş; oturum süresi, içerik, sunum biçimi ve kullanılan materyaller doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Ardından program, deney grubuna haftada bir gün olmak üzere sekiz oturum halinde, çevrimiçi ortamda ve 90 dakika süreyle uygulanmıştır. Tüm ölçümlerin tamamlanmasının ardından kontrol grubuna da beş oturumluk bir uygulama sunulmuştur. Nicel bulgular, öz-şefkat temelli psikoeğitim programının deney grubundaki katılımcılarda ikincil travma ve eşduyum yorgunluğunu anlamlı düzeyde azalttığını, öz-şefkati artırdığını ve bu etkilerin izleme sürecinde korunduğunu göstermiştir. Nitel bulgular, "programa ilişkin görüşler" ve "programın etkilerine ilişkin görüşler" olmak üzere iki temada sınıflandırılmıştır. Bu bulgular, psikoeğitim programının öz-şefkat becerilerini geliştirmede, sosyal destek sistemlerini güçlendirmede, duygu düzenleme ve öz-bakım davranışlarını artırmada ve travma ile çalışmanın yorgunluğunu azaltmada destekleyici bir süreç olarak deneyimlendiğini göstermiştir. Nicel ve nitel bulgular birlikte ele alındığında, öz-şefkat temelli psikoeğitim programının travma alanında çalışan ruh sağlığı çalışanları için uygulanabilir ve etkili bir koruyucu müdahale olduğu söylenebilir. Bulgular, travma odaklı hizmetlerde çalışan profesyonellere yönelik koruyucu ruh sağlığı programlarının geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Ruh, sağlığı çalışanları İkincil, travma Eşduyum yorgunluğu, Öz-şefkat Koruyucu müdahale

B185 KLINIK-PSIKOLOJI

Sorunlu Şekilde Çevrimiçi Bahis Oynayan Kişilerin Bu Süreçte Yapay Zeka Araçlarını Kullanma Biçimlerinin İncelenmesi: Bir Nitel Analiz

Arş. Gör. Merve şule dökmeoğlu, Prof. Dr. Adem PEKER

‡ Atatürk üniversitesi

İletişim: mervesuledokmeoglu@atauni.edu.tr

ÖZET

Kumar, herhangi bir kazanç elde etme amacıyla oynan oyundur. Her ne kadar daha önceleri dürtü problemi olarak tanımlansa da işleyiş mekanizmasının madde bağımlılıklarıyla benzerliği sebebiyle Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı (DSM) 5 ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD) 11'de tanımlanan ilk davranışsal bağımlılık olmuştur (Potenza vd., 2001; Wolfschlag & Håkansson, 2023). Çevrimiçi kumar oyunlarından en yaygın olanlardan biri de çevrimiçi spor bahisleridir. Çevrimiçi kumar aktivitelerinin çevrimiçi olmayanlara kıyasla sorunlu şekilde kumar oynamayla daha fazla ilişkili olduğu bilinmektedir (Mccormack vd., 2013). Zeka, anlama, inceleme gerektiren görevleri gerçekleştiren araç ve uygulamalar, yapay zeka araçları olarak bilinmektedir. İnsan zihni benzeri yapay zeka araçları geliştikçe düşünme ve anlama yeteneğimizi tamamlamaktadırlar (Siklossy, 1970; Weston & Foerster,1973). 2022 yılından beri ChatGPT, Gemini gibi web madenciliği ve doğal dil işleme tekniklerini kullanan ve insan benzeri iletişim kuran araçlar, popüler yapay zeka araçlarıdır. Bu araçlar karmaşık bir konuyu basitleştirerek hiç bilmeyen birine öğretip, herhangi bir alanda eğitim ve uzmanlaşmak için fayda sağlayabileceği gibi kötü amaçlar için de kullanılabilir (Manohar vd., 2023; Rejeb vd., 2024). Bunlardan biri de çevrimiçi spor bahsi oynayan kişilerin oyun skoru tahmini ve analizi sürecinde yapay zeka araçlarını kullanmalarıdır. Yapay zeka araçlarının bireylere kıyasla daha fazla veriye ulaşması ve daha büyük verileri yorumlayabilmesi, sorunlu şekilde bahis oynayan kişiler için oynama sürecini kolaylaştırıcı ve oynama davranışlarını şiddetlendirici bir unsur haline gelebilir. Bu çalışma, sorunlu şekilde çevrimiçi bahis oynayan kişilerin bu süreçte yapay zeka araçlarının kullanımını incelemeyi amaçlayan nitel bir çalışmadır. Fenomenolojik desen kullanılan bu çalışmaya son 12 ayda yoğun şekilde çevrimiçi bahis oynayan ve bahis sürecinde yapay zeka araçlarından faydalanan kişiler dahil edilmiştir. Araştırmaya ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiş 8 gönüllü katılımcının tamamı South Oak Kumar Tarama testinden 8 ve üzeri puan almış kişilerdir (Duvarcı & Varan, 2001). Katılımcılardan yarı yapılandırılmış görüşme formuyla veri toplanmıştır. Bu sorular, çevrimiçi bahis oynama sürecinde yapay zeka araçlarının kullanımını incelemeye yöneliktir. Görüşme formu yapılandırılırken Ege üniversitesi madde bağımlılığı anabilim dalından Doç.Dr. U.K ve Atatürk Üniversitesi öğretim teknolojileri anabilim dalından Prof.Dr. S.K'den uzman görüşü alınmıştır. Görüşmeler ses kaydına alınmış ve ses kaydı yazıya dökülerek analiz sürecinde veri kaybı önlenmiştir. Katılımcılar analizde K1, K2 gibi kodlarla tanımlanmıştır. Veriler MAXQDA 2020 programı ile içerik analizi yapılmıştır. Bu içerik analizi 2 farklı araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Bulgular Araç türleri, Motivasyon, Beklenen Fayda, Çelişki Durumu, Bahis Oynamaya Etki, Sağlanan Fayda, Geleceğe Dair Tahmin ana temaları ve bu ana temaların alt temaları oluşturulmuştur. Son birkaç yılda hayatımıza girmiş olan yapay zeka araçlarının kişilerin çevrimiçi bahis oynama süreçlerinin yapısını ne şekilde değiştirdiği alanyazını doğrultusunda incelenmiştir. Bulgular, yapay

zeka araçlarının kişilerden daha hızlı ve detaylı şekilde maç öncesi analiz yapması, bu analizler doğrultusunda skor tahminleri vermesi, sorunlu şekilde çevrimiçi bahis oynayan kişilerin kumar oynama şiddetini ve bahis oynamanın yaygınlığını arttırabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: kumar, yapay, zeka, bahis

Sosyal Kaygı Yaşayan Ergenlerde Psikolojik Esneklik Geliştirme Programının Sosyal Kaygı Belirtileri Üzerine Etkisi

Dr. Seyede Elham GÖKALP

‡ Atatürk Üniversitesi

İletişim: moosavi1647@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sosyal kaygı yaşayan ergenlerde uygulanan psikolojik esneklik geliştirme programının sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisini incelemektir. Sosyal kaygı bozukluğu, özellikle ergenlik döneminde sık görülen ve bireyin akademik, sosyal ve duygusal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen önemli bir ruh sağlığı problemidir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal ortamlardan kaçınma, düşük benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerde güçlükler sıklıkla gözlenmektedir. Geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımlar sosyal kaygının tedavisinde etkili olmakla birlikte, son yıllarda üçüncü dalga terapi yaklaşımlarına dayalı müdahalelerin önemi giderek artmaktadır. Bu bağlamda psikolojik esneklik kavramı, bireyin zorlayıcı duygu, düşünce ve yaşantılar karşısında kaçınma davranışları geliştirmek yerine, bilinçli farkındalık ve kabul temelinde değerleri doğrultusunda davranabilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 2025 eğitim-öğretim yılında İran'ın Erdebil ilinde öğrenim görmekte olan 13-15 yaş aralığındaki ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen okullarda uygulanan sosyal kaygı ölçeği sonucunda yüksek düzeyde sosyal kaygı puanı alan 60 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar deney ve kontrol grupları olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz oturum boyunca psikolojik esneklik geliştirme programı uygulanmıştır. Program kapsamında bilinçli farkındalık çalışmaları, bilişsel ayrışma teknikleri, kabul, değer odaklı davranış geliştirme ve sosyal kaçınma davranışlarını azaltmaya yönelik uygulamalara yer verilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde t testi ve kovaryans analizi kullanılmıştır. Bulgular, psikolojik esneklik geliştirme programına katılan öğrencilerin sosyal kaygı belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma olduğunu göstermiştir. Ayrıca elde edilen etkinin izleme ölçümlerinde de devam ettiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, psikolojik esneklik geliştirme programının sosyal kaygı yaşayan ergenlerde etkili ve sürdürülebilir bir psikoeğitim müdahalesi olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal, kaygı, Psikolojik esneklik Ergenlik Grup psikoeğitimi

Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları olarak Mizaç, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medyada Narsisizmin İncelenmesi

Doç. Dr. Seher Akdeniz, Doç. Dr. Hatice Harmancı, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ahçı

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

‡ Konya Gıda Tarım Üniversitesi

‡ Ankara Üniversitesi

İletişim: akdenizseher42@gmail.com

ÖZET

Amaç: Sosyal medya bağımlılığı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını tehdit eden küresel bir sorun haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı; sosyodemografik özelliklerin, mizaç özelliklerinin, duygu düzenleme güçlüklerinin ve sosyal medyadaki narsistik eğilimlerin sosyal medya bağımlılığını yordamadaki rolünü hiyerarşik bir model çerçevesinde incelemektir. Yöntem: Kesitsel araştırma desenine uygun olarak yürütülen bu çalışmanın örneklemini 872 birey oluşturmaktadır (%73 kadın, %27 Erkek). Veri toplama araçları olarak TEMPS-A Mizaç Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form,Sosyal Medyada Narsisizm Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde dört aşamalı hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Gerçekleştirilen analiz sonucunda, oluşturulan tüm modellerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre nihai model, sosyal medya bağımlılığındaki toplam varyansın %33.7'sini açıklamaktadır ($F(16, 855) = 27.215$, $p < .001$). Modele aşamalı olarak dâhil edilen demografik değişkenler toplam varyansın %12.7'sini, mizaç özellikleri %7.7'sini, duygu düzenleme stratejileri %3.7'sini; son aşamada modele giren sosyal medyada narsisizmin alt boyutları olan narsisistik rekabet ve narsisistik hayranlık ise ek olarak %9.6'sını açıklayarak modele anlamlı düzeyde katkı sağlamıştır. Nihai modelin yordayıcı katsayıları incelendiğinde; yaş (ß = -.216) ve hipertimik mizaç (ß= -.113) değişkenlerinin bağımlı değişkeni negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Öte yandan siklotimik mizaç (ß = .128), amaca yönelik duygu düzenleme (ß = .106), narsisistik hayranlık (ß = .211) ve narsisistik rekabet (ß = .212) boyutlarının bağımlı değişkeni pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığının yalnızca teknolojik bir alışkanlıktan ibaret olmadığını; bununla birlikte bireyin mizaç altyapısı, olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri ve özellikle sosyal medyada narsisizm özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığına yönelik önleyici müdahalelerde mizaç temelli özelliklerin, duygu düzenleme süreçlerinin ve sosyal medyada narsisistik dinamiklerin göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir.

Sosyal Medyada Aşırı Şiddet ve Kötü Haber Bombardımanına Maruz Kalan Üniversite Öğrencilerinin Travmatik Deneyimlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma

Lisans Öğrencisi Sudenur Gülhan, Arş. Gör. Dilara Maraba

‡ İbn Haldun Üniversitesi

İletişim: dilaramaraba@ihu.edu.tr

ÖZET

Giriş: Günümüzde sosyal medyanın hızlı ve yaygın bilgi akışı sağlaması, şiddet içerikli haberlerin kısa süre içinde geniş kitlelere ulaşmasına zemin hazırlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin gelişimsel özellikleri, yoğun sosyal medya kullanımları ve psikososyal kırılganlıkları göz önünde bulundurulduğunda, bu tür içeriklere maruz kalmanın genç yetişkinler üzerinde oluşturduğu travma ilişkili deneyimlerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Amaç: Bu çalışma, Türkiye'de 2024 yılı Eylül–Ekim döneminde gerçekleşen Narin Güran cinayeti, İkbal Uzuner ve Ayşegül Halil cinayetleri, İstanbul Beyoğlu'ndaki kamusal alanda bir kadına yönelik tecavüz girişimi ve TUSAŞ terör saldırısı gibi aşırı şiddet ve sarsıcı olaylara sosyal medya aracılığıyla maruz kalan üniversite öğrencilerinin ikincil travma ilişkili deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Yöntem: Araştırma, nitel araştırma deseni doğrultusunda yürütülmüştür. Kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 10 üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme soruları, ilgili literatür taraması ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve İkincil Travmatik Stres ölçütleri temel alınarak hazırlanmıştır. Ardından sorular, araştırmanın amacına uygunluk ve dil açısından değerlendirilmek üzere bir alan uzmanı ile bir dil uzmanına sunulmuş, alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Bir katılımcı ile pilot görüşme gerçekleştirildikten sonra yapılan değerlendirmeler doğrultusunda görüşme formuna son hâli verilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler, tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiş ve raporlaştırılmıştır. Bulgular: Verilerin analizi sonrası ortaya çıkarılan temalar sırasıyla şunlardır: (1) Yoğun olumsuz duygusal tepkiler, (2) güvensizlik algısı ve kamusal alandan çekilme, (3) aile ve arkadaşlar için kaygı duyma ve koruyuculuk gösterme, (4) tekrarlayan zihinsel imgeler ve yeniden deneyimleme, (5) ikincil travma karşısında koruyucu baş etme mekanizmaları geliştirme. Katılımcılar haberlere ilk maruz kaldıklarında öfke, korku, iğrenme ve dehşet gibi yoğun duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, bazı katılımcılar tekrarlayan maruziyet sonucunda duygusal körleşme ve normalleşme yaşadığını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşanan olayları izledikten sonra yalnız dışarı çıkmaktan kaçındıklarını, özellikle gece saatlerinde açık alanlarda kendilerini güvensiz hissettiklerini söylemişlerdir. Öte yandan katılımcılar, kaygıyı yalnızca kendileri için değil, sevdikleri için de duyduklarını, telefon üzerinden konumlarını takip etme ve ""Eve geçtin mi?"" mesajları gönderme gibi davranışlar sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bunların yanı sıra, özellikle sansürsüz görsel içeriklere maruz kalan katılımcılar, şiddet sahnelerinin istemsiz biçimde zihinlerinde tekrar canlandığını, bu durumun uyku başta olmak üzere gündelik aktivitelerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Son olarak katılımcılar, olumsuz etkilerden korunmak amacıyla sosyal medya hesaplarını kapatma, içerikleri filtreleme, alternatif platformlara yönelme, aile ve arkadaşlardan sosyal destek alma gibi bireysel stratejiler geliştirdiklerini ifade etmişlerdir.

Sonuç: Araştırma bulguları, sosyal medya aracılığıyla aşırı şiddet ve kötü haber içeriklerine maruz kalmanın üniversite öğrencilerinde korku, güvensizlik, yeniden yaşantılama ve kaçınma davranışları gibi travma ilişkili deneyimlere yol açabildiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, sosyal medyada şiddet içeriklerine tekrar eden maruziyetin genç yetişkinlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmekte ve sosyal medya kaynaklı travmatik deneyimlere yönelik koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda çalışma, üniversitelerde koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesini, medya okuryazarlığı eğitimlerinin koruyucu ruh sağlığı çalışmaları kapsamında ele alınmasını ve medya kaynaklı travmatik yaşantılara yönelik müdahale modellerinin geliştirilmesini önermektedir. Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında [1919B012472336] numaralı proje desteği ile gerçekleştirilmiştir.

B189 KLINIK-PSIKOLOJI

SOSYAL MEDYADA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FoMO) İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Kaan Güçlü, Prof. Dr. Selahattin Avşaroğlu

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: psk.dan.kaanguclu@gmail.com

ÖZET

Günümüzde dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin psikolojik iyi oluş süreçleri üzerinde sosyal medyanın etkileri tartışmalı bir konu haline gelmiştir. Özellikle akıllı telefonların günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olması, sosyal medyayı yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkarıp, davranışsal bağımlılık riski barındıran bir platforma dönüştürmüştür. Bu durum, sanal ortamlardaki gelişmeleri anlık olarak takip edememekten duyulan kaygıyı ifade eden Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) gibi yeni psikolojik problemleri gündeme getirmiştir. Bu araştırmanın temel amacı; yetişkin bireylerde Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile genel yaşam doyumu arasındaki ilişkisel mekanizmayı netleştirmek ve bu ilişkide Problemli Sosyal Medya Kullanımının (bağımlılık düzeyinin) aracı rolünü derinlemesine incelemektir. Araştırma, FoMO'nun yaşam doyumunu doğrudan mı etkilediği, yoksa problemli kullanım davranışı üzerinden dolaylı bir yolla mı etkilediği sorusuna ampirik kanıtlar sunmayı hedeflemektedir. İlişkisel tarama modelinin benimsendiği çalışmaya, kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılan 228 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların %83,3'ü kadın, %16,7'si erkek olup, yaş ortalamaları 22,93 olarak hesaplanmıştır. Veriler; ""Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği"", ""Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği"" ve ""Yaşam Doyumu Ölçeği"" ile toplanmıştır. Verilerin analiz sürecinde betimsel istatistiklerin yanı sıra, gruplar arası karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); değişkenler arası ilişkileri belirlemek amacıyla ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Hipotezlerin testi için SPSS programına entegre edilen PROCESS Macro (Model 4) kullanılarak 5000 bootstrap tekniği ile aracılık analizi yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, FoMO düzeyinin problemli sosyal medya kullanımını pozitif yönde ve güçlü biçimde yordadığı ancak yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Ayrıca analizler, günde 5 saat ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerin FoMO ve problemli sosyal medya kullanımı puanlarının diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmanın en çarpıcı sonucu olarak; FoMO ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide problemli sosyal medya kullanımının istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol üstlenmediği tespit edilmiştir. Sonuçlar, katılımcıların dijital dünyadaki kaygı ve bağımlılık eğilimlerinin, genel yaşam doyumlarından bağımsız bir seyir izlediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular ışığında, klinik ruh sağlığı ve psikolojik danışma süreçlerinde sadece ekran süresini kısıtlamaya odaklanmak yerine, FoMO'nun temelinde yatan onaylanma ihtiyacı, dışlanma kaygısı ve kaçırma korkusu gibi kök nedenlere yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Sosyal Reddedilmenin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Duygusal–Bilişsel Yetkinlik ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü ile Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

Dr. Öğr. Üyesi sevil momeni shabanı

‡ T.C İstanbul Kültür Üniversitesi

İletişim: s.shabani@iku.edu.tr

ÖZET

Giriş Öznel iyi oluş, olumlu psikolojik işlevselliğin temel göstergelerinden biridir. Sosyal reddedilme yaşantıları, bireylerin aidiyet duygusunu tehdit etmekte ve duygusal uyum ile psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, sosyal reddedilme ile iyi oluş arasındaki ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmalar yeterince açıklığa kavuşmuş değildir. Bu çalışmada, duygusal–bilişsel yetkinlik ve duygu düzenlemenin sosyal reddedilme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği; sosyal desteğin ise sosyal reddedilme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı bir yapısal eşitlik modeli incelenmiştir. Yöntem Bu betimsel-analitik çalışma, yapısal eşitlik modellemesi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 10–15 yaş aralığındaki ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. Veri toplama süreci gönüllülük esasına dayalı ve anonim olarak yürütülmüş; gerekli durumlarda araştırmacı tarafından maddelerin doğru anlaşılmasını sağlamak amacıyla açıklamalar yapılmıştır. Örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme kullanılmıştır. Elde edilen veriler Excel ortamına aktarılmış, ardından SPSS 27 ve AMOS 24 programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada sosyal reddedilme, duygusal–bilişsel yetkinlik, duygu düzenleme, sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeylerini ölçen ölçeklerden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde betimsel istatistikler, Cronbach alfa güvenirlik analizi, normallik testleri, Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi uygulanmıştır. Bulgular Güvenirlik analizleri, tüm ölçme araçlarının kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir (α = 0.82–0.95). Korelasyon analizi sonuçlarına göre sosyal reddedilme, duygusal–bilişsel yetkinlik, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, sosyal reddedilmenin duygusal–bilişsel yetkinliği anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir ($\beta = -0.539$, $p < 0.001$). Benzer biçimde sosyal reddedilme, duygu düzenlemeyi de anlamlı ve negatif yönde yordamıştır ($\beta = -0.480$, $p < 0.001$). Duygu düzenleme ($\beta = 0.434$, $p < 0.001$) ve duygusal–bilişsel yetkinlik ($\beta = 0.233$, $p < 0.001$), öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Ayrıca sosyal reddedilmenin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan negatif etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = -0.238$, $p < 0.001$). Sosyal destek ($\beta = 0.252$, $p < 0.001$) ile sosyal reddedilme ve sosyal destek etkileşim terimi ($\beta = 0.150$, $p < 0.001$) de öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordamıştır. Sonuç Sosyal reddedilme, öğrencilerin öznel iyi oluşunu hem doğrudan hem de duygusal–bilişsel yetkinlik ile duygu düzenleme süreçleri aracılığıyla dolaylı olarak olumsuz etkilemektedir. Sosyal destek ise, reddedilmenin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir. Bu doğrultuda, öğrencilerin psikolojik iyi

oluş düzeylerinin artırılabilmesi için duygusal yeterliliklerin geliştirilmesi ve destekleyici sosyal çevrelerin güçlendirilmesi önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Öznel iyi oluş, sosyal reddedilme, sosyal, destek duygu düzenleme, duygusal-bilişsel yetkinlik

SREBRENİTSA SOYKIRIMI VE MEKÂNSAL BELLEK: PDR PERSPEKTİFİNDEN PSİKOSOSYAL ONARIM MODELİ ÖNERİSİ

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Hatice Selman, Prof. Dr. Halil Ekşi

‡ Marmara Üniversitesi

İletişim: haticeselman@marun.edu.tr

ÖZET

Bu çalışma, Srebrenitsa Soykırımı sonrasında kolektif travmanın mekânsal bellek aracılığıyla nasıl temsil edildiğini ve bu temsilin psikososyal onarım süreçleri açısından nasıl işlev görebileceğini psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) perspektifinden incelemektedir. Kolektif travmanın yalnızca bireysel psikolojik belirtiler düzeyinde değil; mekân, hafıza, kimlik, toplumsal yas ve kamusal tanınma süreçleri içinde ele alınması gerektiği varsayımından hareket eden çalışma, Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı'nı psikososyal bir bellek mekânı olarak değerlendirmektedir. Kuramsal çerçevede Alexander'ın kültürel travma kuramı, Vamık Volkan'ın seçilmiş travma kavramı, Herman'ın travma sonrası iyileşme yaklaşımı ve anlatı terapisinden yararlanılmıştır. Yöntemsel olarak nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş; doküman incelemesi ve kavramsal sentez deseniyle ICTY raporları, bellek çalışmaları ve psikolojik danışma literatürü analiz edilmiştir. Çalışmanın özgün katkısı, Kolektif Belleğin Mekânsal Onarımı Modeli'dir (KBMOM). Model dört aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; bastırılmış acının mekân ve ritüel aracılığıyla görünür hâle gelmesini ifade eden somutlaştırma; mağduriyetin bireysel ve toplumsal düzeyde tanınmasını kapsayan şahitlik; kaybın dağınık bir acı hâlinden anlamlandırılabilir bir yas sürecine taşınmasını sağlayan yasın sınırlandırılması ve geçmiş travmanın gelecek kuşaklar için dayanışma ve psikososyal güçlenme zeminine dönüştürülmesini hedefleyen aktif dayanıklılıktan oluşmaktadır. Model, tanınmayan acının derinleştiğini; görünür kılınan, adlandırılan ve güvenli biçimde paylaşılan acının ise dönüşüm potansiyeli taşıdığını savunmaktadır. PDR uzmanları için üç uygulama alanı önerilmektedir. Hafıza mekânı ziyaretleri öncesi ve sonrasında duygu regülasyonunu hedefleyen hafıza atölyeleri ilk uygulama alanı olarak düşünülmektedir. Travma bilgili ve kültüre duyarlı psikososyal müdahaleler ikinci; kuşaklararası hafıza aktarımını destekleyen diyalog programları ise üçüncü uygulama alanı olarak belirlenmiştir. Çalışma ayrıca bellek mekânlarıyla yürütülecek psikososyal çalışmalarda yeniden travmatizasyon riskine karşı gönüllülük, mahremiyet, kültürel duyarlılık ve etik hassasiyet ilkelerinin temel belirleyiciler olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: mekansal bellek kolektif travma psikososyal onarım psikolojik danışma, kuşaklararası aktarım

SÜREKLİ KAYGI İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMLUK KAYGININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Nazlı DEMİR, Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: nzl_demir@hotmail.com

ÖZET

Depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin dinamiği uzun yıllardır ruh sağlığı alanında dikkatle incelenen konular arasında yer almakta; özellikle sürekli kaygı ve durumluk kaygının depresif belirtiler üzerindeki etkisi önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, sürekli kaygı ile depresyon arasındaki ilişkide durumluk kaygının düzenleyici rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini farklı demografik özelliklere sahip ve farklı üniversitelerde eğitim gören 588 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Beck Depresyon Ölçeği ile Durumluk–Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler üzerinde öncelikle güvenirlik ve normallik analizleri gerçekleştirilmiş, ardından değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın temel hipotezini test etmek amacıyla moderasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre sürekli kaygının ($\beta = .617$, $p < .001$) ve durumluk kaygının ($\beta = .299$, $p < .001$) depresyon düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca sürekli kaygı ile durumluk kaygı arasındaki etkileşimin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = .015$, $p < .001$). Bulgular, durumluk kaygının sürekli kaygı ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, bireyin sürekli kaygı eğilimiyle beraber, aynı zamanda o anki kaygı düzeyinin de depresif belirtilerin ortaya çıkışında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek durumluk kaygı düzeylerinde sürekli kaygının depresyon üzerindeki etkisinin daha güçlü hale geldiği görülmüştür. Araştırma sonuçları, depresyonun anlaşılmasında durumluk ve sürekli kaygının birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip bireylerde anlık kaygı düzeylerinin artmasının depresif belirtileri güçlendirebileceği düşünülmektedir. Araştırmada üniversite öğrencilerine yönelik kaygı ve depresyon odaklı psikolojik destek programlarının yaygınlaştırılması, koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının artırılması ve ilerleyen araştırmalarda farklı yaş ve sosyodemografik grupların incelenmesi önerilmektedir. Elde edilen bulguların depresyon ve kaygı ilişkisini açıklayan psikolojik süreçlere katkı sağlayacağı ve ruh sağlığı alanında yürütülecek önleyici müdahaleler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Aile İçi İletişim ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Bir Yapısal Eşitlik Modelinin Test Edilmesi

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk Akbulut

‡ Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi

İletişim: omerfaruk2540@gmail.com

ÖZET

Akıllı telefonların günlük yaşamda yaygın biçimde kullanılması, bireylerin duygusal refahları üzerinde etkili olabilecek çeşitli davranışsal ve psikososyal süreçleri gündeme getirmiştir. Özellikle gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı gibi değişkenlerin genç yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabildiği belirtilmektedir. Bununla birlikte aile ilişkilerinin ve aile içi iletişim süreçlerinin bu olumsuz etkiler karşısında koruyucu bir işlev üstlenebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, aile içi iletişim ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modeli kapsamında incelemektir. Bu kapsamda araştırmada aile içi iletişimin, akıllı telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile mental iyi oluş arasındaki ilişkideki rolü değerlendirilmiştir. Araştırma, yaşları 18 ile 38 arasında değişen (Ort. yaş = 20,67; SS = 2,05) toplam 309 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 212'si kadın (%68,6), 97'si erkektir (%31,4). Katılımcıların %35'i ön lisans (n = 108), %65'i lisans (n = 201) programlarında öğrenim görmektedir. Araştırma verileri iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi yaklaşımı ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, aile içi iletişim ile akıllı telefon bağımlılığı ($r = -0.350$; $p < .001$) ve gelişmeleri kaçırma korkusu ($r = -0.296$; $p < .001$) arasında anlamlı ve negatif yönlü, mental iyi oluş ile ise anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir ($r = 0.509$; $p < .001$). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü ($r = 0.521$; $p < .001$), akıllı telefon bağımlılığı ile mental iyi oluş ($r = -0.391$; $p < .001$) ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü ilişkiler belirlenmiştir ($r = -0.353$; $p < .001$). Yapısal modele ilişkin analiz bulguları, modeldeki tüm yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiş ve uyum iyiliği indekslerinin modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını ortaya koymuştur: $\chi^2/sd = 1.868$; CFI = 0.993; GFI = 0.981; NFI = 0.986; IFI = 0.993; TLI = 0.987; RMSEA = 0.053; SRMR = 0.022. Yapısal model sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ($\beta = -0.116$; $p < .001$) ve gelişmeleri kaçırma korkusu ($\beta = -0.087$; $p < .05$) aile içi iletişimi negatif yönde yordamaktadır. Aile içi iletişim mental iyi oluşu pozitif yönde yordarken ($\beta = 0.684$; $p < .001$), gelişmeleri kaçırma korkusu ($\beta = -0.195$; $p < .001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($\beta = -0.086$; $p <.05$) mental iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Bulgular, aile içi iletişimin akıllı telefon bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğunu ($\beta = -0.079$; %95 GA [-0.134; -0.040]) ve benzer biçimde gelişmeleri kaçırma korkusu ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide de anlamlı bir rol üstlendiğini göstermiştir ($\beta = -0.060$; %95 GA [-0.124; -0.006]). Sonuçlar, yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun aile içi iletişim süreçlerini olumsuz etkileyebildiğini, zayıflayan aile içi iletişimin ise öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini azaltabildiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, aile içi iletişimin üniversite öğrencilerinin psikolojik

işlevselliğini destekleyen önemli bir koruyucu faktör olabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik dijital farkındalık çalışmaları, sağlıklı teknoloji kullanımına ilişkin psiko-eğitim programları ve aile iletişimini güçlendirmeye yönelik önleyici müdahalelerin geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu aile içi iletişim mental iyi oluş üniversite öğrencileri

B194 KLINIK-PSIKOLOJI

Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yapay Zeka Sohbet Botu Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yalnızlık ve Sosyal Kaygının Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Fatih SARIASLAN, Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Mücahit Aslan

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

İletişim: pd.sariaslan@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yapay zeka sohbet botu bağımlılığı üzerindeki etkisinde yalnızlık ve sosyal kaygının paralel çoklu aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda, öğrencilerin sosyal destek algıları ile yapay zeka sohbet botlarına yönelik bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin, yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenleri aracılığıyla nasıl açıklandığının ortaya konulması hedeflenmiştir. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın başlangıç örneklemini 1028 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri temizleme sürecinde uç değer gösteren katılımcılar veri setinden çıkarılmış ve analizler 1010 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların 724'ü kadın, 286'sı erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.96'dır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Yapay Zeka Sohbet Botu Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve paralel çoklu aracılık analizi kullanılmıştır. Aracılık modeli, Hayes PROCESS Makro Model 4 aracılığıyla 5000 yeniden örnekleme yöntemi kullanılarak test edilmiştir. Bulgular: Araştırma bulgularına göre, algılanan sosyal destek ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde algılanan sosyal destek ile yapay zeka sohbet botu bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna karşın yalnızlık ve sosyal kaygı ile yapay zeka sohbet botu bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Aracılık analizi sonuçları, algılanan sosyal desteğin yapay zeka sohbet botu bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Ancak yalnızlık ve sosyal kaygı modele dahil edildiğinde, algılanan sosyal desteğin bağımlılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılığını yitirmiştir. Bootstrap analizi sonuçları, toplam dolaylı etkinin anlamlı olduğunu ve yalnızlık ile sosyal kaygının bu ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yapay zeka sohbet botu bağımlılığı üzerindeki etkisinde yalnızlık ve sosyal kaygının önemli aracı değişkenler olduğunu göstermektedir. Algılanan sosyal desteğin azalması, öğrencilerin yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin artmasıyla ilişkili bulunmuş; bu psikososyal güçlüklerin ise yapay zeka sohbet botlarına yönelik aşırı yönelimi artırabileceği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinde yapay zeka temelli teknolojilere yönelik problemli kullanımın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik etmenler çerçevesinde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerde öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını güçlendirmeye yönelik akran destek programları, sosyal uyum çalışmaları ve psikoeğitim uygulamalarının yaygınlaştırılması önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, yalnızlık ve sosyal kaygıya yönelik önleyici ve müdahale temelli psikolojik danışma hizmetlerinin artırılması, öğrencilerin sağlıklı sosyal ilişkiler

geliştirmelerine katkı sağlayarak yapay zeka sohbet botlarının problemli kullanım riskini azaltabilir. Gelecek araştırmalarda farklı yaş grupları ve kültürel örneklemler üzerinde boylamsal çalışmalar yürütülmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Algılanan sosyal destek Yapay zeka sohbet botu bağımlılığı, Yalnızlık Sosyal kaygı Aracılık ilişkileri

Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Bilişleri ve Üstbilişin Sağlık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Burak Aydın

‡ Gümüşhane Üniversitesi

İletişim: burakaydin@gumushane.edu.tr

ÖZET

Sağlık anksiyetesi, bireyin bedensel duyumlarını ciddi bir hastalık göstergesi olarak hatalı biçimde yorumlamasıyla karakterize olan ve sağlığa ilişkin yoğun endişe deneyimiyle seyreden bir durumdur. Güncel bilişsel davranışçı modele göre, bireyin sağlığına ilişkin geliştirdiği işlevsel olmayan inançlar ve bu inançları yöneten üstbilişsel süreçler, söz konusu kaygının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde sağlık bilişleri ve üstbiliş düzeylerinin sağlık anksiyetesini yordama gücünü detaylı bir şekilde incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Gümüşhane Üniversitesi Felsefe (n = 18), Psikoloji (n = 120) ve Sosyoloji (n = 33) bölümlerinde eğitimine devam eden toplam 171 öğrenci (142 kadın, 29 erkek) oluşturmaktadır. Verilerin toplanması sürecinde Sağlık Bilişleri Anketi, Üstbiliş Ölçeği-30 ve Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-Kısa Formu çevrim içi ortamda uygulanmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel analizinde Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal-Wallis H testi yöntemleri kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin Cronbach α güvenirlik katsayıları .80 ile .89 arasında değişim göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, sağlık anksiyetesi ile sağlık bilişleri ($r = .45$, $p < .001$) ve üstbiliş ($r = .39$, $p < .001$) puanları arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi neticesinde, sağlık bilişleri ($\beta = .39$, $p < .001$) ve üstbilişin ($\beta = .29$, $p < .001$) birlikte sağlık anksiyetesi varyansının %30.8'ini anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir ($F(2, 165) = 36.79$, $p < .001$). Ayrıca sağlık anksiyetesinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ($F(3, 167) = 4.27$, $p = .006$), ancak cinsiyet, bölüm ve sosyoekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma sergilemediği belirlenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinde sağlık bilişleri ve üstbilişsel süreçlerin sağlık anksiyetesinin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı önleyici psikolojik danışma müdahalelerinde bu bilişsel değişkenlerin öncelikli olarak hedeflenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlık anksiyetesi, Sağlık bilişleri, Üstbiliş

B196 KLINIK-PSIKOLOJI

UYKU VE DİKKAT İLİŞKİSİNİN NÖROBİLİŞSEL AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Burcin Bilir, Dr. Öğr. Üyesi Mune Aktay

‡ İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

İletişim: burcinbilir38@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, her bireyin yaşamını sürdürmesinde kritik rol oynayan uykunun, insanın temel bilişsel faaliyetlerinden biri olan dikkatle olan ilişkisini incelemektir. Uyku, başta nöronlar olmak üzere nörobiyolojik ağların gelişiminden ve onarımından sorumlu olmakla birlikte uyaranları fark etmeyi ve sürdürmeyi, otomatik prosesleri etkileyen biyolojik bir olgu olduğu bilinmektedir. Dikkat ise merkezi ve çevresel nöral aktivasyonların fark edilmesini, herhangi bir aktivitenin devamlılığını, sonlanması ve birinden ötekine ilerlemesini ve davranışların sistematik biçimde düzenlenmesini sağlamaktadır. Bu araştırmada, şehir gürültüsü, trafik sesleri, suni ışıklandırma, evde kullanılan teknolojik ürünlerin ışık ve sesleri, Wİ-Fİ, yüksek enerji veren gıdalara erişimin kolaylaşması, vardiyalı çalışma gibi etkenlerle tüm memelilerde görülen sirkadyen ritim dengesinin insanlarda değişmeye başladığı ileri sürülmektedir. Özellikle uyku yoksunluğunun dikkat performansı, bilişsel işlemleme hızı ve yürütücü işlevler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu bildirilmektedir. Bu çalışma, 2015-2026 yılları arasında Türkçe ve İngilizce yayınlanan makalelerden, literatür derlemesi yöntemiyle hazırlanmıştır. Çalışma kapsamında Google Scholar, ScienceDirect, PubMed ve DergiPark veri tabanlarında yayımlanan ulusal ve uluslararası hakemli makaleler incelenmiştir. “Uyku”, “dikkat”, “uyku yoksunluğu”, “bilişsel işlevler”, “sirkadyen ritim’’ anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Çalışma yalnızca literatür taraması ile sınırlıdır ve meta-analitik bir değerlendirme içermemektedir. Literatür bulguları, uyku süresindeki azalma ve uyku kalitesindeki bozulmanın seçici dikkat, sürdürülebilir dikkat ve reaksiyon süresi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Ayrıca sirkadyen ritim bozukluklarının bilişsel performans üzerinde belirleyici rol oynadığı bildirilmektedir. Uyku süreçlerinin prefrontal korteks aktivasyonu, dikkat düzenleme mekanizmaları ve nöroendokrin süreçlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma, uyku süreçlerinin, dikkat performansı ile bilişsel işlevlerin sürdürülebilirliğinde belirleyici bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle uyku yoksunluğu ve sirkadyen ritim bozukluklarının dikkat mekanizmalarını olumsuz etkileyerek bilişsel performansta azalmaya yol açabileceği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda uyku düzeninin korunmasının bilişsel işlevlerin sağlıklı sürdürülebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın, uyku ve dikkat ilişkisini yalnızca bilişsel performans düzeyinde değil, sirkadyen ritim bozuklukları ve modern çevresel faktörlerin etkileri ile birlikte nörobilişsel mekanizmalar çerçevesinde bütüncül olarak ele alması bakımından literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. *Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü tez çalışmasından türetilmiştir.

Yalnızlık Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Dijital Bağımlılığın Aracı Rolü

Doç. Dr. Selim Gündoğan, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) İlknur Kübra Çetin, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gülüzar Sarıkaya

‡ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

İletişim: ilknurkubrac@gmail.com

ÖZET

Genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencileri için sosyal kabul, aidiyet ve teknoloji kullanımı kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda bu araştırma, bireylerin yalnız kalma korkularının dijital mecralara yönelimini nasıl tetiklediğini ve bu durumun genel yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemeyi hedeflemektedir. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde yalnızlık korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen yaşları 17 ile 28 arasında değişmekte olan 428 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında "Yalnızlık Korkusu Ölçeği", "Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Toplanan verilerin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Verilerin analizi korelasyon ve yapısal eşitlik modeli (YEM) analiziyle gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda yalnızlık korkusuyla dijital bağımlılığın aşırı kullanım (r=.309, p<.01), nüksetme (r=.344, p<.01), hayatın akışını engelleme (r=.358, p<.01), duygu durumu (r=.340, p<.01) ve bırakamama (r=.248, p<.01) alt boyutları arasında pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yalnızlık korkusuyla yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur (r=-.230, p<.01). Yaşam doyumuyla dijital bağımlılığın aşırı kullanım (r=-.125, p<.01), nüksetme (r=-.176, p<.01), hayatın akışını engelleme (r=-.192, p<.01), duygu durumu (r=-.195, p<.01) ve bırakamama (r=-.119, p<.05) alt boyutları arasında negatif ilişkiler olduğu bulunmuştur. YEM analizi sonucunda test edilen modelin doğrulandığı sonucuna ulaşıldı (χ2/sd(36.290/11)= 3.299, NFI=.96, CFI=.98, IFI=.97, GFI=.98, AGFI=.94, RMSEA=.07, SRMR=.02). Doğrulanan model sonucunda yalnızlık korkusunun dijital bağımlılığın pozitif (β = .44, p < .001, 95% GA [.34; .51]) ve yaşam doyumunun negatif (β = -.16, p < .001, 95% GA [-.26; -.07]) yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Dijital bağımlılık yaşam doyumunun negatif (β = -.15, p < .001, 95% GA [-.25; -.03]) yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracılık ettiği bulunmuştur (β = -.07, p < .001, 95% GA [-.11; -.02]). Çalışmanın ulaştığı sonuca göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık korkusu yaşadığı durumlarda dijital platformlara yönelimlerinin arttığı ve bunun yaşam doyumlarını düşürdüğü ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık Korkusu Yaşam Doyumu, Dijital Bağımlılık Üniversite Öğrencisi

B198 KLINIK-PSIKOLOJI

Yasla Çalışan Uzmanların Stresle Baş Etme Kaynaklarını Güçlendirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının İkincil Travmatik Stres Düzeylerine Etkisi

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Ayşe BATIK YILMAZ, Prof. Dr. Ahu ARICIOĞLU

‡ Pamukkale Üniversitesi

İletişim: abtkylmz@gmail.com

ÖZET

İkincil travmatik stres (İTS), travmaya doğrudan maruz kalan bireylerle çalışan kişilerin, bu bireylerin yaşantılarından dolaylı olarak etkilenmesi ve benzer stres belirtileri göstermesi durumudur. Özellikle travmatik yas vakalarıyla çalışan uzmanlar, mesleki rollerinin doğası gereği yüksek İTS riski altındadır. Bu bağlamda, yasla çalışan uzmanların stresle baş etme kaynaklarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin mesleki iyilik halleri açısından kritik olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, stresle baş etme kaynaklarını güçlendirmeye yönelik olarak geliştirilen kısa süreli bir psikoeğitim programının, yasla çalışan uzmanların ikincil travmatik stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'de bir ilde Aile ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğü bünyesinde görev yapan ve amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 16 uzman oluşturmaktadır. Araştırma, hedef kitlenin özgünlüğü nedeniyle tek gruplu ön test–son test–izleme desenine dayalı deneysel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Dört oturumdan oluşan yapılandırılmış psikoeğitim programı araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerini ölçmek amacıyla Bride ve ark. (2004) tarafından geliştirilen ve Kahil (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan İkincil Travmatik Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, program öncesinde (ön test), program sonrasında (son test) ve yaklaşık üç ay sonra (izleme testi) uygulanmıştır. İzleme testine bir katılımcının katılmaması nedeniyle analizler 15 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde normallik varsayımlarının karşılandığı belirlendikten sonra tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular, psikoeğitim programının katılımcıların İTS düzeyleri üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($F(1.174, 16.433) = 11.234$, $p = .003$, $\eta^2 = .445$). Post-hoc analizler, ön test–izleme ($p = .011$) ve son test–izleme ($p = .016$) ölçümleri arasında izleme testi lehine anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, programın etkisinin zaman içinde daha belirgin hale geldiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: İkincil Travmatik, Stres Baş etme kaynakları, Yas Travmatik, yas Psikoeğitim

Yenilmişlik ve Sıkışmışlık Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Dr. Öğr. Üyesi Berkan Demir, Dr. Öğr. Üyesi Hakan Büyükçolpan

‡ Bartın Üniversitesi

‡ Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

İletişim: berkandemir@bartin.edu.tr

ÖZET

İntihar, bireyin yaşamına kasıtlı olarak son vermesi olarak tanımlanan ve dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen bir olgudur. Özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında önde gelen ölüm nedenlerinden biri olması, bu alandaki araştırmaların önemini artırmaktadır. İntihar davranışları ile intihar düşünceleri birbiriyle yakından ilişkili olmakla birlikte, bu iki olgunun ortaya çıkışında rol oynayan psikolojik süreçlerin farklılaştığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, ölümle sonuçlanan intiharlar ve intihar girişimleri gibi davranışsal göstergelerin araştırılması etik, yöntemsel ve pratik güçlükler içermektedir. Bu nedenle, intihar davranışının güçlü yordayıcılarından biri olarak kabul edilen intihar düşüncelerinin incelenmesi, intihara ilişkin risk süreçlerini anlamada uygulanabilir ve bilimsel açıdan önemli bir alternatif sunmaktadır. Bütünleşik Güdüsel-İradesel Kurama (BGİK) göre yenilmişlik ve sıkışmışlık duyguları, özellikle intihar düşüncelerinin ortaya çıkmasını açıklayan temel psikolojik mekanizmalar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, bireylerin kendilerini başarısız, yetersiz ve mağlup hissetmeleri (yenilmişlik) ile içinde bulundukları olumsuz durumlardan kaçışın mümkün olmadığına inanmaları (sıkışmışlık), intihar düşüncelerinin gelişimine katkıda bulunan temel bilişsel ve duygusal yaşantılar olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmanın amacı, BGİK temelinde geliştirilen ve 8 maddeden oluşan Yenilmişlik ve Sıkışmışlık Ölçeği-Kısa Formu'nun (YSÖ-KF) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Ölçek maddelerinin Türkçeye uyarlanması sürecinde ileri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve yaş ortalaması 20.95 (SS = 2.56) olan 346 genç yetişkin üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 259'u (%74,9) kadın, 87'si (%25,1) erkektir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla tek faktörlü ve iki faktörlü modeller doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Bulgular, her iki modelin de kabul edilebilir uyum gösterdiğini; ancak iki faktörlü yapının (X2/df = 3.95, RMSEA = .09, SRMR = .03, TLI = .95, CFI = .97, GFI = .97) uyum indeksleri ve Akaike Bilgi Kriteri açısından (ΔABK = 33.29) tek faktörlü modele göre (X2/df = 4.26, RMSEA = .10, SRMR = .04, TLI = .94, CFI = .96, GFI = .97) daha iyi sonuç verdiğini ortaya koymuştur. İki faktörlü modelde madde faktör yükleri .48 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin yakınsak geçerliğine ilişkin kanıtlar için yenilmişlik ve sıkışmışlık alt boyutlarından alınan puanlar ile depresyon ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İç tutarlılık katsayıları (Cronbach's alfa) yenilmişlik alt boyutu için .90, sıkışmışlık alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, elde edilen bulgular, iki boyutlu YSÖ-KF Türkçe formunun mevcut örneklemde yenilmişlik ve sıkışmışlık duygularını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, YSÖ-KF Türkiye'de, özellikle genç yetişkinlerde intihar düşünceleriyle ilişkili psikolojik süreçlerin değerlendirilmesinde kullanılabilecek önemli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçeğin Türkçe alanyazına

kazandırılmasının, BGİK çerçevesinde intihar düşüncelerinin altında yatan psikolojik süreçlerin Türkiye örneklemlerinde daha kapsamlı, kuram temelli ve görgül olarak incelenmesine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: intihar, yenilmişlik, sıkışmışlık ölçek uyarlama, genç, yetişkin

Yetişkin Olmalarına İzin Verilmeyen Çocuklar: Türk Üniversite Öğrencilerinden Oluşan Bir Örneklemde Algılanan Helikopter Ebeveynliği Ölçümüne Yönelik Bir Çalışma

Dr. Öğr. Üyesi AYŞEGÜL ARACI İYİAYDIN

‡ TED ÜNİVERSİTESİ

İletişim: aysegul.iyiaydin@tedu.edu.tr

ÖZET

Son yıllarda helikopter ebeveynlik, gelişimsel olarak uygun olmayan düzeyde ebeveyn müdahalesi, kontrolü ve izleme davranışları ile karakterize edilen bir ebeveynlik biçimi olarak giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmiştir. Özellikle gelişmekte olan yetişkinlik döneminde bireylerin özerklik kazanma süreçlerini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Türkiye bağlamında ise bu kavramı kültürel olarak yansıtan ölçme araçlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin annelerine yönelik algılarına dayalı olarak helikopter ebeveynliği ölçebilecek kültüre duyarlı bir ölçek geliştirmektir. Araştırmanın ilk aşamasında, Ankara'daki bir devlet ve bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 300 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçek geliştirme sürecinde literatür ve araştırmacı gözlemleri doğrultusunda 42 maddelik bir havuz oluşturulmuş; uzman görüşleri ve bilişsel görüşmeler sonrasında bu sayı 23 maddeye indirilmiştir. Ölçek 6'lı Likert tipi olarak düzenlenmiştir. Veri analizi kapsamında öncelikle açımlayıcı faktör analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde örneklem yeterliliği ve veri setinin faktör analizine uygunluğu incelenmiş, Kaiser-Meyer-Olkin katsayısının yüksek olduğu ve Bartlett küresellik testinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. AFA sonuçları, ölçeğin dört faktörlü bir yapı sergilediğini göstermiştir. Bu faktörler kuramsal çerçeve ile uyumlu biçimde "aşırı duyarlılık", "aşırı problem çözme", "aşırı kontrol" ve "özerklik sınırlayıcı" olarak adlandırılmıştır. Faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve toplam açıklanan varyansın yeterli olduğu görülmüştür. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .65 ile .85 arasında değişmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasında, elde edilen faktör yapısını test etmek amacıyla ayrı bir örneklemden veri toplanmıştır. Bu kapsamda 241 üniversite öğrencisinden oluşan bağımsız bir örneklem üzerinden doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yürütülmektedir. DFA süreci kapsamında farklı model alternatifleri değerlendirilmekte olup, ölçeğin yapısal geçerliğine ilişkin analizler halen devam etmektedir. Elde edilen bulgular, helikopter ebeveynliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu desteklemekte ve literatürde önerilen kuramsal yaklaşımlarla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, bazı alt boyutların görece düşük güvenirlik katsayıları ve faktör yapısının farklı modeller altında sınanma gerekliliği, ölçeğin geliştirme sürecinin devam ettiğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu çalışma Türkiye bağlamında helikopter ebeveynliği ölçmeye yönelik önemli bir başlangıç sunmaktadır. Ölçeğin doğrulayıcı analizlerinin tamamlanmasıyla birlikte daha güçlü psikometrik kanıtlar elde edilmesi beklenmektedir. Gelecek çalışmaların farklı örneklemlerle yürütülmesi ve boylamsal tasarımlarla desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: helikopter, ebeveynlik beliren yetişkinlik, ölçek geliştirme

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK BOZUKLUKLARIYLA İLİŞKİLİ İNANÇLARIN YORDANMASI: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASI VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARIN ETKİSİ

Psikolog Başak Küçükyalçın, Doç. Dr. Meral Sert

‡ serbest

‡ Marmara Üniversitesi

İletişim: meralagir@marmara.edu.tr

ÖZET

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK BOZUKLUKLARIYLA İLİŞKİLİ İNANÇLARIN YORDANMASI: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASI VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARIN ETKİSİ Çalışmamız çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumların kişilik inançları üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmaktadır. Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi ile katılımcıların kişilik inançları, çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutum puanları cinsiyet ve yaş kategorilerine göre incelenmiştir. Çalışma grubunu 18-56 ve üstü yaş aralığındaki 448 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama için Kişisel Bilgi Toplama Formu, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Türkçe Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumların kişilik inançları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiş ve değişkenler arası farklılaşma t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) aracılığıyla incelenmiştir. Bulgulara göre,Çocukluk Çağı Travma Ölçeği toplam puanının pasif agresif, şizoid, paranoid ve borderline kişilik inançlarını ve Kişilik İnanç Ölçeği toplam puanını anlamlı ölçüde yordadığı bulunmuştur. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanının ise tüm kişilik inanç boyutlarını ve Kişilik İnanç Ölçeği toplam puanını anlamlı ölçüde yordadığı saptanmıştır. Kişilik inançları, çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Obsesif kompulsif ve paranoid kişilik inançlarında erkek katılımcılar anlamlı düzeyde yüksek puan elde etmiştir. Çekingen, antisosyal, histrionik, şizoid, paranoid ve borderline kişilik inançlarının yaşa göre farklılaştığı saptanmıştır. Çocukluk Çağı Travma ölç. Toplam puanın yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur.

ABSTRACT

PREDICTING BELIEFS RELATED TO PERSONALITY DISORDERS IN ADULTS: EFFECTS OF CHILDHOOD TRAUMA AND DYSFUNCTIONAL ATTITUDES Our study investigates the predictive role of childhood traumas and dysfunctional attitudes on personality beliefs. In addition, correlation between variables and subjects' personality belief, childhood trauma and dysfunctional attitude levels were examined by gender and age amongst demographic variables. The study was designed in accordance with the relational screening model. The sample group of study consists of 448 participants within 18-56 and above age range. Personal Information Form, Personality Belief Questionnaire Short Turkish Form, Childhood Trauma Questionnaire and Dysfunctional Attitudes Scale were employed as means of data collection. Multiple regression analysis was utilized to examine the predictive effect of childhood trauma and dysfunctional attitudes on personality beliefs. To examine the relationship between variables, Pearson product-moment correlation analysis was

applied. Independent samples t-test and one way ANOVA were conducted to investigate whether personality beliefs, childhood traumas and dysfunctional attitudes differ by gender and age. As a result, Childhood Trauma Questionnaire total score was found to predict passive aggressive, schizoid, paranoid and borderline personality beliefs along with Personality Belief Questionnaire total score. Dysfunctional Attitude Scale total score was found to predict all personality belief sub-dimensions and Personality Belief Questionnaire total score significantly. Significant relationship in the positive direction was detected between personality beliefs, childhood trauma and dysfunctional attitudes. Male subjects obtained significantly higher scores in obsessive compulsive and paranoid personality belief subscales. Avoidant, antisocial, histrionic, schizoid, paranoid and borderline personality beliefs are significantly different according to age. Childhood Trauma Questionnaire total score is significantly different according to age. Dysfunctional Attitude Scale total score is not significantly different neither for gender nor age.

Anahtar kelimeler: çocukluk çağı travmaları, aile işlevleri kişilik bozuklukları fonksiyonel olmayan tutumlar kişilik inançları

Dikkat, Bağımlılık ve Aile: Özel Eğitim Bağlamında Bütüncül Bir Değerlendirme

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Aleyna Nur BAYRAK, Dr. Öğr. Üyesi Süleyman ARSLANTAŞ

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: aleynanurbyrk@gmail.com

ÖZET

Bildiri Başlığı: Dikkat, Bağımlılık ve Aile: Özel Eğitim Bağlamında Bütüncül Bir Değerlendirme Özet Günümüzde dikkat sorunları ve davranışsal bağımlılıklar, çocuk ve ergenlerin gelişim süreçlerini, akademik başarılarını ve sosyal uyumlarını olumsuz etkileyen en önemli risk alanları arasında yer almaktadır. Özellikle özel gereksinimli bireylerde nörogelişimsel farklılıklar, dürtüsellik ve sosyal izolasyon gibi faktörler, teknoloji temelli bağımlılık davranışlarının daha yoğun gözlemlenmesine yol açabilmektedir. Bu süreçte aile sistemi, çocuğun davranışlarını düzenlemede hem koruyucu bir kalkan hem de risk artırıcı bir unsur olarak kritik bir rol üstlenmektedir. Bu araştırmanın temel amacı; özel gereksinimli bireylerde gözlenen dikkat sorunları ve bağımlılık davranışlarını aile dinamikleri çerçevesinde ele alarak, özel eğitim süreçlerine entegre edilebilecek bütüncül bir değerlendirme ve müdahale modeli sunmaktır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi ve olgu odaklı saha gözlemlerine dayalı betimsel bir yaklaşımla tasarlanan bu çalışmanın veri toplama süreci halihazırda devam etmektedir. Araştırmanın verileri; dikkat eksikliği, dijital bağımlılık ve ebeveyn tutumlarına ilişkin ulusal/uluslararası literatürün sistematik analizi ile özel eğitim alanında aktif çalışan uzmanların yapılandırılmış gözlem ve anektod kayıtlarından elde edilmektedir. Saha gözlemlerinden ve literatür taramasından elde edilecek bulguların; özel gereksinimli bireylerde dikkat sürelerinin kısalığı ile kontrolsüz teknoloji kullanımı arasındaki döngüsel ilişkiyi ortaya koyması beklenmektedir. Ayrıca ailelerin sınır koyma becerilerindeki yetersizliklerin, aşırı koruyucu veya ihmalkâr ebeveynlik tutumlarının bağımlılık riskini artırdığı; tutarlı ve yapılandırılmış aile içi rutinlerin ise koruyucu faktör olduğu yönünde bulgular öngörülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma; özel eğitim sürecinde yalnızca bireye değil, aile sistemine de odaklanan çok disiplinli yaklaşımların benimsenmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu doğrultuda, aileler için dijital farkındalık odaklı psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılmasına yönelik bütüncül öneriler sunulmaktadır. Anahtar Kelimeler: Özel Eğitim, Dikkat Sorunları, Bağımlılık, Aile Dinamikleri, Bütüncül Yaklaşım.

Anahtar kelimeler: Özel Eğitim, Dikkat Sorunları, Bağımlılık, Aile Dinamikleri, Bütüncül Yaklaşım

Otizm Eğitiminde National Autism Center (NAC) Raporlarını Dayanak Alan Çalışmaların Betimsel İçerik Analizi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) KADER CİVELEK, Prof. Dr. Mehmet PALANCI

‡ TRABZON ÜNİVERSİTESİ

İletişim: kader.drgn34@gmail.com

ÖZET

Özet Bu araştırmanın amacı, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan bireylerin eğitiminde kullanılan müdahale ve öğretim uygulamalarına ilişkin bilimsel dayanakları ortaya koyan National Autism Center (NAC) raporlarını temel alan çalışmaların genel eğilimlerini betimsel içerik analizi yoluyla incelemektir. OSB'li bireylerin sosyal iletişim, etkileşim, davranış, dikkat, öğrenme, uyum ve günlük yaşam becerileri alanlarında oldukça heterojen özellikler göstermesi, eğitim ve psikolojik danışma hizmetlerinde kullanılacak müdahalelerin yalnızca yaygınlık ya da geleneksel tercih temelinde değil, kanıta dayalı ölçütlerle seçilmesini gerekli kılmaktadır. NAC raporları, otizm eğitiminde kullanılan uygulamaları bilimsel kanıt düzeylerine göre sınıflandırması ve işlevsel, umut vadeden ya da etkisiz uygulamalara ilişkin ayırt edici bilgiler sunması bakımından aileler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar, özel eğitim uzmanları ve terapistler için önemli bir başvuru kaynağı niteliğindedir. Bu bağlamda çalışma, NAC raporlarını dayanak alan araştırmaların amaç, yayın türü, örneklem grubu, yöntem, veri toplama aracı, veri analizi, ulaşılan sonuçlar ve öneriler bakımından nasıl bir görünüm sergilediğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında betimsel içerik analizi deseninde yürütülmüştür. ERIC, EBSCO, TR Dizin, SpringerLink, Wiley, ScienceDirect, ProQuest, Taylor&Francis, Sage, Scopus ve YÖK Tez Merkezi veri tabanlarında sistematik taramalar yapılmış; OSB eğitimi, NAC raporları ve kanıta dayalı uygulamalarla ilişkili, tam metnine erişilebilen ve dâhil edilme ölçütlerini karşılayan 24 araştırma incelemeye alınmıştır. İlk taramada ulaşılan 30 araştırma, dâhil edilme ve hariç tutulma ölçütleri doğrultusunda değerlendirilmiş; ölçütleri karşılamayan çalışmalar kapsam dışında bırakılmıştır. Çalışmalar önceden oluşturulan inceleme formuna aktarılmış; yazar, yayın türü, amaç, örneklem, yöntem, veri toplama araçları, veri analizi, sonuç ve öneriler başlıklarında kodlanmıştır. Elde edilen kodlar temalar altında birleştirilmiş, frekanslar tablolaştırılmış ve uzman görüşü alınarak tema-kod uyumu, kavram birliği ve bulguların araştırma sorularıyla ilişkisi gözden geçirilmiştir. Bulgular, incelenen araştırmaların büyük ölçüde müdahale yöntemlerinin etkililiğini belirlemeye odaklandığını göstermiştir. Amaçlar açısından müdahale yöntemlerinin etkililiğini araştıran çalışmalar öne çıkarken, yayın türü bakımından bilimsel makalelerin doktora ve yüksek lisans tezlerinden daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Örneklem gruplarında çocuklar ve alanyazın incelemeleri en sık karşılaşılan kategoriler olmuştur. Yöntem bakımından nicel araştırmaların daha yoğun kullanıldığı; buna karşın veri analizinde nitel analiz tekniklerinin de önemli bir yer tuttuğu görülmüştür. Veri toplama araçları arasında görüşmeler, derecelendirme ölçekleri, anketler, gözlemler, dokümanlar ve veri tabanları yer almıştır. Sonuç temalarında müdahale, strateji ve yöntem etkililiği en baskın bulgu alanını oluşturmuş; beceri kazanımı, mevcut durum bulguları, ebeveyn/öğretmen/terapist algıları ve kültüre uygunluk gibi konular da rapor edilmiştir. Önerilerde ise araştırma tasarımlarının güçlendirilmesi, karşılaştırmalı araştırmaların artırılması, farklı örneklem

gruplarının dâhil edilmesi, uzun vadeli etkilerin incelenmesi ve uygulama-politika bağlantılarının geliştirilmesi vurgulanmıştır. Sonuç olarak, NAC raporlarını dayanak alan çalışmaların OSB eğitiminde kanıta dayalı uygulamaların anlaşılmasına ve seçimine katkı sunduğu; ancak sosyal geçerlilik, aile-öğretmen iş birliği, kültürel uygunluk, uzun dönemli etki ve uygulamaya aktarılabilirlik boyutlarında daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu yönüyle çalışma, okul psikolojik danışmanlığı ve özel eğitim hizmetlerinde OSB'li bireyler için bilimsel dayanaklı, bireyselleştirilmiş ve çok paydaşlı müdahale kararlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilecek güncel bir çerçeve sunmaktadır.

Özel Gereksinimli Bireylerin Ebeveynlerinin Kabul Ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikolojik Esneklik, Sıkışmışlık Hissi Ve Üst Duygularının İncelenmesi: Karma Desen Çalışması

Psk. Dan. Sena Yalçin, Dr. Öğr. Üyesi Gamze Mukba

‡ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

İletişim: snayalcn.65@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli birey ebeveynlerinin psikolojik esneklik, üst-duygular ve psikolojik sıkışmışlık hissi düzeyleri arasındaki ilişkilerin Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kuramsal çerçevesi temelinde incelenmesidir. Özel gereksinimli birey ebeveynlerinin çocuklarının bakım, eğitim ve gelişim süreçlerinde yoğun psikolojik yüklerle karşı karşıya kalabildikleri; bu süreçte yüksek düzeyde stres, kaygı, suçluluk, tükenmişlik ve psikolojik zorlanmalar yaşayabildikleri belirtilmektedir. Bununla birlikte alan yazında, özel gereksinimli birey ebeveynlerinin psikolojik süreçlerinin çoğunlukla stres ve psikolojik belirtiler bağlamında ele alındığı; psikolojik esneklik, üst-duygular ve psikolojik sıkışmışlık hissi arasındaki ilişkileri birlikte inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerine rağmen değerleri doğrultusunda hareket edebilmesini ifade eden psikolojik esnekliğin, ebeveynlerin üst-duyguları ve psikolojik sıkışmışlık hissi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma karma yöntem yaklaşımına dayalı açıklayıcı sıralı desen ile yürütülmüştür. Araştırmanın ilk aşamasını oluşturan nicel boyut, 360 özel gereksinimli birey ebeveyni ile gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin analizinde SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 programlarından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Ayrıca psikolojik esneklik ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasındaki ilişkide olumsuz üst-duyguların aracılık rolü Hayes Process Macro Model 4 aracılığıyla incelenmiştir. Ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizleri ise AMOS 22.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan nitel boyutta ise 9 ebeveyn ile odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Nitel veriler tümdengelimsel içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiş; tema ve kategoriler ACT'nin altı temel süreci olan kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylem çerçevesinde değerlendirilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularında psikolojik esneklik ile olumlu üst-duygular arasında pozitif yönlü; olumsuz üst-duygular ve psikolojik sıkışmışlık hissi arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hayes Process Macro Model 4 sonuçları, psikolojik esnekliğin psikolojik sıkışmışlık hissini doğrudan ve anlamlı biçimde yordadığını; olumsuz üst-duyguların ise bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bulgular, psikolojik esnekliği düşük olan ebeveynlerin olumsuz üst-duyguları daha yoğun deneyimlediklerini ve buna bağlı olarak kendilerini daha fazla psikolojik sıkışmışlık içerisinde hissedebildiklerini ortaya koymuştur. Nitel bulgularda ise ebeveynlerin ACT'nin kabul süreci kapsamında zorlayıcı duygu ve düşüncelerini bastırmak yerine onlarla yaşamaya çalıştıkları; bilişsel ayrışma sürecinde olumsuz düşünce döngülerini fark edip yön değiştirdikleri; şimdiki anla temas kapsamında çocuklarıyla yaşadıkları olumlu etkileşim anlarına odaklandıkları fark edilmiştir. Bağlamsal benlik sürecinde ebeveynlerin kendilerini güçlü, sorumluluk taşıyan ve süreç içerisinde dönüşen bir ebeveyn kimliği tanımladıkları; değerler boyutunda çocuklarına yönelik sorumluluk, sabır ve manevi dayanıklılık temalarının öne çıktığı belirlenmiştir. Kararlı eylem sürecinde ise ebeveynlerin yoğun psikolojik zorlanmalara rağmen çocuklarının eğitim ihtiyaçları doğrultusunda işlevsel davranışlarını sürdürmeye çalıştıkları görülmüştür. Nicel ve nitel bulgular

birlikte değerlendirildiğinde psikolojik esnekliğin, özel gereksinimli birey ebeveynlerinin zorlayıcı içsel yaşantılarla kurdukları ilişki açısından önemli bir psikolojik süreç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin duygularını değerlendirme ve anlamlandırma biçimlerinin sıkışmışlık hissiyle ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularının, özel gereksinimli birey ebeveynlerine yönelik psikolojik destek ve psikoeğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Bu araştırma, araştırmacılardan birinin yüksek lisans tezinin sonuçlarının bir kısmını içermektedir.

Anahtar kelimeler: psikolojik esneklik üst-duygular, sıkışmışlık hissi özel gereksinimli birey ebeveynleri kabul ve kararlılık terapisi, (ACT)

Toprağa Dokunan Eller: Suça Sürüklenen Çocuklara Yönelik Terapötik Tarım Temelli Rehabilitasyon Programının Geliştirilmesi — Yeşil Tohumlar Pilot Model Önerisi

Uzm. Psk. Dan. GÜLPERİ KURTOĞLU

‡ Hassa Mesleki Eğitim Merkezi

İletişim: kurtoglugulperi60@gmail.com

ÖZET

Amaç: Suça sürüklenen çocuklar (SSÇ), yalnızca hukuki yaptırım gerektiren bir grup olarak değil, travma geçmişi, yoksunluk deneyimi ve psikososyal risk faktörleriyle örülü, bütüncül psikolojik müdahaleye ihtiyaç duyan savunmasız bireyler olarak değerlendirilmelidir. Türkiye'de 12-17 yaş grubundaki çocuklarda madde bağımlılığı riskinin %68, tahliye sonrası yeniden suç işleme oranının %54 düzeyinde seyretmesi; ceza merkezli yaklaşımların ötesine geçen, anlam ve beceri temelli kanıta dayalı rehabilitasyon modellerine duyulan ihtiyacı açıkça ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın amacı, kapalı kurum ortamındaki SSÇ'lere yönelik terapötik tarım temelli bütüncül bir rehabilitasyon programı geliştirmek; bu programın kavramsal, yapısal ve uygulamaya dönük çerçevesini disiplinler arası bir perspektifle ortaya koymaktır. Yöntem: Çalışma, uluslararası literatürde terapötik tarım (agri-therapy) ve SSÇ rehabilitasyonuna ilişkin kanıta dayalı uygulamaların sistematik incelenmesi ile Türkiye koşullarına özgü bir pilot model tasarımı sürecini kapsamaktadır. Model geliştirme sürecinde ihtiyaç analizi, paydaş haritalama ve kurumsal iş birliği çerçevesi oluşturma aşamaları sırasıyla izlenmiştir. Hatay İli özelinde Yeşilay, Adalet Bakanlığı, Tarım Bakanlığı ve Hatay İl Tarım Müdürlüğü ile yürütülen kurumlar arası koordinasyon, programın uygulanabilirlik ve sürdürülebilirlik boyutlarını şekillendirmiştir. Kapalı kurum ortamına özgü yapılandırılan modelde; bireysel psikolojik danışmanlık, grup terapisi, mesleki eğitim ve ekonomik güçlendirme bileşenleri bütüncül bir yaklaşımla entegre edilmiştir. Öngörülen Bulgular: Geliştirilen modelde kapalı kurum günlük programı ve kurumsal koşullar çerçevesinde, haftada en az iki oturum olmak üzere yapılandırılmış uygulama seansları planlanmaktadır. Oturum sıklığı ve süresi, kurumun eğitim, rehabilitasyon ve güvenlik programlarıyla koordineli biçimde belirlenerek esneklik ilkesi gözetilecektir. Program kapsamında anksiyete azaltma, uyku düzenleme ve yoksunluk belirtilerini hafifletme üzerine terapötik etkileri literatürce desteklenen lavanta, papatya, limon melisası ve valeriyan türleri kapalı sera ortamında üretilecektir. Motivasyonel görüşmeler, bireysel ve grup psikolojik danışmanlığı ile mentör çiftçi eşleşme sistemi programın temel terapötik bileşenlerini oluşturmaktadır. Ürün gelirinin %40'ının çocuğun bireysel hesabına aktarılması, emek-ödül ilişkisini somutlaştırarak öz yeterlik, sorumluluk duygusu ve ekonomik özgürlük bilincinin gelişimini desteklemesi beklenmektedir. On iki aylık pilot süreçte 12 çocukla yürütülmesi planlanan uygulamadan; yeniden suç işleme oranında %40, madde kullanım riskinde %60 oranında azalma öngörülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların Tarım Bakanlığı onaylı mesleki sertifika edinmesi ve projenin uzun vadede tarım kooperatifi modeline dönüşerek öz finansmanla sürdürülebilir hale gelmesi hedeflenmektedir. Sonuç: Yeşil Tohumlar Programı, psikolojik danışma ve rehberlik alanına kurumlar arası iş birliğiyle şekillendirilmiş; önleyici, rehabilite edici ve ekonomik güçlendirici boyutları eş zamanlı hedefleyen özgün bir model olarak

sunulmaktadır. Yalnızca semptom gidermeyi değil, bireyin geleceğe anlam ve beceriyle bağlanmasını merkeze alan bu yaklaşımın; terapötik tarımın Türkiye'de kapalı kurum ortamındaki SSÇ popülasyonuna uygulanması açısından alanyazındaki önemli bir boşluğu dolduracağı öngörülmektedir. Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı, bağımlılık danışmanlığı ve gelişimsel ruh sağlığı alt alanlarına katkı sunması beklenen bu pilot model önerisinin, benzer kurumsal bağlamlar için ölçeklenebilir ve tekrarlanabilir bir örüntü oluşturacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Suça sürüklenen, çocuklar Terapötik tarım, Bağımlılık önleme

B206 OKUL-PDR

AİLENİN EĞİTİME ETKİSİNİN SINIF ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİYLE İNCELENMESİ

Uzm. Psk. Dan. MEHMET ARSLAN, Psk. Dan. Ramazan Parça

‡ MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

İletişim: 01mehmeta@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ailenin eğitime etkisini sınıf öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda incelemektir. Eğitim süreci yalnızca okul ortamında gerçekleşen akademik bir faaliyet olmayıp, aile, okul ve öğrenci arasındaki etkili iş birliğini gerektiren çok boyutlu bir yapıdır. Özellikle ilkokul döneminde öğrencilerin akademik başarıları, sosyal becerileri, duygusal gelişimleri ve okula karşı geliştirdikleri tutumlar üzerinde aile desteğinin belirleyici bir rol oynadığı bilinmektedir. Aile, çocuğun ilk eğitim ortamı olarak bireyin davranışlarının şekillenmesinde, sorumluluk bilincinin gelişmesinde ve öğrenmeye karşı olumlu tutum oluşturmasında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle ailelerin eğitim sürecine aktif katılımı, öğrencilerin okul başarısını ve gelişimini doğrudan etkileyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Çalışma grubu, 2024–2025 eğitim öğretim yılında Diyarbakır ilinde görev yapan 20 sınıf öğretmeninden oluşmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup, veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda öğretmenlere ailelerin eğitim sürecine katılımı, ailelerden beklentiler, aile katılımının öğrenciler üzerindeki etkileri ve eğitim sürecine dahil olmayan ailelerin çocuklarında gözlemlenen farklılıklar ile ilgili dört temel soru yöneltilmiştir. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğretmenlerin büyük çoğunluğu ailelerin eğitim sürecine aktif katılımının eğitimin kalitesini artırdığını, öğrencilerin akademik başarılarını yükselttiğini ve olumlu davranış gelişimini desteklediğini belirtmiştir. Bununla birlikte aile katılımının öğretmenlerin iş yükünü azalttığı, öğretmene saygıyı artırdığı ve okul-aile iletişimini güçlendirdiği ifade edilmiştir. Öğretmenler, ailelerden özellikle etkili iletişim ve iş birliği, öğrencilerin gelişimlerini takip etme, ev ödevlerine destek olma ve ev ortamında uygun çalışma koşulları sağlama beklentisi içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmada ayrıca eğitim sürecine dahil olmayan ailelerin çocuklarının akademik başarılarının daha düşük olduğu, özgüven eksikliği yaşadıkları, okula hazırlıksız geldikleri ve derslere karşı ilgisiz oldukları tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin sosyal uyum sorunları yaşadıkları, sorumluluk alma düzeylerinin düşük olduğu ve olumsuz arkadaşlık ilişkilerine daha açık hale geldikleri görülmüştür. Buna karşılık eğitim sürecine aktif katılan ailelerin çocuklarının daha başarılı, daha özgüvenli, daha sorumluluk sahibi ve okula karşı daha olumlu tutum geliştiren bireyler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak aile katılımı, öğrencinin yalnızca akademik başarısını değil; aynı zamanda sosyal, psikolojik ve duygusal gelişimini de doğrudan etkileyen temel bir faktördür. Eğitimde kalitenin artırılması ve öğrencilerin çok yönlü gelişimlerinin desteklenmesi için ailelerin eğitim sürecine bilinçli ve aktif biçimde dahil olmaları

büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: aile, aile katılımı, ilkokul eğitimi

B207 OKUL-PDR

Akademik Öz-Yeterliliğin Yordayıcıları Olarak Problemli Sosyal Medya Kullanımı, Aile İçi Çatışma ve Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi: Ortaokul Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Sıddık VANGÖLÜ, Dr. Öğr. Üyesi Fırat ÜNSAL, Dr. Öğr. Üyesi Zafer KORKMAZ, Doç. Dr. İlhan ÇİÇEK

‡ BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ

‡ VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

‡ BATMAN ÜNİVERSİTESİ

İletişim: msvangolu@beu.edu.tr

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini temsil eden ve biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireyler kimlik geliştirme, bağımsızlık kazanma ve sosyal rollerini yeniden tanımlama gibi gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalmaktadır. Hızlı fiziksel gelişim, duygusal dalgalanmalar ve artan özerklik ihtiyacı ergenlerin yaşamlarında yeni uyum süreçlerini beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda ergenlik dönemi, riskli davranışların ortaya çıkma olasılığının arttığı bir dönem olarak da değerlendirilmekte ve özellikle dijital teknolojilerle kurulan yoğun etkileşim bu risklerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada, akademik öz-yeterliliğin yordayıcıları olarak problemli sosyal medya kullanımı (PSMK) ve aile içi çatışma incelenmiştir. Araştırma, ortaokula devam eden öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu 12–15 yaş aralığındaki ortaokul öğrencileri oluşturmakta olup, veri toplama sürecinde Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kısa Aile İlişkileri Ölçeği, Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, problemli sosyal medya kullanımı ve aile içi çatışmanın akademik öz-yeterlilik ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, yapılan analizler problemli sosyal medya kullanımı ve aile içi çatışmanın akademik öz-yeterliliğin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, problemli sosyal medya kullanımı ve aile içi çatışma, ortaokul öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerini olumsuz yönde etkileyen önemli risk faktörleri olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular doğrultusunda, okul temelli müdahale ve önleme programlarında öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının düzenlenmesine ve aile içi iletişimin güçlendirilmesine odaklanılması önerilmektedir. Sonuç olarak, politika geliştiricilerin ve okullarda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının (okul psikolojik danışmanları) hem problemli sosyal medya kullanımın (PSMK) hem de aile çatışmalarını azaltıcı ve önleyici programların geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Problemli, sosyal, medya, kullanımı, aile içi çatışma akademik, öz yeterlilik

B208 OKUL-PDR

Akran Arabuluculuğu Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler

Prof. Dr. Nurten SARGIN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nedret CANDEMİR

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: nedretcandemir05@gmail.com

ÖZET

Akran arabuluculuğu, okul ortamında öğrenciler arasında ortaya çıkan çatışmaların yapıcı yollarla çözülmesini destekleyen ve barışçıl iletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlayan önemli uygulamalardan biridir. Arabuluculuk süreci genel olarak olayın anlatılması, duyguların paylaşılması, karşı tarafı anlama, çözüm seçenekleri geliştirme ve uzlaşmaya ulaşma aşamalarından oluşmaktadır. Bununla birlikte uygulama sürecinde öğrencilerin bireysel özellikleri, duygusal tepkileri ve çevresel etkenler nedeniyle çeşitli güçlüklerle karşılaşılabilmektedir. Bu çalışmada, akran arabuluculuğu sürecinde ortaya çıkan güçlüklerin ve arabulucu öğrencilerin yaşadıkları sorunların alanyazın çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma nitel araştırma desenlerinden, derleme ve doküman incelemesi yöntemi temel alınarak hazırlanmış; konuya ilişkin araştırmalar değerlendirilerek bulgular bütüncül biçimde ele alınmıştır. İncelemeler sonucunda öğrencilerin özellikle sürecin başlangıç aşamalarında kendilerini açık biçimde ifade etmekte zorlandıkları, olayları çoğu zaman kendi bakış açıları doğrultusunda değerlendirdikleri ve yoğun duygusal tepkiler gösterebildikleri belirlenmiştir. Duyguların paylaşılması sürecinde öfke, kırgınlık ve güvensizlik gibi duyguların yeniden ortaya çıkabildiği; empati geliştirme aşamasında ise tarafların savunmacı tutum sergileyebildiği görülmüştür. Çözüm üretme aşamasında bazı öğrencilerin ortak yarar yerine bireysel kazanımlara odaklandıkları ve sorumluluk almaktan kaçındıkları dikkat çekmektedir. Ayrıca arabulucu öğrencilerin süreç içerisinde tarafsızlığı koruma, duygusal dengeyi sürdürme, akademik sorumluluklarla süreci birlikte yürütme gibi konularda güçlük yaşayabildikleri anlaşılmıştır. Buna ek olarak, arabulucuların arkadaş grupları tarafından 'taraf tutma' baskısına maruz kaldıkları ve akran ilişkileriyle resmi rolleri arasında rol çatışması yaşadıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak, akran arabuluculuğunda karşılaşılan güçlüklerin yalnızca çatışmanın taraflarından değil; öğrencilerin sosyal çevresi, iletişim becerileri, aile yapısı ve okul iklimi gibi çok boyutlu etmenlerden etkilendiği görülmektedir. Okul idaresi ve öğretmenlerin süreci yeterince benimsememesi ise yapısal birer güçlük kaynağı olarak tespit edilmiştir. Bu doğrultuda akran arabuluculuğu programlarının daha etkili sürdürülebilmesi için öğrencilere yönelik uygulamalı eğitimlerin artırılması, süreç içerisinde rehberlik ve süpervizyon desteği sağlanması, aile katılımının güçlendirilmesi**, arabulucu öğrencilerin motivasyonunu destekleyecek mekanizmaların kurulması ve tüm okul aktörlerini kapsayan bir barış kültürü politikasının oluşturulması** önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Akran Arabuluculuğu, Süreç Güçlük, Okul iklimi Çatışma çözümü

B209 OKUL-PDR

Akran Zorbalığı, Sosyal-Duygusal Öğrenme ve Değerler Eğitimi Bağlamında Tutumların Dönüşümü: Ferdinand Animasyon Filmi Örneği

Dr. Merve Çalık

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: merve_pdr35@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Ferdinand animasyon filminin ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığına yönelik tutumlarını sosyal-duygusal öğrenme ve değerler eğitimi bağlamında nasıl etkilediğini incelemektir. Araştırma, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Sakarya ilinde bir köy devlet ortaokulunda öğrenim gören 5., 6., 7. ve 8. sınıf düzeyindeki toplam 88 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma nitel araştırma desenlerinden durum çalışması yaklaşımı ile yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde öğrencilere film öncesinde ve sonrasında akran zorbalığına ilişkin açık uçlu sorular yöneltilmiş; ayrıca öğrencilerin filmden edindikleri duygusal deneyimleri ortaya koymak amacıyla film kendilerine ne hissettirdiğini ifade etmeleri ve bu yaşantılarını resim yoluyla yansıtmaları istenmiştir. Elde edilen veriler tematik analiz ve görsel içerik analizi yöntemleri ile incelenmiştir. Araştırma bulguları, film öncesinde öğrencilerin zorbalık kavramını büyük ölçüde fiziksel davranışlar üzerinden tanımladıklarını; film sonrasında ise duygusal zorbalık, sosyal dışlanma ve empati gibi boyutları içeren daha kapsamlı bir anlayış geliştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin zorbalıkla baş etme stratejilerinde karşılık verme ve kaçınma gibi tepkisel yaklaşımlardan uzaklaşarak iletişim kurma, yardım etme ve destek olma gibi yapıcı ve sosyal etkileşim temelli stratejilere yöneldikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin zorbalığın duygusal etkilerine ilişkin farkındalıklarının arttığı; üzüntü, yalnızlık ve korku gibi duyguları daha belirgin biçimde ifade ettikleri görülmüştür. Çizim verileri incelendiğinde, öğrencilerin en çok üzüntü, yalnızlık ve empati temalarını yansıttıkları, karakterle özdeşleşme eğilimi gösterdikleri ve şiddet karşıtı değerleri benimsedikleri dikkat çekmektedir. Çizimlerde yer alan görsel unsurlar, öğrencilerin yalnızca filmdeki olayları değil, aynı zamanda kendi duygusal yaşantılarını ve sosyal deneyimlerini de yansıttıklarını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, Ferdinand animasyon filminin öğrencilerin akran zorbalığına yönelik tutumlarında duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumlu bir dönüşüm sağladığı söylenebilir. Bu bulgular, film temelli öğretim uygulamalarının sosyal-duygusal öğrenme süreçlerini desteklemede ve değerler eğitimi kazandırmada etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Akran zorbalığı, sosyal-duygusal öğrenme değerler eğitimi, Ferdinand Animasyon Filmi nitel araştırma

B210 OKUL-PDR

Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasında Zihin Gezinmesi ve Heyecan Arayışının Aracılık Rolü: Paralel Aracı Model

Doç. Dr. Yusuf Akyıl, Doç. Dr. Yakup İme, Dr. Öğr. Üyesi Azmi Çağlar, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Beste Erdinç, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nur Evşan Aktaş

‡ Milli Eğitim Akademisi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

‡ Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

‡ İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

İletişim: nurevsanaktas1@gmail.com

ÖZET

Bireyin hayatından duyduğu memnuniyeti ve öznel iyi oluşunu gösteren yaşam doyumu ile ilişkili faktörleri araştırmak, ergenler arasında yaşam doyumunun temellerini belirlemek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, ergenlerin yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide zihin gezinmesi ve heyecan arayışının paralel aracı değişkenler olarak rolünü derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak, yaşları 14 ile 19 (Ort=15.88) arasında değişen toplam 359 lise öğrencisi (258'i kız, 101'i erkek) ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Heyecan Arayışı Ölçeği ve Zihin Gezinmesi Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında istatistiksel analiz yöntemleri aracılığıyla tanımlayıcı istatistikler ve Yapısal Eşitlik Modellemesi tekniklerine tabi tutulmuş; aracı etkiler ise 5000 örneklemli bootstrapping yöntemiyle titizlikle test edilmiştir. Analiz sonuçları, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ve kullanılan ölçeklerin yüksek iç tutarlılık güvenirliğine sahip olduğunu bilimsel verilerle ortaya koymuştur. Analizler sonucu elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu; heyecan arayışı ve zihin gezinmesinin ise yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Ayrıca zihin gezinmesi ile bilinçli farkındalık arasında çok güçlü bir negatif korelasyon saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, heyecan arayışı ve zihin gezinmesinin bu ilişkide tam ve paralel aracı rol oynadığı doğrulanmıştır. Sonuç olarak, bilinçli farkındalığı artan ergenlerin dikkatlerini şimdiki ana odaklayarak zihin gezinmesini azalttıkları ve riskli heyecan arayışlarını daha iyi yönettikleri saptanmış, bunun da dolaylı olarak yaşam doyumlarını artırdığı belirlenmiştir. Bu veriler, ergenlerin psikolojik refahını güçlendirmek için geliştirilecek bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının, heyecan arayışını yönetme ve zihin gezinmesini azaltma süreçlerine odaklanmasının kritik önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Zihin Gezinmesi Heyecan Arayışı Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu

B211 OKUL-PDR

Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye Projesi: Ortaokul Öğrencileri ve Öğretmenlerine Yönelik Farkındalık Uygulaması

Okul Psk. Dan. ESMA COŞKUNER

‡ Kapadokya Üniversitesi

İletişim: esmacoskuner7@gmail.com

ÖZET

Teknolojinin günlük hayatta kullanımının yaygınlaşmasıyla, çocuklar ve gençler arasında ekran başında geçirilen süre artmıştır. Bu durum, teknoloji bağımlılığını ciddi bir sosyal sorun haline getirmiştir. Özellikle, kontrolsüz internet kullanımı akademik başarı, sosyal ilişkiler, aile içindeki iletişim ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu yüzden çocukların ve ailelerin teknoloji kullanımı hakkında bilinçlenmesi çok önemlidir. Bu çalışmanın amacı, okul psikolojik danışmanı bulunmayan köy okullarında öğrenim gören öğrenciler ve öğretmenlerine teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık kazandırmak ve ekran dışı etkinliklere yönelimi desteklemektir. Zamanın daha verimli değerlendirilmesine katkı sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda Kapadokya Üniversitesi ve Nevşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi iş birliği ile Uçhisar Haydar Çankaya Ortaokulu ile Alacaşar Şehit İdris Aksöz İmam Hatip Ortaokullarının öğrenci ve velilerine yönelik “Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye” adlı sosyal sorumluluk projesi geliştirilmiş ve iki köy okulunda uygulanmıştır. Çalışma, uygulamaya dayalı bir farkındalık projesi olarak gerçekleştirilmiştir. Alacaşar Şehit İdris Aksöz İmam Hatip Ortaokulunda 62 öğrenci (5., 6. ve 7. sınıf) ve 7 öğretmen katılmıştır. Uçhisar Haydar Çankaya Ortaokulunda 67 öğrenci (5. ve 6. sınıf) ve 13 öğretmen katılmıştır. Proje çerçevesinde öğrencilere ve öğretmenlere teknoloji bağımlılığının nedenleri, tehlikeleri ve bu durumdan nasıl korunabilecekleri hakkında seminerler düzenlenmiştir. Öğrencilerin etkinliklerle farkındalığını geliştirmek aynı zamanda aileler ve öğrencilerin ekrandan uzak zamanlarını verimli geçirmesini sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin aktif olarak katılmalarını teşvik etmek için grup etkinlikleri, atölye çalışmaları ve ekran dışındaki sosyal etkinlikler düzenlenmiştir. Etkinlik sırasında katılımcıların düşünceleri, etkinliklere katılma oranları ve süreçteki gözlemler göz önünde bulundurulmuştur. Uygulama sürecinde öğrencilerin atölye etkinliklerine ve grup çalışmalarına aktif bir şekilde katıldıkları, teknoloji kullanma alışkanlıkları hakkında daha bilinçli hale geldikleri gözlemlenmiştir. Özellikle ekran süresinin kısaltılması, öğrenciler ve öğretmenleri arasındaki iletişimin artırılması ve boş zamanların daha iyi değerlendirilmesi konularında olumlu geri dönüşler alınmıştır. Grup etkinliklerinin, öğrencilerin akran iletişimlerini, etkileşimlerini artırdığı ve internet dışında farklı etkinliklere yönelmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak bu proje, teknoloji bağımlılığı hakkında öğrencilerin ve öğretmenlerinin farkındalık seviyesinin artmasına ve daha fazla bilgi sahibi olmasına yardımcı olan işlevsel bir uygulama örneği olmuştur. Okul temelli farkındalık çalışmalarının özellikle okul psikolojik danışmanı olmayan kırsal alanlarda yer alan ilkokul ve ortaokullarda yaygınlaştırılmasının teknoloji bağımlılığıyla mücadelede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, teknolojiye yönelik alışkanlıkların sadece öğrenciler ve öğretmenler aracılığıyla değil, öğrencilerin ailelerinin de katılımının sağlanarak incelenmesinin daha başarılı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bu nedenle, benzer projeler veya çalışmalarda ailelerin farkındalık süreçlerine

aktif bir şekilde dahil edilmesi, sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarının devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Teknoloji bağımlılığı, Ortaokul Farkındalık

Ergenlerin Siber Zorbalığın Önlenmesinde İzleyici Rollerine İlişkin Algıları

Uzm. Psk. Dan. Zeynep Yazıcı, Prof. Dr. Adem Peker, Doç. Dr. Serkan Cengiz

‡ Atatürk Üniversitesi

‡ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

İletişim: adem.peker@atauni.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın ilk amacı ergenlerin sanal ortamlarda karşılaştıkları siber zorbalık davranışları belirlemektir. Araştırmanın diğer amacı da ergenlerin siber zorbalık ile karşılaştıklarında izleyici rollerini ortaya çıkarmak ve bu izleyici rollerinin siber zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılmasına ilişkin algılarını incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen lise öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmelerde öğrencilere dijital ortamda karşılaştıkları zorbalık davranışları, bu durumlarda nasıl tepki verdikleri ve izleyici davranışlarının zorbalığın seyri üzerindeki etkisine ilişkin sorular yöneltilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin en sık sosyal medya yorumlarında aşağılanma, küçük düşürülme, alay edilme, dış görünüş ve konuşma biçimi üzerinden incitici yorumlar yapılması gibi siber zorbalık davranışlarıyla karşılaştığını göstermiştir. Ayrıca öğrenciler, çevrim içi gruplarda ve arkadaş ortamlarında “şaka” adı altında gerçekleştirilen davranışların zaman zaman zorbalık boyutuna ulaştığını belirtmiştir. Bulgular doğrultusunda öğrencilerin izleyici rollerinin tepkisiz kalan izleyici, mağduru destekleyen izleyici, zorbaya karşı çıkan izleyici ve zorbayı destekleyen izleyici olmak üzere dört tema altında toplandığı görülmüştür. Tepkisiz kalan izleyici temasında “gülüp geçme”, “karışmama”, “görmezden gelme” ve “sessiz kalma” kodları öne çıkmıştır. Mağduru destekleyen izleyici temasında “yakın arkadaşını savunma” ve “destek olma” kodları belirlenmiştir. Zorbaya karşı çıkan izleyici temasında “uyarma” ve “davranışın yanlış olduğunu belirtme” kodları dikkat çekmiştir. Zorbayı destekleyen izleyici temasında ise “zorbalığı eğlence olarak görme” ve “arkadaş grubuyla birlikte gülme” davranışları ön plana çıkmıştır. Bununla birlikte, öğrenciler izleyicilerin uygun biçimde müdahil olmasının bazı durumlarda zorbalığın azalmasına katkı sağlayabileceğini belirtirken, bazı zorbaların ise bu müdahaleleri önemsemeyerek davranışlarını sürdürdüğünü ifade etmişlerdir. Araştırma sonucunda ergenlerin siber zorbalık sürecinde çoğunlukla tepkisiz kalan ve mağduru destekleyen izleyici rolünde bulunduğu belirlenmiştir. İzleyici rollerinin yakınlık ilişkileri, grup dinamikleri ve olayın ciddiyet algısına göre değiştiği görülmüştür. Özellikle arkadaş gruplarında gerçekleşen zorbalık davranışlarının “mizah” ve “şaka” olarak normalleştirildiği dikkat çekmiştir. Bulgular, siber zorbalığın önlenmesinde izleyici rollerinin önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır. * Bu çalışma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 124K512 numaralı proje ile desteklenmiştir. Projeye verdiği destekten ötürü TÜBİTAK’a teşekkürlerimizi sunarız.

B213 OKUL-PDR

Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları

Prof. Dr. ADEM PEKER, Doç. Dr. Serkan Cengiz, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sedanur Gürci

‡ Atatürk Üniversitesi

‡ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

İletişim: adem.peker@atauni.edu.tr

ÖZET

Siber zorbalık gün geçtikçe artmaktadır. Araştırmacılar siber zorbalığı önleme çalışmalarına teknolojik ve farkındalık çalışmalarının önemini vurgulamaktadır.Ancak izleyicilerin siber zorbalığı azaltmaya yönelik çalışmalara sınırlıdır. Bu araştırmanın temel amacı, ergen öğrenciler ve öğretmenlerin siber zorbalık olaylarında üstlendikleri izleyici rollerine ilişkin algılarını ve siber zorbalığın ciddiyetine yönelik farkındalıklarını incelemektir. Bu doğrultuda katılımcıların (i) siber zorbalık olaylarını nasıl fark ettikleri, (ii) olayı hangi ölçütlerle “ciddi” olarak değerlendirdikleri ve (iii) izleyici tepkilerini hangi gerekçelerle şekillendirdikleri ortaya konulmuştur. Araştırma nitel araştırma yaklaşımıyla yürütülmüş ve olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Çalışma grubu, maksimum çeşitlilik örnekleme stratejisiyle belirlenen 20 öğrenci ve 11 öğretmenden oluşmaktadır. Veriler, alan yazın taramasına dayalı olarak geliştirilen örnek senaryo ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla yüz yüze görüşmelerle toplanmış; görüşmeler katılımcı onamı doğrultusunda ses kaydına alınmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmış ve analiz süreci MAXQDA programı ile yürütülmüştür. Katılımcı gizliliği K1, E1, Ö1 biçiminde kodlama yapılarak sağlanmıştır. Bulgular, siber zorbalık bağlamında izleyici rollerinin öğrenci ve öğretmen gruplarında farklı gerekçelerle şekillendiğini göstermiştir. Öğrencilerin izleyici tepkilerinin; mağdur ve zorbayla ilişki yakınlığı, akran normları ve sosyal risk algısı gibi etkenlerle değişkenlik gösterdiği; öğretmenlerde ise müdahale süreçlerinin daha çok mesleki sorumluluk, pedagojik sınırlar ve kurumsal koşullarla ilişkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca siber zorbalığın algılanan ciddiyeti, izleyici tepkilerinin ortaya çıkışında belirleyici bir unsur olmakla birlikte, ciddiyet farkındalığının her zaman müdahaleci davranışa dönüşmediği görülmüştür. Araştırma sonuçları, siber zorbalıkta izleyici davranışlarının yalnızca bireysel farkındalıkla açıklanamayacağını; algılanan ciddiyetin yanı sıra sosyal normlar, rol algısı ve bağlamsal sınırlılıkların izleyici tepkilerini birlikte belirlediğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, siber zorbalıkla mücadelede öğrenci ve öğretmenlere yönelik çalışmaların yalnızca farkındalık artırımıyla sınırlı kalmaması; karar verme ve müdahale süreçlerini destekleyen beceri ve uygulama odaklı içeriklerle güçlendirilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. *Bu çalışma ""Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları"" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. **Bu çalışma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 124K512 numaralı proje ile desteklenmiştir. Projeye verdiği destekten ötürü TÜBİTAK’a teşekkürlerimizi sunarız.

Anahtar kelimeler: Siber zorbalık, Siber izleyici rolleri, Siber ciddiyet

B214 OKUL-PDR

Güncel Bir Davranışsal Bağımlılık Olarak Kısa Video Bağımlılığı: Cinsiyet, Aile Çatışması ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Bengüsu Baş, Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Akat

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

İletişim: 251410025@stu.kmu.edu.tr

ÖZET

İnternet ve sosyal medyada, kısa video içerikleri son yıllarda hızla yaygınlaşmaktadır. Kısa video içerikleri, yayımlandığı platformların algoritmik yapısı, akış deneyimi, kısa sürede elde edilen haz, değişken ödül ve duygu düzenleme süreçleri ve dikkat çekici olma özellikleriyle bireylerde bağımlılık oluşmasına yol açabilir. Akıllı cihazlar aracılığıyla internet ve sosyal medya uygulamalarının yaşamın merkezinde olmasından dolayı kısa video bağımlılığı riski her geçen gün artış göstermektedir. Bundan dolayı kısa video bağımlılığı açısından risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu kapsamda bu çalışmada öncelikle kısa video bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra aile çatışması ve öz şefkat ile kısa video bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 134'ü (%35.3) kadın 246'sı (%64.7) erkekten oluşan 380 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılıcıların yaşları ise 18 ile 66 arasında değişmektedir ($\bar{X}$ = 38.72). Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Video Bağımlılığı Ölçeği, Aile Çatışması Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle bağımsız örneklemler için t testi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ise Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımsız örneklemler için t testi sonucuna göre kısa video bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$). Bu bulgu, araştırmaya katılan yetişkinlerin kısa video bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre kısa video bağımlılığı ile aile çatışması arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki elde edilmiştir ($p < .01$; $r = .30$). aynı zamanda kısa video bağımlılığı ile öz şefkat arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki elde edilmiştir ($p < .01$; $r = -.32$). Araştırmada elde edilen bulgular, kısa video bağımlılığının yetişkinlerde her iki cinsiyette benzer düzeyde seyrettiğini ve önleme ve müdahale programlarının cinsiyet açısından tüm yetişkin nüfusu kapsaması gerektiğini göstermektedir. Araştırmanın bulguları aynı zamanda önleme ve müdahale programlarında ailede çatışmasını etkili şekilde çözme ve öz şefkati güçlendirme stratejilerine yer verilmesinin gerekli olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Kısa video bağımlılığı, Aile çatışması Öz şefkat

İlkokul Öğrencilerinde Yazma Kaygısı ile Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psk. Dan. Songül İmre, Arş. Gör. Büşra Öksüz, Dr. Öğr. Üyesi Lokman Koçak

‡ Özel Sektör

‡ Bayburt Üniversitesi

İletişim: rojinimre8@gmail.com

ÖZET

Yazma becerisi, ilkokul döneminde akademik gelişimin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte bazı öğrenciler yazılı anlatım süreçlerinde yoğun kaygı yaşayabilmekte, bu durum öğrencilerin akademik performanslarını, derse katılımlarını ve kendilerini ifade etme becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Yazma kaygısının bilişsel ve akademik değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmasına rağmen, aile tutumları ile yazma kaygısı arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle çocukların anne-babalarını nasıl algıladıkları; destekleyici, kontrol edici ya da duygusal baskı içeren ebeveyn tutumlarının yazma kaygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi önemli görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde yazma kaygısı ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ilkokul 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören toplam 460 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 232'si kız (%50.4), 228'i ise erkektir (%49.6). Öğrencilerin yaş ortalaması 9.32 (SS = 0.85) olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veriler uygun örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama sürecinde öğrencilerin yazma kaygısı düzeylerini ve algıladıkları anne-baba tutumlarını belirlemeye yönelik ölçme araçları kullanılmıştır. Anne-baba tutumu ölçeğinde kabul/ilgi-özerklik, doğrudan kontrol ve dolaylı kontrol olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca anne-baba tutumlarının yazma kaygısını yordama düzeyini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda yazma kaygısı ile kabul/ilgi-özerklik arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -.20$, $p < .01$). Buna karşın yazma kaygısı ile doğrudan kontrol ($r = .19$, $p < .01$) ve dolaylı kontrol ($r = .31$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ise anne-baba tutumlarının yazma kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($R^2 = .13$, $F = 22.80$, $p < .001$). Kabul/ilgi-özerklik boyutunun yazma kaygısını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ($\beta = -.24$, $p < .01$), doğrudan kontrol ($\beta = .27$, $p < .01$) ve dolaylı kontrolün ($\beta = .54$, $p < .001$) ise yazma kaygısını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda destekleyici ve özerklik tanıyan ebeveyn tutumlarının çocukların yazma kaygısını azaltabileceği; kontrol edici ve duygusal baskı içeren ebeveyn yaklaşımlarının ise yazma kaygısını artırabileceği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda aile temelli psikoeğitim çalışmalarının çocukların akademik ve duygusal gelişimlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Yazma kaygısı, anne-baba tutumu, ilkokul öğrencileri regresyon analizi

B216 OKUL-PDR

İlkokul Öğretmenlerinin Deneyimleri Aracılığıyla Öğretmen-Veli İletişiminin Dinamiklerini Anlamak: Nitel Bir Araştırma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Gizem AK, Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP

‡ Selçuk Üniversitesi

İletişim: gizemak3933@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, ilkokul öğretmenlerinin öğretmen-veli iletişimi sürecine ilişkin yaşadıkları deneyimleri derinlemesine incelemeyi, bu deneyimlerin sınıf içi uygulamalara ve öğretim süreçlerine nasıl yansıdığını ortaya koymayı ve öğretmenlerin bu sürece dair algılarını metaforlar aracılığıyla analiz etmeyi hedeflemektedir. Fenomenolojik araştırma deseniyle yürütülen çalışmada, devlet okullarında görev yapan ve orta sosyoekonomik düzeyde bulunan toplam on beş sınıf öğretmeni çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış; elde edilen veriler hem içerik analizi hem de metafor analizinin birlikte kullanılmasıyla çözümlenmiştir. Metafor analizi sürecinde, öğretmenlerin öğretmen-veli iletişimine ilişkin geliştirdikleri metaforlar belirlenmiş, bu metaforlar benzer yönlerine göre sınıflandırılmış ve tematik bir çerçevede yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, öğretmenlerin veli iletişimini; hassasiyet gerektiren, dikkatle yürütülmesi gereken ve iş birliği ile denge unsurlarını barındıran kırılgan bir etkileşim süreci olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında toplam on iki farklı metafor belirlenmiş ve bu metaforlar altı ana kategori altında toplanmıştır. Söz konusu metaforlar özellikle “denge kurma”, “kırılganlık” ve “karşılıklılık” temaları etrafında yoğunlaşmaktadır. Ayrıca bulgular, sağlıklı bir öğretmen-veli iletişiminin güven, empati ve karşılıklı aktif katılım gibi unsurlarla şekillendiğini; ancak öğretmenlerin bu süreci aynı zamanda dikkatli yönetilmesi gereken, zaman zaman zorlayıcı bir deneyim olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Velilerin olumlu ve destekleyici tutumlarının öğretmen motivasyonunu artırarak sınıf içi katılımı ve öğretim sürecine ayrılan emeği güçlendirdiği belirlenmiştir. Buna karşılık, olumsuz veli tutumlarının öğretmenlerde stres, baskı ve mesleki tükenmişlik eğilimlerini artırdığı, bunun da sınıf içi odaklanmayı olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlar, öğretmen-veli iletişiminin yalnızca basit bir ilişki kurma sürecinden ibaret olmadığını, aynı zamanda eğitim-öğretim sürecinin niteliğini doğrudan etkileyen çok boyutlu ve kritik bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: İletişim İlkokul, Ebeveyn katılımı, Nitel araştırma

B217 OKUL-PDR

Immigrant and Refugee Students in the Era of Education for Sustainable Development: Exploring Impact of a Multi-Stakeholder, Culturally Relevant Professional Development Program

Doç. Dr. Sibel AKIN SABUNCU, Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI, Doç. Dr. Gökçen AYDIN, Arş. Gör. Sultan KOPRULU, Arş. Gör. Fadime URAL

‡ TED University, Faculty of Education

‡ Kırıkkale University, Faculty of Education

‡ Middle East Technical University, Faculty of Education

İletişim: sultankoprulu321@gmail.com

ÖZET

This study aims to investigate the impact of a Culturally Relevant Education-based professional development (PD) program that was designed and implemented over 9 sessions within the context of a nationally funded research project to support the professional development needs of primary school teachers, school counselors, and school administrators who work in classrooms/schools that have a high number of immigrant and refugee students, to help them work collaboratively and build a sustainable inclusive and democratic school climate. Specifically, using culturally relevant education (CRE) as a theoretical lens and looking through (1) academic achievement, (2) cultural competence, and (3) socio-political awareness tenets of the CRE, our study seeks to explore the impact of the PD program on participants' professional knowledge, skills, attitudes, and classroom/school practices to educate immigrant and refugee students. Designed as a case study, the study selected participants from 30 public primary schools in Ankara, Türkiye, using criterion and maximum variation sampling strategies, and comprised 14 counselors, 20 primary school teachers, and 11 administrators. Employing multiple data collection tools, the data were collected through nine semi-structured post-focus group interviews conducted with nine schools at the end of the PD program implementation, video-recorded observations of the PD sessions, field notes of classroom and school observations conducted in one school, action plans developed and implemented by the participants in their classrooms/schools as well as the presentation posters, collection of artifacts throughout sessions, participants' reflections of activities and evaluative feedback, individual reflections by the end of the PD program, and pre- and post-tests measuring participants' perceptions of culturally relevant school culture, for which the Culturally Responsive School Culture Scale (CRSSCS) was used. Quantitative data were analyzed using a related-samples t-test, and qualitative data are currently being analyzed through content analysis, incorporating both inductive and deductive coding approaches. We used multiple strategies to ensure the trustworthiness of our study, which will be presented further. The results of the related-samples t-test indicated a statistically significant increase in scores from before participation in the PD program ($M = 101.91$, $SD = 19.10$) to after the program ($M = 115.53$, $SD = 15.89$), $t(44) = 5.47$, $p < .001$ (two-tailed). The mean increase in CRSCS scores was 13.62, with a 95% confidence interval ranging from 8.60 to 18.64. The eta squared statistic (.40) indicated a large effect size. Moreover, the results of preliminary content analysis indicated that participants often reported increased empathy over time,

alongside a perceived reduction in previously held biases. Many participants reflected that they developed a deeper understanding of immigrant and refugee students, parents, and communities, which supported a more intentional integration of cultural differences and diversity not only in in-class instruction but also in out-of-class activities, such as extracurricular activities. Overall, quantitative findings and emerging qualitative insights suggest a positive transformation in culturally relevant school culture, particularly alongside the tenets of academic achievement, cultural competence, and socio-political awareness.

Anahtar kelimeler: Immigrant, refugee students, Culturally, relevant, pedagogy, Counselors, Primary teachers, School administrators

B218 OKUL-PDR

İntermodel Sanat Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın Çocukların Mükemmeliyetçilik Eğilimlerine Etkisi

Dr. Merve Çalık

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

İletişim: merve_pdr35@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, intermodel sanat terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının 11–13 yaş aralığındaki çocukların mükemmeliyetçilik eğilimlerine etkisini incelemektir. Araştırmada özellikle çocukların kendilerine yönelik geliştirdikleri yüksek standartlar, hata yapma kaygısı ve öz eleştirel eğilimleri üzerinde programın etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma, 2025–2026 eğitim öğretim döneminde Sakarya ilinde bulunan bir köy devlet okulunda öğrenim gören 6. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu toplam 28 öğrenci oluşturmuştur. Deney grubunda 9 erkek ve 5 kız öğrenci olmak üzere toplam 14 öğrenci; kontrol grubunda ise 7 erkek ve 7 kız öğrenci olmak üzere toplam 14 öğrenci yer almıştır. Çalışma kapsamında deney grubuna intermodel sanat terapisi temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanırken kontrol grubuna rehberlik etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Program toplam 12 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda resim, hikâye oluşturma, yaratıcı yazma, sembolik anlatım ve bilişsel farkındalık çalışmaları gibi intermodel sanat terapisi tekniklerinden yararlanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çocuk-Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler non-parametrik analiz teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Ayrıca etki büyüklüğü analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre ölçeğin toplam puan, sosyal mükemmeliyetçilik ve kendine özgü mükemmeliyetçilik alt boyutlarında deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte (p>,05) deney grubunun sıra ortalamalarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum deney grubundaki mükemmeliyetçilik puanlarında azalma eğilimi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte deney grubunun ön test-son test karşılaştırmalarında kendine özgü mükemmeliyetçilik alt boyutunda anlamlı düzeyde azalma belirlenmiştir (p<,05). Etki büyüklüğü analizleri incelendiğinde özellikle kendine özgü mükemmeliyetçilik alt boyutunda büyük düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Bu sonuç, uygulamanın çocukların kendilerine yönelik katı başarı beklentilerini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Araştırma sonucunda intermodel sanat terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının ortaokul öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmada destekleyici etkiler oluşturduğu görülmüştür. Özellikle kendine özgü mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı değişim elde edilmiştir. Dolayısıyla intermodel sanat terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçi düşüncelerin azaltılmasında destekleyici bir yaklaşım olabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: İntermodel Sanat Terapisi, Grupla Psikolojik Danışma, Mükemmelliyetçilik Çocuklar

B219 OKUL-PDR

Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Demografik, Davranışsal ve Okul İklimi Değişkenleri Açısından İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Simge Yolcu, Dr. Öğr. Üyesi Cansu Hazal GÜÇLÜ

‡ Başkent Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

‡ Başkent Üniversitesi

İletişim: simge.keles@tedu.edu.tr

ÖZET

Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Demografik, Davranışsal ve Okul İklimi Değişkenleri Açısından İncelenmesi Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyi gibi demografik özellikler; günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyi gibi bireysel etmenler ile okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçlar gibi çevresel ve psikolojik değişkenler açısından incelenmesidir. Okul tükenmişliği, öğrencilerin akademik süreçler karşısında yaşadıkları duygusal tükenme, okula yönelik duyarsızlaşma ve akademik yetersizlik algısını içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin bireysel özelliklerinin yanı sıra içinde bulundukları çevresel koşulların da tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmada, bireysel özelliklerin yanı sıra öğrencilerin içinde bulundukları sosyal ve akademik çevrenin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ile birlikte demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesi amacıyla bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca okul tükenmişliği ile okul iklimi, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş; okul tükenmişliğini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük okul tükenmişliği düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca günlük ekran süresi ve okul ortamında algılanan stres düzeyinin okul tükenmişliği üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu; ekran süresi ve stres düzeyi arttıkça okul tükenmişliğinin de arttığı bulunmuştur. Bunun yanında okul iklimi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça ise okul tükenmişliğinin azaldığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, okul tükenmişliğinin yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda öğrencilerin içinde bulundukları sosyal ve akademik çevre ile davranışsal alışkanlıklarının birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesi, olumlu okul ikliminin güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Okul tükenmişliği, Lise öğrencileri, Okul iklimi Temel, psikolojik ihtiyaçlar Ekran süresi

B220 OKUL-PDR

Lise Öğrencilerinde Olumlu Sosyal Davranış, Özgüven ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Aracılık Modeli

Psk. Dan. Yasemin Tunç, Dr. Öğr. Üyesi Lokman Koçak

‡ Özel Sektör

‡ Bayburt Üniversitesi

İletişim: lokmankocak@bayburt.edu.tr

ÖZET

Son yıllarda sınav odaklı eğitim sistemi ve akademik başarı baskısı, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle lise döneminde öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısının; akademik performans, benlik algısı ve sosyal ilişkiler üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabildiği belirtilmektedir. Bununla birlikte ergenlik döneminde akran ilişkileri, sosyal kabul ve olumlu sosyal davranışlar bireyin psikolojik uyumu açısından önemli koruyucu faktörler arasında değerlendirilmektedir. Alanyazında sınav kaygısı, sosyal uyum ve özgüven değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, bu değişkenlerin bir arada ele alındığı ve özellikle özgüvenin aracılık rolünün incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, lise öğrencilerinde olumlu sosyal davranış ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide özgüvenin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu lise düzeyinde öğrenim gören toplam 455 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 243'ü kadın (%53.4), 212'si ise erkektir (%46.6). Öğrencilerin yaş ortalaması 16.21 (SS = 1.08) olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veriler uygun örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama sürecinde öğrencilerin sınav kaygısı, özgüven ve olumlu sosyal davranış düzeylerini belirlemeye yönelik ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca olumlu sosyal davranış ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide özgüvenin aracılık rolünü incelemek amacıyla Hayes PROCESS Macro kullanılarak Model 4 kapsamında bootstrap temelli aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda özgüven ile olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ($r = .42$, $p < .01$), özgüven ile sınav kaygısı arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ($r = -.18$, $p < .01$). Aracılık analizi sonucunda olumlu sosyal davranışın özgüveni anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ($b = .196$, $p < .001$), özgüvenin ise sınav kaygısını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($b = -.286$, $p < .001$). Bununla birlikte olumlu sosyal davranışın sınav kaygısı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($b = .002$, $p > .05$). Ancak bootstrap analizi sonucunda dolaylı etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($b = -.056$, %95 GA [-.095, -.025]). Elde edilen bulgular, olumlu sosyal davranışın sınav kaygısını doğrudan değil, özgüven aracılığıyla dolaylı olarak azalttığını göstermektedir. Araştırma bulguları doğrultusunda lise öğrencilerinde özgüveni güçlendirmeye yönelik psikoeğitim ve okul temelli önleyici çalışmaların sınav kaygısının azaltılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin olumlu sosyal davranışlarını destekleyen akran ilişkileri ve sosyal uyum çalışmalarının da özgüven

gelişimini destekleyebileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sınav kaygısı, Özgüven olumlu sosyal davranış lise öğrencileri aracılık analizi

B221 OKUL-PDR

Mizaç-Enneagram Temelli Bütüncül Okul Rehberlik Projesi: Bir Uygulama ve Değerlendirme Çalışması

Prof. Dr. Mehmet PALANCI, Doç. Dr. Mustafa Ekşisu, Doç. Dr. Oğuzhan Çelik, Doç. Dr. Zekeriya Çam, Doç. Dr. Sezen Güleç

‡ TRÜ

‡ Erzincan Üniversitesi

‡ Muş Alparslan Üniversitesi

‡ Cumhuriyet Üniversitesi

İletişim: mpalanci@trabzon.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Mizaç-Enneagram temelli bütüncül okul rehberliği yaklaşımının okul ortamlarında uygulanma sürecini, yöntemsel yapısını ve elde edilen sonuçları sunmaktır. Mizaç temelli bütüncül rehberlik; öğrencilerin bireysel farklılıklarını, gelişimsel ihtiyaçlarını, davranış örüntülerini, öğrenme ve ilişki kurma biçimlerini mizaç özellikleri bağlamında ele alan kapsamlı bir psikolojik danışma ve rehberlik modelidir. Bu yaklaşımda temel hedef, öğrencilerin yalnızca problem davranışlarına odaklanmak değil; güçlü yönlerini, mizaç temelli aktif-pasif başa çıkma kaynaklarını, motivasyonel yönelimlerini ve psikososyal ihtiyaçlarını bütüncül biçimde değerlendirerek erken, hedeflenmiş ve etkili rehberlik müdahaleleri geliştirmektir. Model, Enneagram kişilik sistemi ile mizaç teorisini bütünleştirerek akademik, kişisel-sosyal, duygusal ve kariyer gelişimini desteklemeyi amaçlamaktadır. Uygulama, ilkokul, ortaokul ve lise düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Bu kapsamda okullarda oyun terapisi temelli destek grupları, okul uyumu güçlüğü yaşayan çocuklara yönelik çalışma grupları, dürtüsel ve hareketli çocuklara yönelik müdahale grupları, özel yetenekli çocuklar için gelişim grupları, sosyal beceri grupları ve sınav kaygısı grupları oluşturulmuş ve koordine edilmiştir. Yaklaşık 80 grup yapılandırılmış, 400 civarında öğrenciye doğrudan destek sağlanmıştır. Gruplar, grupla psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları temelinde planlanmış; her grup 8 oturumdan oluşmuş ve haftada bir kez yürütülmüştür. Uygulamalarda bir uygulayıcı ve bir yardımcı uygulayıcı birlikte görev almış; grup büyüklükleri en az 8, en çok 12 öğrenci olacak biçimde düzenlenmiştir. Grup içerikleri, her eğitim kademesinin gelişimsel özelliklerine göre uyarlanmıştır. Hazırlanan kapsamlı teorik içerik ile öncesinde okul PDR uzmanları kapsamlı eğitime alınmış, uygulamalar web tabanlı olacak şekilde düzenli olarak süpervize edilmiştir. Eğitimlerde mizaç temelli değerlendirme, grup yapılandırma, oturum içerikleri, öğrenci seçimi, aile ile iş birliği ve saha uygulama ilkeler eko-sistem basamakları içinde ele alınmıştır. Uygulayıcıların karşılaştıkları güçlükler, vaka örnekleri ve grup dinamikleri çevrim içi süpervizyonlarda değerlendirilmiştir. Ayrıca aile eğitimleri ve saha eğitimleriyle okul-aile-uzman iş birliği desteklenmiştir. Araştırma ve uygulama sürecinde Palancı Kısa Mizaç Ölçeği (2019), Palancı Akademik Rehberlik Tarama Envanteri (2018), Palancı Kişisel Rehberlik Tarama Envanteri (2018) ve Kariyer X Kariyer Özelliklerini Analiz Etme Ölçeği (2021) kullanılmıştır. Bu araçlar, öğrencilerin mizaç özelliklerini, akademik rehberlik ihtiyaçlarını, kişisel-sosyal gelişim alanlarını ve kariyer yönelimlerini belirlemek amacıyla akıllı soru teknolojisi ile PDR uzmanları gözetiminde bireysel olarak uygulanmıştır. Ölçme sonuçları, grupların ihtiyaç

odaklı oluşturulmasında belirleyici rol oynamıştır. Elde edilen bulgular, mizaç temelli rehberlik uygulamalarının öğrencilerin bireysel özelliklerine göre yapılandırıldığında genel grup uygulamalarına kıyasla daha etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. Özellikle okul uyumu, dürtüsellik, dikkat ve odaklanma sorunları, sosyal beceri eksiklikleri ve sınav kaygısı alanlarında daha hızlı iyileşme, davranış değişimi ve işlevsel baş etme becerilerinde artış gözlenmiştir. Sonuç olarak, Mizaç-Enneagram temelli bütüncül rehberlik modeli; okul psikolojik danışma hizmetlerinde öğrenci merkezli, sistematik, uygulanabilir ve etkili bir müdahale yaklaşımı olarak değerlendirilebileceği görülmüştür. Bu model, okul rehberliği alanında; kapsamı, çoklu değerlendirme parametreleri, uygulama çeşitliliği ve ulaşılan öğrenci sayısı bakımından en geniş katılımlı çalışmalardan biri olarak değerlendirilebilir.

Anahtar kelimeler: Mizaç Enneagram Oyun Terapi, Grup Rehberliği Dikkat ve Odaklanma

B222 OKUL-PDR

Nezaket Eğitimi: İlköğretim 2. Sınıf Pilot Uygulama

Doç. Dr. ENGIN BUYUKOKSUZ

‡ İstanbul Teknik Üniversitesi

İletişim: buyukoksuz@itu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışma, ilköğretim 2. sınıf öğrencilerinde nezaket davranışlarının geliştirilmesine yönelik yapılandırılmış bir eğitim programının etkililiğini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma, 20 öğrenciden oluşan bir örneklem grubuyla gerçekleştirilen pilot uygulama niteliğindedir. Program, toplam 8 hafta süresince, 15 günde bir yapılan ve her biri 40 dakika süren oturumlardan oluşmaktadır. Araştırma süreci, öğrencilerin mevcut sosyal davranış örüntülerini anlamaya ve bu davranışları geliştirmeye yönelik çok yönlü etkinlikler içerecek şekilde tasarlanmıştır. Uygulamanın başlangıcında problem durumunu belirlemek amacıyla Mucize (Wonder) filmi izletilmiş ve öğrencilerle film üzerinden farklılıklara saygı, empati ve akran ilişkileri üzerine yapılandırılmış tartışmalar gerçekleştirilmiştir. Filmdeki ana karakter August Pullman'a yönelik duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi amacıyla resim çizme etkinliği uygulanmış, böylece öğrencilerin duyuşsal farkındalıklarının ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Program kapsamında "Sihirli Nezaket Kavramları" başlığı altında temel nezaket ifadeleri (teşekkür etme, özür dileme, yardım isteme vb.) ve davranış biçimleri ele alınmıştır. Nezaket temalı video içerikleri ile öğrenmeler desteklenmiş, ayrıca farkındalık eğitimi etkinlikleri aracılığıyla öğrencilerin günlük yaşamlarında bu davranışları tanıma ve uygulama becerileri geliştirilmiştir. Veri toplama sürecinde veli gözlemleri ve sınıf öğretmeninin öğrencilerle ilgili sistematik gözlemleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler nitel analiz yöntemleriyle incelenmiş ve tematik olarak çözümlenmiştir. Analiz bulguları, öğrencilerin nezaket davranışlarına yönelik farkındalıklarında belirgin bir artış olduğunu, empati becerilerinin geliştiğini ve akran ilişkilerinde daha olumlu sosyal etkileşimler sergilediklerini göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin çatışma durumlarında daha yapıcı iletişim stratejileri kullanmaya başladıkları gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, erken yaşta uygulanan yapılandırılmış nezaket eğitimi programlarının öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerine anlamlı katkılar sağladığı görülmektedir. Pilot uygulamadan elde edilen bulgular doğrultusunda, programın daha geniş örneklemlerle uygulanması ve nicel veri toplama araçlarıyla desteklenerek uzun vadeli etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Nezaket eğitimi, sosyal-duygusal öğrenme, empati farkındalık, eğitimi

B223 OKUL-PDR

Okul Ortamı ve Sosyal Becerilerin Gelişimi

Öğr. Gör. Jale Mammadova

‡ ADPU

İletişim: m_jale@rambler.ru

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, okul ortamının öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimi üzerindeki etkisini çok boyutlu bir bakış açısıyla incelemektir. Araştırmada, okulun yalnızca akademik bir öğrenme alanı değil, aynı zamanda öğrencilerin sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimlerini şekillendiren önemli bir sosyalleşme ortamı olduğu temel varsayımından hareket edilmiştir. Bu kapsamda, sınıf iklimi, öğretmen-öğrenci etkileşimi, akran ilişkileri ve okul içi sosyal etkinliklerin öğrencilerin iletişim kurma, iş birliği yapma, empati geliştirme, çatışma çözme ve duyguları uygun biçimde ifade etme becerileri üzerindeki etkileri ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca çalışmada, olumlu okul ortamının öğrencilerin psikososyal uyumuna katkısı ile olumsuz okul deneyimlerinin (zorbalık, dışlanma, düşük sınıf desteği) sosyal beceri gelişimi üzerindeki engelleyici rolünün ortaya konulması amaçlanmıştır. Bununla birlikte, okul psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sosyal becerilerin geliştirilmesindeki koruyucu ve destekleyici işlevi de değerlendirilmiştir. Yöntem: Bu çalışma nitel araştırma yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada literatür taraması yöntemi kullanılmış ve okul ortamı ile sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal ve uluslararası akademik çalışmalar analiz edilmiştir. Veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiş; temalar “okul iklimi”, “akran etkileşimi”, “öğretmen rehberliği” ve “sosyal beceri gelişimi” başlıkları altında sınıflandırılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgular, destekleyici ve demokratik okul ortamlarının öğrencilerin iletişim kurma, iş birliği yapma ve problem çözme becerilerini anlamlı düzeyde geliştirdiğini göstermektedir. Ayrıca olumlu akran ilişkilerinin empati ve sosyal uyum üzerinde güçlendirici etkisi olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin rehberlik edici ve modelleyici tutumlarının ise öğrencilerin sosyal davranışlarını doğrudan şekillendirdiği görülmüştür. Bununla birlikte, olumsuz okul ikliminin (akran zorbalığı, dışlanma, otoriter sınıf yapısı) sosyal beceri gelişimini engellediği tespit edilmiştir. Sonuç: Sonuç olarak, okul ortamı sosyal becerilerin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Sosyal becerilerin gelişimi yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle de yakından ilişkilidir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi, öğretmenlerin sosyal beceri geliştirme konusunda eğitilmesi ve olumlu okul ikliminin oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Erken dönemde desteklenen sosyal beceriler, öğrencilerin akademik başarılarını ve genel yaşam uyumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal beceriler, Akran ilişkileri İletişim becerileri, Psikososyal ortam

B224 OKUL-PDR

Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyon İlişkisi Ölçeği Süpervizyon Alan Formunun Geliştirilmesi

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Sarıkaya, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Aydoğan, Prof. Dr. Mustafa Kemal Yöntem, Prof. Dr. Ragıp Özyürek

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesİ

‡ Zayed Üniversitesi, United Arab Emirates

‡ Samsun Üniversitesi

‡ İstanbul Aydın Üniversitesi

İletişim: yusuf.sarikaya@gop.edu.tr

ÖZET

Süpervizyon ilişkisi pek çok teorik modelde süpervizyon sürecinin en önemli bileşeni olarak ele alınmıştır. Benzer şekilde, yapılan araştırmalar süpervizör ile süpervizyon alan öğrenci arasındaki ilişkinin süpervizyona yönelik çıktıları önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Süpervizyon ilişkisine yönelik gerçekleştirilen çalışmaların çok büyük bir kısmı klinik süpervizyon kapsamında gerçekleştirilmiştir. Okul psikolojik danışmanlığı süpervizyonunda uygulama süpervizörü (site supervisor) ile süpervizyon alan öğrenci arasındaki ilişki ise ihmal edilen alanlardan biri olmuştur. Bu araştırmanın amacı uygulama süpervizörleri ile onlardan süpervizyon alan son sınıf PDR öğrencileri arasındaki ilişkiyi, öğrencilerin algısına yönelik olarak ölçecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmesidir. Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyon İlişkisi Ölçeği- Süpervizyon Alan Formunun geliştirilme sürecine nitel görüşmeler ve ilgili literatürün taramasıyla oluşturulan madde havuzu ile başlanmıştır. Oluşturulan maddelerle ilgili uzman görüşleri alınmış ve maddelere son şekli verilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için farklı örneklemlerde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversitelerde eğitim gören 273 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin faktör çıkarmaya uygunluğu ve örneklem yeterliği KMO ve Bartlett Küresellik testleriyle incelenmiş ve bir sorun görülmemiştir. En çok olabilirlik yöntemi ile gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 79'unu açıklayan 6 maddeli ve tek boyutlu bir ölçeğe ulaşılmıştır. Maddelerin faktör yükleri .87 ile .91 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise .75 ile .89 arasında değişmektedir. Açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen yapı, MLR (maximum likelihood roboust) tahmin yöntemiyle gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, 217 kişilik örneklem grubu verileriyle gerçekleştirilmiş ve kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine ulaşılmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyon İlişkisi Ölçeği Süpervizyon Alan Formundan alınan puanlar ile Süpervizyon Çalışma Uyumu Envanteri – Süpervizyon Alan Formundan alınan puanlar arası korelasyonların incelenmesi ile test edilmiştir. İki ölçek arasındaki korelasyon değeri .81 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Son olarak ölçeğin iç tutarlık güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı .94, McDonald omega katsayısı ise

.96 olarak bulunmuştur. Tüm bulgular Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyon İlişkisi Ölçeği - Süpervizyon Alan Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu desteklemektedir. Bu çalışma, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 124K934 numaralı proje ile desteklenmiştir. Projeye verdiği destekten ötürü TÜBİTAK'a teşekkürlerimizi sunarız.

B225 OKUL-PDR

Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyonu Memnuniyet Ölçeğinin Geliştirilmesi

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Sarıkaya, Dr. Öğr. Üyesi Burak KÖKSAL, Prof. Dr. Tahsin İlhan

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

‡ Evon Psikoloji

İletişim: burak.koksal@gop.edu.tr

ÖZET

Okul psikolojik danışmanlığı süpervizyon süreçlerine yönelik memnuniyetin değerlendirilmesi, psikolojik danışman adaylarının uygulama deneyimlerinin niteliğinin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulamaları dersi kapsamında okul psikolojik danışmanlığı süpervizyonu alan öğrencilerin süpervizyondan memnuniyet düzeylerini ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Araştırma, metodolojik desende yürütülen kesitsel bir ölçek geliştirme çalışmasıdır. Ölçek geliştirme sürecinde ilk olarak alanyazın incelemesi, açık uçlu öğrenci görüşleri ve uzman değerlendirmeleri doğrultusunda madde havuzu oluşturulmuştur. Açımlayıcı faktör analizi için 12 farklı üniversiteden 252 psikolojik danışman adayından veri toplanmıştır. Katılımcıların %79'u kadın (n = 199), %21'i erkek (n = 53) olup yaş ortalamaları 22.6'dır (SS = 1.2). KMO ve Bartlett küresellik testi sonuçları, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve 11 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Tek faktörlü yapı toplam varyansın %75.17'sini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri .76 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçeğin ayırt edicilik düzeyini incelemek amacıyla düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarında maddelere ait düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .74 ile .89 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin madde ayırt ediciliğini incelemek amacıyla alt ve üst %27'lik gruplar oluşturularak bağımsız örneklemler t testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarında alt ve üst grup toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ölçeğin maddelerinin ayırt edicilik düzeylerinin yeterli olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi farklı bir örneklem grubunda yer alan 233 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu örneklemde katılımcıların %79.4'ü kadın (n = 185), %20.6'sı erkek (n = 48) olup yaş ortalaması 22.61'dir (SS = 1.33). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu modelin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin uyum geçerliği kapsamında Süpervizyondan Memnuniyet Ölçeği ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .70$, $p < .01$). Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları .96 olarak hesaplanmıştır. Bulgular, Okul Psikolojik Danışmanlığı Süpervizyonu Memnuniyet Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 124K934 numaralı proje ile desteklenmiştir. Projeye verdiği destekten ötürü TÜBİTAK'a teşekkürlerimizi sunarız.

Anahtar kelimeler: Okul psikolojik danışmanlığı, süpervizyonu Süpervizyon memnuniyeti Ölçek geliştirme

B226 OKUL-PDR

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN GELECEĞE YÖNELİK TUTUMLARI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK ERTELEME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Uzm. Psk. Dan. Selman DURUKAN, Doç. Dr. Nezir EKİNCİ

‡ KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

İletişim: selman06drkn@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ve algılanan sosyal destek düzeylerinin akademik erteleme ile ilişkisini incelemektir. Bu kapsamda 250 kız, 97 erkek olmak üzere toplamda 347 ortaöğretim öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Verilerin elde edilmesinde Google Formlar kullanılmıştır. Çalışmaya ilişkin veriler Kişisel Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş, veri analizi değişkenler arasında Pearson korelasyon analizi, Bağımsız örneklem t-testi ve regresyon analizleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok akademik erteleme davranışı sergiledikleri tespit edilirken akademik ertelemenin algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada öğrencilerin geleceğe yönelik tutumları ile akademik erteleme düzeyleri anlamlı ve negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Yani, öğrencilerin geleceğe yönelik pozitif tutumları yükseldikçe akademik ertelemeleri azalmaktadır. Bununla birlikte geleceğe yönelik tutum alt boyutlarından geleceği düşünme ve planlama, olumlu gelecek tasarımı/iyimserlik, yenilikçi olma ve geleceği yönetme alt boyutları akademik erteleme ile anlamlı ve negatif bir yönde ilişkiye sahip oldukları görülmüştür. Diğer taraftan algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından aileden alınan sosyal destek düzeyinin akademik erteleme ile anlamlı ve negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler, aileden algıladıkları sosyal destek arttıkça, daha az erteleme davranışı gösterme eğilimindedirler. Bu sonuçların beraberinde bireylerin arkadaş ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek düzeylerinin akademik erteleme ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Aileden alınan sosyal destek olumlu gelecek tasarımı/iyimserlik alt boyutlarının akademik ertelemeyi anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: Akademik Erteleme, Sosyal Destek, Geleceğe Yönelik Tutum

Anahtar kelimeler: Akademik Erteleme, Sosyal Destek, Geleceğe Yönelik Tutum

B227 OKUL-PDR

Ortaöğretimde Dijital Bağımlılık Eğilimlerinin 21. Yüzyıl Becerileri Bağlamında Yapılandırılmasına Yönelik Aile Katılımlı Rehberlik Modeli Önerisi

Psk. Dan. Eda Yekşun

‡ Dokuz Eylül Üniversitesi

İletişim: pd.edayeksun@gmail.com

ÖZET

Teknolojik gelişmeler ve dijitalleşme süreciyle birlikte öğrencilerin teknoloji kullanım sürelerinin arttığı; buna bağlı olarak dijital bağımlılık eğilimlerinin yaygınlaştığı, öz düzenleme güçlükleri ile dikkat süreçlerinde bozulmaların ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bununla birlikte çağın gereklilikleri doğrultusunda bireylerden problem çözme, iletişim, iş birliği, eleştirel düşünme ve dijital okuryazarlık gibi 21. yüzyıl becerilerine sahip olmaları beklenmektedir. Ayrıca ortaöğretim dönemi; ergenlik süreci, kimlik gelişimi, yoğun dijital etkileşim, akran etkisi ve geleceğe yönelik beceri gelişiminin önem kazanması nedeniyle dijital bağımlılık açısından riskli gelişim dönemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde dijital bağımlılığa yönelik müdahalelerin çoğunlukla risk ve problem davranışı odaklı ele alındığı; aile katılımı, dikkat süreçleri, öz düzenleme becerileri ve okul psikolojik danışmanlığı uygulamalarını bütüncül biçimde bir araya getiren model önerilerinin sınırlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinde görülen dijital bağımlılık eğilimlerinin 21. yüzyıl becerileri bağlamında yapılandırılmasına yönelik Aile Katılımlı Rehberlik Modeli önermektir. Çalışmada model önerisi yaklaşımı temel alınmış; alanyazındaki kuramsal ve uygulamalı araştırmalar değerlendirilerek gelişimsel ve önleyici bir okul psikolojik danışmanlığı modeli oluşturulmuştur. Önerilen yapı; dikkat yönetimi, öz düzenleme, bilinçli teknoloji kullanımı, dijital ebeveynlik, aile katılımı ve 21. yüzyıl becerilerini kapsayacak biçimde tasarlanmıştır. Sekiz haftalık uygulama sürecinde öğrencilere yönelik dijital farkındalık, zaman yönetimi, öz denetim, bilinçli teknoloji kullanımı, problem çözme ve iletişim becerilerine ilişkin psikoeğitsel çalışmalar yapılandırılmıştır. Velilere yönelik süreçte ise dijital ebeveynlik, aile içi iletişim, sağlıklı sınır koyma, ebeveyn rehberlik stratejileri ve okul-aile iş birliğine dayalı oturumlar planlanmıştır. Önerilen yapı kapsamında ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrenci ve bu öğrencilerin velilerine yönelik ön test-son test uygulamalarının gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Uygulama etkililiğinin nicel olarak belirlenmesine yönelik ölçümlerde öğrencilerin dijital bağımlılık eğilimleri, öz düzenleme becerileri ve 21. yüzyıl yeterlilik düzeylerinin incelenmesi amacıyla Dijital Bağımlılık Ölçeği, Öz Düzenleme Ölçeği ve 21. Yüzyıl Becerileri Ölçeği'nin; velilerin dijital ebeveynlik farkındalıkları ile aile katılım düzeylerinin belirlenmesi amacıyla ise Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği ve Aile Katılım Ölçeği'nin kullanılması planlanmıştır. Önerilen müdahale süreci sonucunda öğrencilerin dijital bağımlılık eğilimlerinin azaltılması; dikkat yönetimi, öz denetim, bilinçli teknoloji kullanımı ve 21. yüzyıl becerilerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Bunun yanında ailelerin dijital ebeveynlik farkındalıklarının artırılması, aile içi iletişimin güçlendirilmesi ve okul-aile iş birliğinin desteklenmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak geliştirilen yaklaşımın, dijital bağımlılık eğilimlerini yalnızca risk odaklı değil; gelişimsel, önleyici ve beceri odaklı bir çerçevede ele alan bütüncül bir okul psikolojik danışmanlığı yaklaşımı olarak alanyazına ve okul psikolojik danışmanlığı uygulamalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

B228 OKUL-PDR

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ARABULUCULUK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ VE AKRAN ZORBALIĞINA ETKİSİ

Okul Psk. Dan. Ayberk Koçyiğit

‡ Kapaklı Gazi Ortaokulu

İletişim: ayberk11k@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen akran arabuluculuk psikoeğitim programının öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve akran zorbalığı üzerindeki etkisini incelemektir. Akran arabuluculuğu, öğrenciler arasında yaşanan çatışmaların, bu konuda eğitim almış tarafsız akranlar aracılığıyla barışçıl yollarla çözülmesini amaçlayan yapılandırılmış bir süreçtir. Bu süreçte öğrencilerin empati kurma, etkili iletişim, aktif dinleme, problem çözme ve müzakere becerileri gelişmektedir. Alanyazında akran arabuluculuk uygulamalarının çatışma çözme becerilerini geliştirdiği, okul iklimini olumlu yönde etkilediği ve problem davranışları azalttığı belirtilmekle birlikte, bu programların psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme, sosyal duygusal öğrenme ve akran zorbalığı üzerindeki etkilerini birlikte inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu yönüyle araştırmanın ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada ön test–son test–izleme testi kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu, 2025–2026 eğitim öğretim yılında Tekirdağ ili Kapaklı ilçesinde bulunan Kapaklı Gazi Ortaokulu'nda öğrenim gören toplam 32 altıncı sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 16'sı deney grubunda, 16'sı kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubunda yer alan öğrenciler, her sınıftan sosyometri ve öğretmen görüşleri doğrultusunda belirlenen ikişer öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubuna haftada bir oturum olmak üzere toplam 10 oturumdan oluşan akran arabuluculuk psikoeğitim programı uygulanmıştır. Program kapsamında çatışma çözme, empati, aktif dinleme, ben dili, duygu farkındalığı, müzakere ve akran arabuluculuk basamaklarına yönelik etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veri toplama araçları olarak Ortaokulda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ölçeği ve Akran Zorbalığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, bağımlı örneklem t testi ve tekrarlı ölçümler varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulguları, akran arabuluculuk psikoeğitim programının öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını göstermiştir. Deney grubunun psikolojik dayanıklılık puan ortalaması ön testte 89,44 iken son testte 116,75'e yükselmiştir. Ayrıca sosyal duygusal öğrenme becerilerinde deney grubu lehine anlamlı gelişmeler belirlenmiştir. Duygu düzenleme değişkeninin yeniden değerlendirme alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmazken, bastırma alt boyutunda zaman içerisinde anlamlı iyileşmeler gözlenmiştir. Akran zorbalığına ilişkin bulgular, zorbalık yapma davranışlarında anlamlı azalma olduğunu; zorbalığa maruz kalma düzeyinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik bulunmadığını ortaya koymuştur. İzleme testi sonuçları, psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkinin korunduğunu ve bazı değişkenlerde gelişimin zaman içerisinde devam ettiğini göstermiştir. Sonuç olarak, akran arabuluculuk psikoeğitim programının

yalnızca öğrenciler arasındaki çatışmaların yapıcı yollarla çözülmesine katkı sağlamadığı; aynı zamanda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiği, sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirdiği, duyguları bastırma eğilimlerini azalttığı ve zorbalık yapma davranışlarını azaltarak okul ortamında daha olumlu ve güvenli ilişkilerin kurulmasına katkı sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Akran Arabuluculuk, Psikolojik, Dayanıklılık, Sosyal, Duygusal Öğrenme Becerileri, Duygu Düzenleme, Becerileri, Akran Zorbalığı

B229 OKUL-PDR

Ortaokul Öğrencilerinde Sanal Mahremiyet ve Siber Zorbalık: Öğrenci, Ebeveyn ve Öğretmen Görüşleri

Arş. Gör. Merve Nur Doğan, Prof. Dr. Erdal Hamarta

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: doganmervenur@outlook.com

ÖZET

Dijital teknolojilerin gelişmesiyle ergenlerin sanal ortamda geçirdikleri süre artmış ve bu da çeşitli sorunları beraberinde getirmiştir. Özellikle ortaokul dönemi, ergenliğin başlangıcını oluşturması ve kimlik oluşumunu hızlandırması nedeniyle sanal risklere karşı oldukça savunmasız bir evredir. Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde sanal mahremiyet ve siber zorbalığa yönelik öğrenci, ebeveyn ile öğretmen görüşlerinin incelenmesidir. Konunun üç temel paydaşın bakış açısından ele alınması, verilerin çeşitlendirilmesi ve olgunun çok boyutlu ortaya konulması açısından önemli görülmektedir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örneklemeden yararlanılmış ve bu doğrultuda 10 ebeveyn, 8 öğretmen ve 11 ortaokul öğrencisi olmak üzere toplam 29 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Katılımcıların izinleriyle ses kaydı altına alınan veriler deşifre edilmiş ve elde edilen metinler içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Elde edilen bulgular, üç paydaş grubun da ergenlerin sanal ortamda karşı karşıya kaldığı risklerin ciddiyeti konusunda hemfikir olduğunu, ancak risk algılarının odak noktaları açısından farklılaştığını göstermektedir. Ebeveynler, daha çok yabancılarla iletişim ve uygunsuz içeriklere maruz kalma kaygısı taşırken, öğretmenler ise okul ortamına yansıyan küfür, tehdit ve ifşa gibi somut siber zorbalık davranışlarına odaklanmıştır. Öğrenciler ise akran gruplarında doğrudan deneyimledikleri oyun içi tehditler ve istenmeyen mesajları ön plana çıkarmaktadır. Ayrıca öğrencilerin sanal ortama yönelik teorik bilgileri ve pratik davranışları arasındaki kopukluk olması, yardım arama davranışlarında tutarsızlıklar ve gizli sosyal medya kullanımı gibi bulgulara ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırma, sanal riskler ve siber zorbalıkla mücadelede ebeveyn, öğretmen ve öğrenci iş birliğinin çok boyutlu olarak yapılandırılması gerektiğine dair önemli ve işlevsel bir zemin sunmaktadır. Ek olarak sonuçlar, ergenlerde sanal mahremiyet ve siber zorbalığa ilişkin çalışmaların yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı kalmayıp, beceri ve değer gelişimini destekleyen, ebeveyn katılımını da sürece dâhil eden bütüncül bir yaklaşımla yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir.

B230 OKUL-PDR

öz düzenleme becerisi ve problemli akıllı telefon kullanımında Phubbing(sosyotelizm)'in aracı rolü

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) derya kaya, Doç. Dr. Fatih Koca

‡ Trabzon Üniversitesi

İletişim: deryakayapsik.dan@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkide phubbing davranışının aracı rolünü incelemektedir. Araştırmaya 2023–2024 eğitim öğretim yılında beş farklı lisede öğrenim gören, yaşları 13 ile 18 arasında değişen toplam 499 ergen lise öğrencisi (256 kız, 243 erkek) katılmıştır. Veriler; Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği, Genel Phubbing Ölçeği, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Ölçeği, Ön Psikometrik Özellikler Ölçeği ve Öğrenci Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada betimsel veri analiz teknikleri ve yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Bulgular, öz düzenleme becerilerinin hem problemli akıllı telefon kullanımını hem de phubbing davranışını anlamlı düzeyde yordadığını; phubbing davranışının ise problemli akıllı telefon kullanımını anlamlı biçimde açıkladığını göstermiştir. Ayrıca, öz düzenleme becerilerinin problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde phubbing aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Öz düzenleme ile phubbing arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuş, bu durum phubbing davranışının sosyal ilişkiler ve genel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymuştur. Ergenlik döneminde dürtü kontrolü, duygu düzenleme ve karar verme becerilerinin gelişim sürecinde olması nedeniyle öz düzenleme yetersizlikleri problemli akıllı telefon kullanımı ve phubbing davranışlarını artırabilmektedir.Sonuç olarak, öz düzenleme becerilerinin ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımını azaltmada önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde dürtü kontrolü, duygusal düzenleme ve karar verme becerilerinin gelişim sürecinde olması nedeniyle öz düzenleme yetersizlikleri problemli akıllı telefon kullanımı ve phubbing davranışlarını artırabilmektedir. Bu durum, okul temelli önleyici müdahalelerde öz düzenleme becerilerinin güçlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca phubbing davranışının bu süreçte önemli bir aracı mekanizma olduğu görülmüş ve problemli akıllı telefon kullanımının anlaşılmasında önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Bu bulgular, problemli akıllı telefon kullanımını azaltmada öz düzenleme becerilerinin önemini vurgulamakta olup, Caplan modeli bu dinamiklerin anlaşılmasında yararlı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: öz düzenleme, becerisi, problemli akıllı telefon, phubbing sosyotelizm ergenlik

B231 OKUL-PDR

Predict, Prevent, or Protect? The Paradox of Support versus Control in School Counselor-Family Interactions

Dr. Öğr. Üyesi Derya Eryigit

‡ Marmara Üniversitesi

İletişim: derya.eryigit@marmara.edu.tr

ÖZET

One of the most important but also the most difficult parts of school counseling is working with families. While the core philosophy of guidance and psychological counseling prioritizes empathy, unconditional positive regard, and family empowerment, the bureaucratic and urgent nature of school environments often pressures counselors into assuming a monitoring, policy-enforcing, or rule-imposing posture. With Bronfenbrenner’s ecological systems theory serving as a conceptual backdrop, this study seeks to investigate the lived experiences of school counselors regarding how they navigate their relationships with families, exploring the dynamic tension between supportive collaboration and systemic control mechanisms. Additionally, the study investigates how school counselors perceive their shifting roles in the eyes of parents following recent tragic school safety crises, examining both direct parental interactions and counselors' lived experiences within digital spaces and social media platforms. Designed within the qualitative paradigm, this study utilizes Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to capture the deep, idiographic meanings counselors ascribe to their professional relationships with parents. The participant group consists of 6 school counselors working in secondary schools, selected via homogenous purposive sampling. Data is being gathered via online, semi-structured interviews with a duration of approximately 30–45 minutes. Initial insights from the ongoing data collection suggest that the phenomenon revolves around two potential interpretive axes: general family collaboration dynamics (such as boundary management and navigating resistance) and the relational impact of recent school safety crises (including heightened parental anxiety, expectations of surveillance, and the complicating role of digital encounters). While the full interpretative analysis is underway, early thematic movements point toward a working hypothesis: structural anxieties amplified by digital platforms may alter parental expectations, shifting the perception of counselors from therapeutic figures of support toward risk-monitoring mechanisms. This study is expected to contribute significantly to the school counseling literature by providing an authentic, systemic critique of school-family collaboration models in high-stress, contemporary educational climates.

B232 OKUL-PDR

Sessiz Kalmamak: Okul Psikolojik Danışmanlarının Hak Savunuculuğu Deneyimleri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sema BEZMEZ, Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Mücahit Aslan

‡ Karamanoğlu Mehmetbet Üniversitesi

‡ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

İletişim: bzmzsema@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, okul psikolojik danışmanlarının hak savunuculuğuna ilişkin deneyimlerini incelemektir. Araştırmada psikolojik danışmanların öğrenci, aile, okul ve toplum düzeyinde üstlendikleri savunuculuk rolleri; sosyal adalet, eşitlik ve ayrımcılıkla mücadele bağlamında ele alınmıştır. Ayrıca mesleki, kurumsal ve toplumsal düzeyde karşılaşılan engeller ile bu engeller karşısında geliştirilen savunuculuk yaklaşımlarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Türkiye bağlamında okul psikolojik danışmanlarının hak savunuculuğu deneyimlerine odaklanan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, araştırmanın alanyazına katkı sunması beklenmektedir. Yöntem: Araştırma, okul psikolojik danışmanlarının hak savunuculuğuna ilişkin deneyimlerini incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji (olgubilim) desenine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenmiş olup, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi eğitim kurumlarında görev yapan 20 okul psikolojik danışmanından (13 kadın, 7 erkek) oluşmaktadır. Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen ve uzman görüşleri doğrultusunda son şekli verilen 10 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmeler katılımcıların onayı doğrultusunda ses kaydı ile kayıt altına alınmış; 15 katılımcı ile yüz yüze, 5 katılımcı ile çevrim içi görüşme gerçekleştirilmiştir. Ses kayıtları yazıya aktarılmış ve içerik analizi ile çözümlenmiştir. Kodlar oluşturulmuş, benzer kodlar bir araya getirilerek alt temalar ve ana temalar belirlenmiştir. Bulgular: Araştırma bulguları, okul psikolojik danışmanlarının hak savunuculuğu rollerini bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeylerde çok boyutlu biçimde deneyimlediklerini göstermiştir. Katılımcıların öğrencilerin ihtiyaçlarını belirleme sürecinde en sık bireysel öğrenci görüşmeleri, veli görüşmeleri, öğretmen gözlemleri ve rehberlik ihtiyaç belirleme uygulamalarından yararlandıkları görülmüştür. Savunuculuk süreçlerinde okul yönetimi, öğretmenler, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, sosyal hizmet kurumları, sağlık kuruluşları ve hukuki destek mekanizmalarıyla iş birliği yürütüldüğü belirlenmiştir. Katılımcılar okul bağlamında ortaya çıkan adaletsizlikler karşısında okul içi çözüm yolları, üst kurumlarla resmî iletişim ve koruyucu bildirim süreçleri aracılığıyla savunuculuk girişimlerinde bulunduklarını ifade etmiştir. Toplumsal düzeyde gönüllülük faaliyetleri, farkındalık oluşturma ve vatandaşlık temelli hak savunuculuğu davranışlarının öne çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin yaşadığı sorunların nedenleri arasında aile yapısı, ebeveyn tutumları, bireysel gelişimsel özellikler ile yoksulluk, fırsat eşitsizliği ve eğitim politikalarına bağlı yapısal sorunların etkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun ayrımcılık ve haksızlık karşısında aktif ve profesyonel bir tutum sergilediği; ancak kurumsal sınırlar, sistemsel engeller ve tepki alma kaygısının savunuculuk süreçlerini zaman zaman sınırlandırabildiği saptanmıştır. Sonuç: Okul psikolojik danışmanlarının hak savunuculuğu rollerinin yalnızca bireysel yardım süreçleriyle sınırlı olmadığını;

okul, aile, kurumlar ve toplum düzeyine yayılan çok boyutlu bir mesleki sorumluluk alanı olarak deneyimlendiğini göstermektedir. Katılımcıların sosyal adalet, eşitlik ve öğrenci haklarını korumayı mesleki etik ve profesyonel sorumluluğun temel bir parçası olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Gelecek araştırmalarda, okul psikolojik danışmanlarının hak savunuculuğu becerilerini desteklemeye yönelik mesleki gelişim programlarının etkililiğinin incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Okul, psikolojik danışmanı Hak savunuculuğu Ayrımcılıkla mücadele Politik farkındalık, Sosyal adalet

B233 OKUL-PDR

Şiddetin Dilbilgisi ve Dijital Radikalleşme: 2010-2026 Yılları Arasındaki Küresel Okul Katliamlarının Psikolojik, Pedagojik ve Adli Anatomisi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) fatma fındık atılgan, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Metin ATILGAN, Dr. Öğr. Üyesi Süleyman AKÇIL

‡ Bülent Ecevit Üniversitesi

İletişim: pdrftm@hotmail.com

ÖZET

Problem Durumu ve Amaç: Son yıllarda küresel çapta artış gösteren okul katliamları, salt izole psikopatolojik eylemler olmaktan çıkarak; ""Gerçek Suç Topluluğu"" (TCC) ve ""Incel"" (istemsiz bekarlar) gibi dijital alt kültürlerin etkisiyle performatif ve kopyalanan (memetik) şiddet ritüellerine dönüşmüştür. Bu çalışmanın amacı, 2010-2026 yılları arasında dünya genelinde gerçekleşen okul katliamlarının faillerine ait dijital mirasları (manifestolar, videolar ve sosyal medya sızıntıları) inceleyerek, hedeflenmiş şiddetin psikolojik, pedagojik ve adli altyapısını ortaya koymaktır. Yöntem: Çalışmada nitel çoklu vaka analizi tasarımı kullanılmıştır. ABD, Rusya, Brezilya, Sırbistan ve Türkiye gibi farklı coğrafyalarda gerçekleşen 25 büyük okul saldırısı incelenmiş; faillerin eylem öncesi ve anında bıraktıkları mesajlar, L.E. Hamlett'in geliştirdiği psikodilbilimsel (psycholinguistic) analiz temalarına göre (ego savunması, nihilizm, ayrıcalık hissi, sözde komando zihniyeti ve kahramanca intikam fantezisi) kodlanarak değerlendirilmiştir. Bulgular: Elde edilen bulgular, eylemlerin temelinde çocukluk çağı travmaları (ACE), aile içi disfonksiyonlar ve yoğun akran zorbalığının yarattığı kronik sosyal izolasyonun yattığını göstermektedir. Failler, okul ikliminde hissettikleri dışlanmışlığı ve ""zedelenmiş maskülenlik"" krizlerini, karanlık internet forumlarında (SAVF, Discord ağları) yankı bularak radikalleşen bir ""insanlığa karşı savaş"" anlatısına dönüştürmektedir. Özellikle faillerin metinlerinde yoğun bir nihilizm ve kurbanları insanlıktan çıkarma eğilimi saptanmıştır. Ayrıca, vakaların %90'ından fazlasında saldırganların niyetlerini eylem öncesinde sosyal medya veya anlık mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla dışa vurdukları (dijital sızıntı - leakage), ancak bu sinyallerin kurumsal gözetim zafiyetleri ve okul personelinin farkındalık eksikliği nedeniyle gözden kaçtığı tespit edilmiştir. Sonuç ve PDR Alanı İçin Öneriler: Araştırma sonuçları, okulların sadece akademik değil, sosyo-duygusal bir güvenlik ağı olarak yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Öğrencilerin yaşadığı sosyal marjinalleşmenin ölümcül sonuçlar doğurabildiği bu dijital çağda, Okul Psikolojik Danışmanlığı servislerine kritik roller düşmektedir. Geleneksel disiplin cezalarının yerini travma-bilgili (trauma-informed) eğitim yaklaşımları almalıdır. Okul ikliminde akran zorbalığına ve dijital izolasyona karşı proaktif tespit ve erken uyarı (Threat Assessment) sistemleri kurulması, öğrencilerin dijital dünyadaki tehlikeli ""şöhret ve aidiyet"" arayışlarına karşı psikolojik sağlamlıklarının (resilience) artırılması şiddet döngüsünü kırmada temel önleyici müdahale stratejileridir.

B234 OKUL-PDR

Travmanın Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Yansımaları: Travmatik Geçmişe Sahip Ergenlerin Deneyimleri ve Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Nitel Bir Çalışma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Derviş Alparslan AYDOĞAN, Prof. Dr. İzzet PARMAKSIZ

‡ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

İletişim: alparslan.aydogan38@gmail.com

ÖZET

Öz: Bu çalışmanın amacı, travmatik geçmişe sahip ergenlerin travma sonrası bilişsel süreçlerini, duygusal tepkilerini ve başa çıkma stratejilerini Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramsal çerçevesinde derinlemesine incelemektir. Araştırma, nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşım temelinde tasarlanmıştır. Çalışma grubunu, travmatik geçmişe sahip 15 ergen (yaş aralığı 14-17; 12 kız, 3 erkek) oluşturmaktadır. Travma türleri; yakın kayıpları, hastalık ve ameliyat süreçleri, şiddet ve fiziksel saldırı, taciz, aile içi çatışma ve boşanma, devlet müdahalesi (polis baskını) ile trafik kazalarına tanıklık etmeyi kapsamaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış olup görüşmeler ortalama 35-40 dakika sürmüştür. Elde edilen veriler tümevarımsal tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sonucunda beş ana temaya ulaşılmıştır: (1) Travma sonrası bilişsel süreçler ve çarpıtmalar (kişiselleştirme/suçluluk, felaketleştirme, güven kaybı, anlamlandırma), (2) Travmanın duygusal iz düşümleri (korku/panik, öfke/isyan, üzüntü/yas, duygusal küntlük, donakalma/şok), (3) Başa çıkma stratejileri: uyumlu ve uyumsuz boyutlarıyla (kaçınma, bastırma, dikkat dağıtma, bilişsel yeniden yapılandırma, manevi başa çıkma), (4) Aile ve sosyal destek mekanizmaları (koruyucu faktörler ve olumsuz dönütler), (5) Sessizlik ve yalnızlık: travma sonrası iyileşmeyi engelleyen temel risk faktörü. Bulgular, ergenlerin travma sonrası en sık “ben yaptım/ben suçluyum” şeklinde kişiselleştirme ve suçluluk çarpıtması deneyimlediğini göstermektedir. Ayrıca “dünya güvenli değil/insanlar güvenilmez” temel inancında sarsılma, katılımcıların büyük çoğunluğunda tespit edilmiştir. Kaçınma ve bastırma, en yaygın kullanılan ancak işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi olarak öne çıkarken; dikkat dağıtma, bilişsel yeniden yapılandırma ve manevi/dini başa çıkma daha uyumlu stratejiler olarak belirlenmiştir. Çalışmanın en çarpıcı bulgularından biri, ergenlerin travmatik deneyimlerini büyük ölçüde kimseyle paylaşmamış olmalarıdır (sessizlik). Paylaşamama nedenleri arasında damgalanma korkusu, anlaşılmama endişesi ve toplumsal baskı yer almaktadır. Travmasını güvenli bir yetişkin (özellikle anne) veya arkadaşıyla paylaşabilen ergenlerde ise iyileşme sürecinin anlamlı ölçüde hızlandığı görülmüştür. Bu çalışma, travmatik geçmişe sahip ergenlerin bilişsel ve davranışsal deneyimlerini kendi sesleriyle ortaya koyarak, travma sonrası müdahale programlarında erken dönemde bilişsel yeniden yapılandırma, kaçınma döngülerini kırma ve sosyal destek ağlarını güçlendirmeye yönelik BDT temelli uygulamaların önemini vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, okul psikolojik danışmanlığı, klinik uygulamalar ve travma odaklı psikoeğitim programları için kültüre duyarlı ve gelişimsel dönemi dikkate alan önemli çıkarımlar sunmaktadır. Gelecek

araştırmalarda, farklı travma türlerine sahip daha geniş örneklemlerle (özellikle erkek ergenler) karma yöntem ve boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Travma Ergenlik Bilişsel Davranışçı Terapi, Başa çıkma stratejileri bilişsel çarpıtmalar

Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışının Yordayıcısı Olarak Farkındalık (Mindfulness)

Dr. Çiğdem Gülden

‡ Milli Eğitim Akademisi

İletişim: cigdemguldenn@hotmail.com

ÖZET

Erteleme davranışı, bireyin yapması gereken görevleri, olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen isteyerek geciktirmesi olarak tanımlanmaktadır (Sirois & Pychyl, 2016; Steel, 2007). Son yıllarda akademik ertelemeyi azaltabilecek koruyucu psikolojik değişkenler arasında farkındalık (mindfulness) kavramı dikkat çekmektedir. Farkındalık, bireyin yargılamadan, bilinçli bir şekilde dikkatini içinde bulunduğu ana yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Brown ve Ryan'a (2003) göre farkındalık düzeyi yüksek bireyler dikkatlerini daha etkili düzenleyebilmekte, duygu yönetiminde daha başarılı olmakta ve öz düzenleme becerilerini daha işlevsel kullanabilmektedir. Bu nedenle, farkındalığın akademik erteleme davranışını azaltıcı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Nitekim güncel literatür, farkındalık ve akademik erteleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Yue vd., 2024). Ayrıca, farkındalık temelli müdahalelerin akademik ertelemeyi azaltmada etkili olduğu deneysel olarak kanıtlanmıştır (Franko vd., 2025). Farkındalık, aynı zamanda diğer risk faktörlerinin akademik erteleme ile olan ilişkisini dengeleyen temel bir mekanizmadır (Li vd., 2023). Akademik ertelemeyi doğrudan artıran problemli sosyal medya kullanımı ile erteleme arasındaki ilişki bireyin farkındalık düzeyi üzerinden açıklanabilmektedir (Serrano & Williams, 2022). Bununla birlikte, akademik erteleme davranışının yaş ve cinsiyete göre nasıl bir dağılım gösterdiği konusunda tutarsız bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar, erkek öğrencilerin erteleme düzeylerinin, kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu vurgularken (Aydoğan & Özbay, 2016; Balkıs vd., 2006; Gür vd., 2018), cinsiyet ve yaşın erteleme davranışı üzerinde farklılık yaratmadığını tespit eden güncel bulgular da mevcuttur (Dikmen, 2021). İlgili alan yazını incelendiğinde; farkındalık ve akademik erteleme ilişkisi ortaya konulmuş olmasına rağmen, Türkiye'de farkındalık ve akademik erteleme ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Diğer taraftan, akademik erteleme davranışının yaş ve cinsiyet gibi temel demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığına ilişkin çelişkili bulgular göze çarpmaktadır. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, öğrencilerin akademik ve psikolojik işlevselliklerini destekleyebilecek müdahale programlarının geliştirilmesi açısından önemlidir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde farkındalık düzeyinin akademik erteleme davranışını yordama gücünü incelemek ve akademik ertelemenin yaş ile cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmaya toplam yaş ortalaması 21.18 (SS = 1.32) olan 237 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 169' u (%71.3) kadın, 68'i (%28.7) ise erkektir. Üniversite öğrencilerinde cinsiyetin akademik erteleme düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemler t-testi analiz sonuçları, kadınların akademik erteleme puan ortalamaları (Ort. = 15.64, SS = 5.22) ile erkeklerin ortalamaları (Ort. = 15.69, SS = 4.59) arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir, t(235) = -0.072, p = .943, 95\% GA [-1.48, 1.38]. Katılımcıların akademik erteleme puanlarının yaş gruplarına (19-20, 21 ve 22-24 yaş) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda, akademik erteleme düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur, F(2, 234) = 1.607, p = .203. Yapılan regresyon analizi sonucunda, farkındalık düzeyinin akademik ertelemeyi negatif yönde ve istatistiksel

olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (β = -.319, t = -5.166, $p < .001$) $F(1, 235) = 26.684$, $p < .001$. Farkındalık düzeyi, akademik erteleme puanlarındaki toplam varyansın %10.2'sini açıklamaktadır ($R^2 = .102$). Katılımcıların farkındalık düzeyleri arttıkça akademik erteleme eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Bu sonuç, okullarda akademik erteleme sorunu yaşayan bireyler için hazırlanacak psikolojik danışma süreçlerinde ve önleyici rehberlik çalışmalarında, farkındalık temelli müdahalelerin etkili bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

B236 OTHER

İnfertilite Tanısı Almış Kadınların Psikolojik Yardım Arama Deneyimleri

Psychological Help-Seeking Experiences of Women Diagnosed With Infertility

Psikolojik Danışman Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Merve Erkekoğlu, Doç. Dr. Özge Erduran Tekin

‡ Milli Savunma Üniversitesi

İletişim: ozcanmerve09@gmail.com

ÖZET

Giriş ve Amaç. İnfertilite, tıbbi olduğu kadar psikolojik ve sosyal boyutları da bulunan çok katmanlı bir yaşam deneyimidir. Alanyazın büyük ölçüde infertilitenin psikolojik sonuçlarına odaklanırken, profesyonel psikolojik yardıma yönelme ya da yönelmeme süreçlerindeki deneyimleri derinlemesine inceleyen çalışmalar hayli sınırlıdır. Nitel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmanın amacı, infertilite tanısı almış kadınların psikolojik yardım arama sürecindeki deneyimlerini derinlemesine incelemektir. Çalışmanın, psikolojik yardım arama deneyimini, infertiliteye eşlik eden bedensel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel yaşantılarla birlikte ele alması ve konuyu şema terapi bağlamında tartışması bakımından literatüre özgün bir katkı sunması beklenmektedir. Yöntem. Araştırma, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yaklaşımı doğrultusunda nitel bir araştırma olarak desenlenmiştir. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme ile belirlenen, 20 yaş üstü, infertilite tanısı almış ve görüşme sırasında psikiyatrik tanısı/psikiyatrik ilaç kullanımı bulunmayan 12 kadından oluşmaktadır. Ön Bulgular. Analizde, altı ana tema ortaya çıkmıştır: (1) Bedenin ve zamanın işgali: kapanmayan gündem; (2) Çabalasam da olmuyor: belirsizlik ve kayıp döngüsü; (3) Destek paradoksu: “yakınlar hem tutuyor hem yoruyor”; (4) Eşiği geçmek ya da geçememek: psikolojik yardım arayışı; (5) Taşımaya devam etmek: tutunma alanları; (6) Benzer yoldan geçenlerle temas: taşıyıcı bağ. Bu temalar, infertilitenin, kadınların bedenini, zamanını, sosyal ilişkilerini, psikolojik yardım arama eşiğini ve alternatif tutunma alanlarını yeniden düzenleyen çok katmanlı bir yaşam deneyimi olduğunu göstermektedir. Araştırmanın çekirdeği ve alanyazına sunduğu özgün katkı dördüncü temada yatmaktadır: bireysel profesyonel psikolojik yardıma yönelme çoğunlukla "iyi değilim" farkındalığıyla değil; tedaviye karar verme, psikojenik bir engel olasılığını ekarte etme ve tedaviyi işlevsel sürdürme gibi operasyonel gerekçelerle biçimlenmektedir. Sonuç ve Tartışma. Bulgular, infertilitenin psikolojik ve bedensel zorlanmalarla yaşandığını ve sosyal desteğin hem koruyucu hem de yük getiren paradoksal niteliğini ortaya koyması bakımından alanyazınla uyumludur. Buna karşılık, profesyonel psikolojik yardım arama gerekçelerinin işlevsel/operasyonel niteliği, çalışmanın alanyazından ayrıştığı temel noktadır. Bu örüntü, infertilitede psikolojik yardım aramanın doğrusal ve tek nedenli bir karar değil, eşikli ve çok katmanlı bir süreç olduğunu göstermektedir. Katılımcıların anlatıları, onlara şema ya da tanı atfetmeden, şema bilgili bir mercekle ele alınmıştır. Bu çerçevede infertilite; kusurluluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, karamsarlık, duyguları bastırma ve duygusal yoksunluk gibi erken dönem uyum bozucu şemaları etkinleştirebilen, şema tetikleyici bir sağlık krizi olarak ele alınmaktadır. Çalışmanın çekirdek bulgusu önemli bir ayrım içermektedir: profesyonel psikolojik yardım arama çoğu zaman bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya dönük değil, şemalar hâlâ etkinken infertilite sürecini işlevsel biçimde sürdürme kaygısıyla gerçekleşmektedir. Bu noktada uzmanın, yardım arayışının çoğu zaman araçsal bir gerekçeyle ve şemalar etkinken başladığını fark ederek süreci buna göre yürütmesi önem taşımaktadır. Öte yandan katılımcıların bir bölümü, ihtiyaç hissetseler dahi güvenilir uzmanla karşılaşamama, geçmiş olumsuz danışma deneyimleri, hizmetin çerçevesine ilişkin bilgi eksikliği ve duygularını söze dökme alışkanlığını kök ailede edinmemiş olma gibi nedenlerle

profesyonel yardıma hiç başvurmamıştır. Bu durum, infertilitede psikolojik yardım ihtiyacının her zaman hizmet kullanımına dönüşmediğini, gereksinim ile başvuru arasında bir boşluk bulunabildiğini göstermektedir. Bu doğrultuda infertilite alanındaki psikolojik danışma hizmetlerinin tıbbi sürece eşlik eden bütüncül bir yapı içinde sunulması; araştırmacıların ise şema terapi temelli bireysel ve grup müdahalelerinin etkililiğini inceleyen çalışmalara yönelmesi önerilmektedir.

ABSTRACT

Introduction and Objective. Infertility is a multilayered life experience with psychological and social dimensions as well as medical ones. While the literature has largely focused on the psychological consequences of infertility, studies that explore women’s experiences of seeking, or choosing not to seek, professional psychological help remain limited. Designed as a qualitative study, the aim of this research is to examine the experiences of women diagnosed with infertility in the process of seeking psychological help in depth. The study is expected to offer an original contribution to the literature by addressing the psychological help-seeking experience together with the bodily, emotional, behavioral, and relational experiences accompanying infertility and discussing the issue in the context of schema therapy. Method. The research was designed as a qualitative study in line with the Interpretative Phenomenological Analysis approach. The study group consists of 12 women over the age of 20 diagnosed with infertility, recruited through purposive sampling, who had no psychiatric diagnosis or psychiatric medication use at the time of the interview. Preliminary Findings. Six main themes emerged in the analysis: (1) The invasion of body and time: a never-ending agenda; (2) No matter how hard I try: a cycle of uncertainty and loss; (3) The support paradox: held up and worn down; (4) At the threshold: seeking or not seeking psychological help; (5) Carrying on: anchors of everyday life; (6) Connecting with those who've been there: a sustaining bond. These themes show that infertility is a multilayered life experience that reorganizes women's bodies, time, social relations, threshold for seeking psychological help, and alternative anchors. The core of the research, and its original contribution to the literature, lies in the fourth theme: the tendency to seek individual professional psychological help is shaped less by an awareness of “I am not well” than by operational reasons such as deciding on treatment, ruling out the possibility of a psychogenic barrier, and being able to navigate the treatment process more functionally. Conclusion and Discussion. The findings are consistent with the literature in revealing that infertility is experienced with psychological and bodily strains and in demonstrating the paradoxical nature of social support, which is both protective and burdensome. On the other hand, the functional/operational nature of the reasons for seeking professional psychological help is the main point where the study diverges from the literature. This pattern indicates that seeking psychological help in infertility is not a linear and single-cause decision but a multi-layered process with a threshold. Participants' narratives were approached through a schema-informed lens without attributing schemas or diagnoses to them. In this framework, infertility is considered a schema-triggering health crisis capable of activating early maladaptive schemas such as defectiveness, failure, social isolation, pessimism, emotional inhibition, and emotional deprivation. The core finding of the study contains a significant distinction: seeking professional psychological help is mostly not aimed at meeting the individual's own emotional needs but occurs out of concern to functionally maintain the infertility process while schemas are still active. At this point, it is important for the specialist to realize that help-seeking often starts with an instrumental reason and while schemas are active, and to manage the process accordingly. On the other hand, some of the participants never sought professional help despite feeling the need due to reasons such as not being able to encounter a reliable specialist, past negative counseling experiences, lack of information about the framework of the service, and not having acquired the habit of expressing emotions in the family of origin. This situation shows that the need for psychological help in infertility does not always translate into service utilization, and there can be a gap between the perceived need and actual service use. Accordingly, it is recommended that

psychological counseling services in the field of infertility be provided within a holistic structure accompanying the medical process; and researchers are recommended to focus on studies examining the effectiveness of individual and group interventions based on schema therapy.

Anahtar kelimeler: infertilite, psikolojik yardım arama, kadın deneyimi, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, psikolojik danışma, şema terapi

Keywords: Infertility, psychological help-seeking, women's experience, interpretative phenomenological analysis, psychological counseling, schema therapy

B237 OTHER

Psikolojik Danışmanların Gözünden Zorlayıcı Danışanlarla Çalışma

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Refika BAŞARIKAN, Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

‡ Necmettin Erbakan Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi

İletişim: refisbasarikan@gmail.com

ÖZET

Psikolojik danışmanlar, bireylerin kişisel, sosyal, akademik ve duygusal gelişimlerini destekleyen; yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle baş etmelerine yardımcı olan ruh sağlığı profesyonelleridir. Bu süreçte psikolojik danışmanlardan danışanlarıyla etkili bir terapötik ilişki kurmaları, danışma sürecini sağlıklı biçimde sürdürmeleri ve danışanlarının değişim süreçlerini desteklemeleri beklenmektedir. Ancak psikolojik danışma sürecinde bazı danışanlarla çalışmak, psikolojik danışmanlar açısından yoğun kişilerarası stres ve çeşitli mesleki zorlanmalara yol açabilmektedir. Öte yandan, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışan deneyimlerini doğrudan kendi ifadeleri üzerinden inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışan deneyimlerinde öne çıkan güçlük alanlarını kendi ifadeleri üzerinden tematik olarak incelemektir. Çalışma, nitel araştırma deseninde tasarlanmış ve veriler Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, %79,4'ü MEB bünyesinde görev yapan toplam 253 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Veriler, katılımcılara yöneltilen "Psikolojik danışma yardımında bulunduğunuz zorlayıcı bir danışanı seçin. Bu danışanla çalışırken sizin için neyin zorlayıcı olduğunu kısaca açıklayın." şeklindeki açık uçlu soru aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulguları, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışan deneyimlerinin büyük ölçüde danışan kaynaklı (%72.3) güçlüklerden beslendiğini göstermektedir. Özellikle direnç olgusu (%44.3); iletişimsel direnç, gizlilik direnci, sorumluluk direnci, ilişkisel direnç, çözüme yönelik direnç ve sınır direnci olmak üzere altı farklı boyutta ortaya çıkmış ve danışma sürecini zorlaştıran ana tema olarak belirlenmiştir. Bunun yanında öz farkındalık eksikliği ile istismar, yas ve intihar düşünceleri gibi ağır psikolojik yaşantılar danışmanlar açısından önemli zorluk alanları olarak öne çıkmıştır. Bulgular ayrıca, zorlayıcı danışan deneyiminin yalnızca danışan özelliklerinden kaynaklanmadığını; danışmanların karşıt transferans, özdeşim kurma ve yetersizlik hissi gibi duygusal süreçleri ile aile direnci, kurumsal destek eksikliği ve sosyoekonomik güçlükler gibi sistemik etkenlerin de süreci önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, psikolojik danışmanların dirençle çalışma becerilerinin geliştirilmesi, süpervizyon olanaklarının artırılması ve sistemik engellerle başa çıkma konusunda daha fazla mesleki destek ve eğitim sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: psikolojik danışman, zorlayıcı danışan, terapötik direnç, tematik analiz

Keywords: psychological counselor, challenging client, therapeutic resistance, thematic analysis

B238 OTHER

Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumsuzluğu ile Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide FoMO ve Vampingin Sıralı Aracı Rolü

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Abdulkadir Şahin, Prof. Dr. Kemal Baytemir

‡ Gazi Üniversitesi

İletişim: abdulkadirsahinpdr@gmail.com

ÖZET

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin iyi oluşu ve öznel zindeliği açısından belirleyici bir rol oynamakta; ancak ihtiyaç doyumsuzluğunun öznel zindelik üzerindeki etkisi ve bu ilişkideki aracı mekanizmalar alan yazında yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaç doyumsuzluğunun öznel zindelik üzerindeki etkisini ve bu ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile vampingin sıralı aracı rollerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini farklı üniversitelerde öğrenim gören 240 lisans öğrencisi (yaş ortalaması = 21.48) oluşturmaktadır. Veriler Temel Psikolojik İhtiyaç Doyum ve Engellenme Ölçeği, FoMO Ölçeği, Vamping Ölçeği ve Öznel Zindelik Ölçeği kullanılarak toplanmış ve sıralı aracılık analizi PROCESS Macro Model 6 ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular, ihtiyaç doyumsuzluğunun öznel zindeliği hem doğrudan hem de vamping aracılığıyla olumsuz yönde yordadığını; FoMO ve vampingin ise sıralı aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Buna karşın FoMO'nun tek başına aracı rolü anlamlı bulunmamış; FoMO öznel zindeliği yalnızca vamping davranışı aracılığıyla etkilemiştir. Sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaç doyumsuzluğu, FoMO ve vampingin üniversite öğrencilerinin öznel zindelik düzeyleri üzerinde birlikte belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

The satisfaction of basic psychological needs plays a decisive role in individuals' well-being and subjective vitality; however, the effect of need frustration on subjective vitality and the mediating mechanisms in this relationship have not been sufficiently clarified in the literature. This study aims to examine the effect of basic psychological need frustration on subjective vitality among university students and the sequential mediating roles of fear of missing out (FoMO) and vamping in this relationship. The sample consisted of 240 undergraduate students (mean age = 21.48) from various universities. Data were collected using the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale, the Fear of Missing Out Scale, the Vamping Scale, and the Subjective Vitality Scale, and the sequential mediation model was tested using PROCESS Macro Model 6. The findings showed that need frustration negatively predicted subjective vitality both directly and indirectly through vamping, with FoMO and vamping functioning as sequential mediators. However, the independent mediating role of FoMO was not significant; FoMO affected subjective vitality only through vamping behavior. The results reveal that basic psychological need frustration, FoMO, and vamping collectively play a decisive role in university students' subjective vitality levels.

Anahtar kelimeler: fomo, öznel zindelik, sıralı aracılık, temel psikolojik ihtiyaç doyumsuzluğu, vamping

Keywords: basic psychological need frustration, subjective vitality, fear of missing out, vamping, sequential mediation

B239 OTHER

Terapi/Psikolojik Danışma Yardım Uygulamalarına Eleştirel Bir Yaklaşım

A Critical Approach to Therapy/Psychological Counseling Assistance Applications

Uzman Psikolojik Danışman Recep Özer, Psikolojik Danışman Sevim Özer

‡ Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Rize İl Temsilciliği

‡ Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi

İletişim: ozerrecep@windowslive.com

ÖZET

Son yıllarda ülkemizde terapi/psikolojik danışma yardım uygulamaların bilimselliği konusunda önemli bir tartışma yaşanmaktadır. Terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında yardım süreçleri somut, formüle edilmiş, algoritmik bilimsel bir süreci mi içeriyor veya çağrışımsal, dışavurumsal konuşmaları içeren, sezgisel yaklaşımlardan, bilişsel çelişki yaratacak düzeyde umut tacirleri gölgesinde mi gerçekleşiyor? Bu araştırmayla; hastanelerde, özel terapi merkezlerinde, üniversitelerde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde, okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde terapi/psikolojik danışma yardım uygulamaları gerçekleştiren profesyonellerin terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarındaki mesleki yaklaşımlarının bilimselliği, tutarlılığı, farklılığı, yetersizliği üzerine eleştirel bir yaklaşım ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden eleştirel araştırma deseni kullanılmıştır. Veriler betimsel analiz, içerik analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Verilerin elde edilmesi için, seçenekli sorular, seçenekli ve açık uçlu soruların birlikte olduğu ve sadece açık üçlü sorulardan oluşan bir ölçek kullanılmıştır. Veriler, uygulama yapan 11'i büyük şehir olan 12 ilde görev yapan psikiyatrist, akademisyen, psikolog, psikolojik danışman olmak üzere toplam 32 profesyonel meslek elemanından elde edilmiştir. Bulguların analizi sonucunda; terapi/psikolojik danışma yardım uygulamaları gerçekleştiren profesyonellerin yardım uygulamalarını planlı- algoritmik veya deneyimsel, sezgisel (heuristic) bir yaklaşımı mı kullandıkları değerlendirilmiş; değişken bir yaklaşım kullanıldığı, tutarlı bir yaklaşım, algoritmik bir yaklaşımın olmadığı belirlenmiştir. (Değişken n=15, algoritmik n=10, sezgisel-heuristic n=7) Yardım uygulamalarını ifade eden kavram konusunda profesyoneller arasında tutarsız bir yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Terapi veya psikolojik danışma kavramlarından hangisinin kullanılması veya eş anlamlı kullanılması konusunda ortak bir anlayış birliğinin olmadığı belirlenmiştir. (Kullanılan kavram önemli n= 21, önemli değil n=11) Yardım profesyonellerinin, yardım sürecinde tanının, bozukluğun belirlenmesi veya bilinmesi, bunun için uluslararası DSM-5, ICD tanı kriterlerinin dikkate alınması konusunda ortak bir yaklaşımlarının bulunmadığı belirlenmiştir. Yardım sürecinde tanının belirlenmesini önemli gören çoğunluklu bir yardım profesyonel grubu bulunurken, bunun yanında, tanının temel unsur olmasını önemsemeyen, gerekli görmeyen bir yardım profesyonel grubunun da olduğu belirlenmiştir. (Tanı aranması- önemsenmesi n=22, tanıyı önemsemeyen n=10) Terapi/psikolojik danışma yardım ilişkisinin sonuçta danışanda kalıcı değişiklikler oluşturmasının hedeflenmesi veya sonucu dikkate almadan sürecin esas alınması konusunda yardım meslekleri profesyonelleri arasında tutarlı, ortak bir yaklaşım belirlenmemiştir. Araştırma grubunda bulunanların bu konudaki yaklaşımları tam yarıda bir dağılım göstermiştir. (Kalıcı değişimi hedefleyen n=16, kalıcı değişimi önemsemeyen n=16) Alandaki terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında net, anlaşılır, tutarlı bir anlayış ve yaklaşımın bütünlüğünün bulunup bulunmadığın belirlenmesinde; bir grup tutarlılığın bulunmadığını, belirsizlik olduğunu, yetki karmaşası olduğunu belirtmiş, bu görüşteki psikolojik danışmanlar unvan karmaşası, etik netlik eksikliği, alan dışı kişilerin uygulamaya girmesini, psikiyatrist ve psikologlar ise bilim dışı yaklaşım ve uygulamaların, yeterlilik sorunun bunda etkili

olduğunu ifade etmişlerdir. İkinci bir grup kısmı bir tutarlılığın olduğunu ve bu durumun uygulayıcıya göre değiştiğini, üçüncü bir grubundakilerde tutarlılık ve bütünlük olduğunu ve belli teorik yaklaşımın benimsemenin bunda etkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmadaki bulgular bütünsel olarak değerlendirildiğinde, terapi/psikolojik danışma uygulamalarında tamamen standart, tamamen objektif, homojen, bilimsel bir yapı bulunmadığı, daha çok meslek alanına, deneyime, vakaya ve uygulayıcının yetkinliğine göre değişen bir yapı bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcılar genel olarak bilimsel dayanak, boyutsal değerlendirme ve disiplinler arası veri kullanımını önemsemekle birlikte, sahadaki uygulamaların tutarlı, ortak, standart içinde, bilimsel içerikte gerçekleşmediği yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda; yasal çerçevenin oluşturularak disiplinlerarası eşgüdümün sağlanması, denetleme mekanizmalarının oluşturulması, meslek elemanlarının niteliklerini artıran standartların geliştirilmesi önerilir

ABSTRACT

In recent years, there has been an important debate in our country regarding the scientific nature of therapy/psychological counseling practices. Do the helping processes in therapy/psychological counseling involve concrete, formulated, and algorithmic scientific procedures, or are they carried out through intuitive approaches involving associative and expressive conversations, under the shadow of false hope and cognitive contradictions? The aim of this study is to present a critical perspective on the scientific basis, consistency, differences, and inadequacies of the professional approaches used by practitioners who provide therapy/psychological counseling services in hospitals, private therapy centers, universities, guidance and research centers, and school guidance and counseling services. The study was conducted using a qualitative research method. Among qualitative research designs, the critical research design was employed. The data were analyzed through descriptive and content analysis. A questionnaire consisting of multiple-choice questions, mixed multiple-choice and open-ended questions, and exclusively open-ended questions was used to collect the data. The data were obtained from a total of 32 professionals, including psychiatrists, academics, psychologists, and psychological counselors working in 12 provinces, 11 of which are metropolitan cities. The findings revealed that professionals providing therapy/psychological counseling services use varying approaches rather than a consistent or algorithmic one when conducting helping practices. It was determined that there is no consistent, standardized, or algorithmic approach. (Variable approach: n = 15; algorithmic approach: n = 10; intuitive/heuristic approach: n = 7). An inconsistent approach was also found among professionals regarding the terminology used to describe helping practices. There was no consensus on whether the concepts of “therapy” and “psychological counseling” should be used separately or interchangeably. (The terminology is important: n = 21; not important: n = 11). It was also determined that helping professionals do not share a common approach regarding the identification or knowledge of diagnoses and disorders during the helping process or the consideration of international diagnostic criteria such as DSM-5 and ICD. While the majority considered determining a diagnosis important, another group did not regard diagnosis as a fundamental or necessary element. (Diagnosis considered important: n = 22; diagnosis considered unimportant: n = 10). No consistent or common approach was identified among helping professionals regarding whether therapy/psychological counseling should aim to create lasting changes in clients or whether the process itself should be prioritized regardless of the outcome. The views of the participants were evenly divided on this issue. (Aiming for lasting change: n = 16; not emphasizing lasting change: n = 16). Regarding the existence of a clear, understandable, and consistent understanding and integrity of approaches in therapy/psychological counseling practices, one group reported a lack of consistency, ambiguity, and confusion regarding authority and professional boundaries. Psychological counselors in this group emphasized confusion over professional titles, lack of ethical clarity, and the involvement of individuals outside the field, whereas psychiatrists and psychologists pointed to unscientific approaches and practices and issues of professional competence. A second group stated

that there was some consistency and that this varied depending on the practitioner. A third group argued that there was consistency and integrity and that adherence to a specific theoretical orientation contributed to this situation. When the findings of the study were evaluated as a whole, it was determined that therapy/psychological counseling practices do not possess a completely standardized, objective, homogeneous, and scientific structure. Rather, these practices vary according to the professional field, experience, case characteristics, and competence of the practitioner. Although participants generally emphasized scientific foundations, multidimensional assessment, and the use of interdisciplinary data, the findings indicated that current practices in the field are not carried out within a consistent, common, standardized, and scientifically grounded framework. In light of these findings, it is recommended that a legal framework be established, interdisciplinary coordination be ensured, supervision mechanisms be developed, and standards that improve the qualifications of professionals be implemented.

Anahtar kelimeler: Terapi, Bilimsellik, Tanı, Tutarlık, Algoritmik

Keywords: Therapy, Scientificity, Diagnosis, Consistency, Algorithmic

B240 OTHER

Üniversite Öğrencilerinde Siber Aylaklığın Dijital İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Akademik Ertelemenin Aracı Rolü

The Mediating Role of Academic Procrastination in the Effect of Cyberloafing on Digital Well-Being among University Students

Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Sümeyra ÖZKIŞ, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Samime SEÇİLMİŞ ACAR

‡ Gazi Üniversitesi

İletişim: pskdansumeyraozkis@gmail.com

ÖZET

Giriş: Dijital teknolojilerin yaşamın her alanına entegre olmasıyla birlikte üniversite öğrencilerinin çevrimiçi davranışları psikolojik süreçlerle daha yakından ilişkili hale gelmiştir. Bu davranışlardan biri olan siber aylaklık, bireyin çalışma ya da ders sürecinde interneti ders dışı amaçlarla kullanması olarak tanımlanmaktadır. Akademik erteleme ise bireyin akademik sorumluluklarını isteyerek geciktirmesi durumudur. Dijital iyi oluş, bireyin dijital teknolojileri fiziksel, psikolojik ve sosyal iyiliğini destekleyecek şekilde dengeli kullanabilmesini ifade etmektedir. Alanyazında siber aylaklığın akademik süreçleri olumsuz etkileyebildiği, akademik erteleme davranışıyla ilişkili olduğu ve bireyin iyi oluş düzeyini etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, siber aylaklığın dijital iyi oluş üzerindeki etkisinde akademik ertelemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin derste akıllı telefon siber aylaklığı yapma davranışları ile dijital iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide akademik erteleme davranışının aracı rolünü incelemektir. Yöntem: İlişkisel tarama modeliyle yürütülen bu çalışmaya, farklı üniversitelerde öğrenim gören 214 lisans öğrencisi (162 kadın, 52 erkek; Yaş ortalaması = 21.60) katılmıştır. Araştırmanın verileri; Derslerde Akıllı Telefon Siber Aylaklığı Ölçeği, Dijital İyi Oluş Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu aracılığıyla çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı ile gerçekleştirilmiş olup; değişkenler arası aracılık etkisi PROCESS Macro v4.3 kullanılarak 5.000 bootstrap örneklemi ve %95 güven aralığıyla sınanmıştır. Bulgular: Siber aylaklık, akademik ertelemeyi anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (β =,131; t = 5,960; p <,001; %95 GA [,088;,174]; R^2 =,144). Akademik erteleme, dijital iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (β = -,469; t = -4,358; p <,001; %95 GA [-,681; -,257]). Bootstrap analizi, siber aylaklığın akademik erteleme üzerinden dijital iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif bir dolaylı etki oluşturduğunu ortaya koymaktadır (β = -,061; %95 Bootstrap GA [-,102; -,026]). Analiz bulgularında dikkat çekici bir örüntü gözlemlenmiştir: Toplam etki anlamsızken (β =,025; p =,489) doğrudan etki anlamlı ve pozitiftir (β =,086; p =,021); dolaylı etki ise negatif ve anlamlıdır (β = -,061). Bu durum istatistik yazınında bastırma etkisi (suppressor effect) olarak tanımlanmaktadır. Sonuç: Bu araştırma üniversite öğrencilerinde siber aylaklığın dijital iyi oluş üzerindeki negatif etkisinin büyük ölçüde akademik erteleme mekanizması üzerinden işlediğini ortaya koymaktadır. Siber aylaklık, akademik ertelemeye yol açmadığı durumlarda dijital iyi oluşla pozitif ilişkilidir; ancak siber aylaklık, akademik ertelemeye dönüştüğünde dijital iyi oluşu anlamlı biçimde azaltmaktadır. Akademik erteleme bu iki zıt mekanizmayı birbirine bağlayan kritik değişken olarak işlev görmektedir. Bulgular üniversite psikolojik danışma merkezlerinde siber aylaklık ve akademik ertelemenin birlikte ele alınması gerektiğini işaret etmektedir.

ABSTRACT

Introduction: With the integration of digital technologies into every aspect of life, university students' online behaviors have become more closely associated with psychological processes. Cyberloafing, one of these behaviors, is defined as an individual's use of the internet for non-academic purposes during work or study processes. Academic procrastination, on the other hand, refers to the voluntary delay of academic responsibilities. Digital well-being denotes an individual's ability to use digital technologies in a balanced way that supports their physical, psychological, and social well-being. The literature indicates that cyberloafing can negatively affect academic processes, is associated with academic procrastination, and may influence individuals' well-being levels. Accordingly, this study aims to examine the mediating role of academic procrastination in the effect of cyberloafing on digital well-being. Purpose: The purpose of this study is to examine the mediating role of academic procrastination in the relationship between university students' smartphone cyberloafing behaviors in class and their digital well-being levels. Method: Conducted using a relational survey model, this study included 214 undergraduate students (162 female, 52 male; Mean Age = 21.60) studying at different universities. Data were collected online using the Smartphone Cyberloafing in Lectures Scale, the Digital Well-Being Scale, and the Short Form of the Academic Procrastination Scale. Data analysis was performed using SPSS 26.0, and the mediation effect between variables was tested using PROCESS Macro v4.3 with 5,000 bootstrap samples and a 95% confidence interval. Findings: Cyberloafing significantly and positively predicted academic procrastination (β = .131; t = 5.960; $p < .001$; 95% CI [.088, .174]; R^2 = .144). Academic procrastination significantly and negatively predicted digital well-being (β = -.469; t = -4.358; $p < .001$; 95% CI [-.681, -.257]). Bootstrap analysis revealed that cyberloafing had a significant negative indirect effect on digital well-being through academic procrastination (β = -.061; 95% Bootstrap CI [-.102, -.026]). A noteworthy pattern emerged in the findings: while the total effect was non-significant (β = .025; p = .489), the direct effect was significant and positive (β = .086; p = .021), whereas the indirect effect was negative and significant (β = -.061). This pattern is defined in the statistical literature as a suppressor effect. Conclusion: This study reveals that the negative effect of cyberloafing on digital well-being among university students largely operates through the mechanism of academic procrastination. Cyberloafing is positively associated with digital well-being when it does not lead to academic procrastination; however, when cyberloafing transforms into academic procrastination, it significantly reduces digital well-being. Academic procrastination functions as the critical variable linking these two opposing mechanisms. The findings suggest that cyberloafing and academic procrastination should be addressed together in university psychological counseling centers.

Anahtar kelimeler: Siber Aylaklık, Dijital İyi Oluş, Akademik Erteleme

Keywords: Cyberloafing, Digital Well-Being, Academic Procrastination

B241 OTHER

YETİŞKİN BİREYLERDE SÜREKLİ OLUMSUZ HABER TÜKETİMİ DAVRANIŞININ ANKSİYETE DÜZEYİ VE UYKU KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Dilan SARIÇAM BENZER, Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY

‡ T.C İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

İletişim: dilansaricam32@gmail.com

ÖZET

Giriş ve amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde sürekli olumsuz haber tüketimi davranışının (doomscrolling) anksiyete düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkisini incelemektir. Dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin olumsuz haber içeriklerine sürekli maruz kalmasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüş kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki 400 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veriler çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Felaket Haberlerini Kaydırma Ölçeği (FHKÖ), Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (YAB-7) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spearman korelasyon analizi, Student t testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi ve One-Way ANOVA kullanılmıştır. Bulgular: Araştırma sonucunda FHKÖ puanı ile YAB-7 puanı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,501$; $p<0,01$). Buna göre sürekli olumsuz haber tüketimi arttıkça anksiyete düzeyinin de arttığı görülmüştür. FHKÖ puanı ile PUKİ toplam puanı arasında ise pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0,176$; $p<0,01$). Bu bulgu, doomscrolling davranışının uyku kalitesinde bozulma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca YAB-7 puanı ile PUKİ toplam puanı arasında da pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,350$; $p<0,01$). Kötü uyku kalitesine sahip bireylerin hem YAB-7 hem de FHKÖ puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç: Araştırma bulguları, sürekli olumsuz haber tüketimi davranışının hem anksiyete düzeyi hem de uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle doomscrolling davranışındaki artışın bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Dijital medya kullanımına yönelik farkındalık çalışmalarının artırılması, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi ve bireylerin sağlıklı medya kullanım alışkanlıkları kazanmalarının desteklenmesi önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Sürekli Olumsuz Haber Tüketimi Anksiyete, Uyku Kalitesi Dijital medya

B242 SOCIAL

Çocukluk Travması ve Felaket Kaydırması Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Seri Aracılığı

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hatice KURTTEPE, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ruken Şengül ŞENGÜL, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Shahı SULEIMAN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Selma ÖZÇELİK, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Emre FİDAN, Doç. Dr. Hayri KOÇ

‡ Necmettin Erbakan Üniersitesi

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: rukensengul56@gmail.com

ÖZET

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, bireylerin bilişsel ve duygusal süreçlerini uzun süre etkileyerek yetişkinlik dönemindeki psikolojik işlevsellik üzerinde belirleyici olabilmektedir. Son yıllarda dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin olumsuz haber içeriklerini sürekli takip etmesi olarak tanımlanan felaket kaydırması (doomscrolling) davranışı dikkat çeken bir araştırma konusu hâline gelmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ve düşük bilişsel esnekliğin bu davranışla ilişkili olduğu bilinmekle birlikte, çocukluk travmaları ile felaket kaydırması arasındaki ilişkide bu değişkenlerin birlikteki rolü yeterince incelenmemiştir. Bu araştırmanın amacı, çocukluk travmaları ile felaket kaydırması arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin seri aracılık rollerini incelemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin 54 farklı ilinden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 733 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 508'i (%69,3) kadın, 225'i (%30,7) erkektir. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Çocuk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu, Felaket Haberleri Kaydırma Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği aracılığıyla çevrim içi olarak toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve Hayes PROCESS Macro Model 6 kullanılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı 5000 bootstrap örneklemesi ile %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Bulgular, çocukluk travmasının felaket kaydırmasını anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir (B=.65, p<.001). Çocukluk travması duygu düzenleme güçlüğünü artırırken (B=.22, p<.001), bilişsel esnekliği azaltmıştır. Seri aracılık analizi sonucunda çocukluk travması ile felaket kaydırması arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin anlamlı dolaylı etkileri olduğu belirlenmiştir. Toplam dolaylı etkinin anlamlı bulunması (B=.185, %95 GA [.124, .249]), çocukluk travmasının felaket kaydırması üzerindeki etkisinin kısmen duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik üzerinden gerçekleştiğini göstermiştir. Özellikle duygu düzenleme güçlüğünün bu ilişkide daha güçlü bir aracı rol üstlendiği görülmüştür. Sonuç olarak, çocukluk travması deneyimleri bireylerin olumsuz içeriklere yönelik dijital takip davranışlarını artırabilirken, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik bu süreçte önemli psikolojik mekanizmalar olarak rol oynamaktadır. Bu doğrultuda, travma öyküsü bulunan bireylere yönelik duygu düzenleme becerilerini ve bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik psikoeğitim ve müdahale programlarının, felaket kaydırması davranışının azaltılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

ABSTRACT

Traumatic experiences during childhood can have long-lasting effects on individuals' cognitive and emotional processes, playing a significant role in psychological functioning during adulthood. In recent years, with the

widespread use of digital media, doomscrolling, defined as the continuous consumption of negative news content, has become an increasingly important topic of research. Although difficulties in emotion regulation and lower cognitive flexibility are known to be associated with this behavior, the combined roles of these variables in the relationship between childhood trauma and doomscrolling remain insufficiently explored. Therefore, the aim of this study was to examine the serial mediating roles of difficulties in emotion regulation and cognitive flexibility in the relationship between childhood trauma and doomscrolling. This study employed a quantitative research design using a correlational survey model. The study sample consisted of 733 adults selected through random sampling from 54 different provinces across Türkiye. Of the participants, 508 (69.3%) were female and 225 (30.7%) were male. Data were collected online using the Personal Information Form, the Childhood Trauma Questionnaire-Short Form, the Doomscrolling Scale, the Cognitive Flexibility Inventory, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and Hayes' PROCESS Macro Model 6 were conducted for data analysis. The significance of indirect effects was examined using 5,000 bootstrap samples with a 95% confidence interval. The findings indicated that childhood trauma significantly and positively predicted doomscrolling ($B = .65$, $p < .001$). Childhood trauma was found to increase difficulties in emotion regulation ($B = .22$, $p < .001$) and decrease cognitive flexibility. The serial mediation analysis revealed significant indirect effects of difficulties in emotion regulation and cognitive flexibility in the relationship between childhood trauma and doomscrolling. The significant total indirect effect ($B = .185$, 95% CI [.124, .249]) indicated that the effect of childhood trauma on doomscrolling was partially mediated through difficulties in emotion regulation and cognitive flexibility. Particularly, difficulties in emotion regulation appeared to have a stronger mediating role in this relationship. In conclusion, childhood trauma experiences may increase individuals' tendency to engage in digital consumption of negative content, while difficulties in emotion regulation and cognitive flexibility function as important psychological mechanisms underlying this process. Accordingly, psychoeducational and intervention programs aimed at improving emotion regulation skills and cognitive flexibility among individuals with a history of trauma may contribute to reducing doomscrolling behavior.

Anahtar kelimeler: Bilişsel esneklik, çocukluk travması, duygu düzenleme güçlüğü, felaket kaydırması,seri aracılık

Keywords: Cognitive flexibility, childhood trauma, difficulties in emotion regulation, doomscrolling, serial mediation

DİJİTAL EBEVEYNLİK TUTUMLARININ KİŞİLİK YAPILARI VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

An Investigation of the Relationships Between Digital Parenting Attitudes, Personality Traits, and Perceived Stress

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Tuğba Nisa AKSOY, Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

‡ Kırıkkale Üniversitesi

İletişim: psk.tugbans.aksoy@gmail.com

ÖZET

Küreselleşen dünya ve değişen ihtiyaçlar çerçevesinde dijital dünyada çocukları sağlıklı yetiştirmek dijital ebeveynlik ile mümkündür. Yeni bir kavram olan dijital ebeveynliğin anlaşılması ve ebeveynlerin yönlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu araştırmada, ebeveynlerin dijital ebeveynlik özelliklerinin kendi kişilik özellikleri ve algıladıkları stresle ilişkisinin ilişkisel tarama deseniyle incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 314'ü anne (%77) ve 94'ü baba (%23) olmak üzere toplam 408 ebeveyn oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Google Forms üzerinden toplanan verilere Pearson Korelasyon ve üç aşamalı Hiyerarşik Regresyon analizleri uygulanmıştır. Dijital ebeveynliğin "Ebeveynlik Onaylama" (Boyut 1) ve "Ebeveynlik Koruma" (Boyut 2) alt boyutları bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, algılanan stres ile dışadönüklük ($r = -.24$), uyumluluk ($r = -.17$), sorumluluk ($r = -.26$), deneyime açıklık ($r = -.23$) ve nevrotiklik ($r = -.44$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p < .01$). Ebeveynlik Onaylama boyutu; uyumluluk ($r = .17$), sorumluluk ($r = .17$) ve deneyime açıklık ($r = .17$) ile pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar göstermiştir ($p < .01$). Buna karşın Ebeveynlik Koruma boyutu ile uyumluluk ($r = -.16$, $p < .01$), sorumluluk ($r = -.15$, $p < .01$) ve deneyime açıklık ($r = -.13$, $p < .05$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, Ebeveynlik Onaylama için kurulan nihai model anlamlı bulunmuş ($F(10, 397) = 4.932$, $p < .001$) ve varyansın %11.1'ini açıklamıştır ($R^2 = .111$). Bu modelde cinsiyet ($\beta = -.102$, $p = .046$) ve yaş ($\beta = .137$, $p = .008$) anlamlı yordayıcılar olmuştur. Ebeveynlik Koruma boyutu için kurulan nihai model de anlamlı saptanmış ($F(10, 397) = 3.926$, $p < .001$) ve varyansın %9'unu açıklamıştır ($R^2 = .090$). Modelde yaş koruma davranışını pozitif ($\beta = .139$, $p = .008$); eğitim durumu ($\beta = -.121$, $p = .029$) ve uyumluluk kişilik özelliği ($\beta = -.136$, $p = .030$) negatif yordarken; nevrotiklik özelliğinin koruma davranışını pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir ($\beta = .144$, $p = .011$). Bulgular; ebeveynlerin kişilik özellikleri ve demografik dinamiklerinin, dijital ebeveynlik davranışları üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi arttıkça koruma/kısıtlama davranışlarının azalması, bilinçli teknoloji kullanımıyla birlikte katı kısıtlamaların yerini rehberliğe bıraktığını düşündürmektedir. Kişilik boyutları açısından ise uyumluluk düzeyi yüksek ebeveynlerin daha az kısıtlayıcı olduğu, buna karşın nevrotik eğilimleri yüksek ebeveynlerin çocuklarını dijital dünyada daha fazla koruma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, çocukların dijital dünyada sağlıklı yetişmesi adına, ebeveynlerin teknolojik olarak yönlendirilmesinin yanı sıra bireysel kişilik yapılarından ve demografik farklılıklarından kaynaklanan sınırlılıklarının desteklenmesi gerekliliği açıkça görülmektedir.

ABSTRACT

Raising healthy children in the digital world within the framework of a globalizing world and changing needs is possible through digital parenting. Understanding this emerging concept and guiding parents is crucial for raising healthy generations. This study aimed to examine the relationship between parents' digital parenting characteristics, their personality traits, and perceived stress using a correlational survey design. The sample consisted of 408 parents (314 mothers, 77%; 94 fathers, 23%) selected via convenience sampling. Data were collected using a Personal Information Form, the Big Five Personality Scale, the Digital Parenting Attitude Scale, and the Perceived Stress Scale via Google Forms and analyzed using Pearson Correlation and three-stage Hierarchical Regression. The "Parenting Validation" (Dimension 1) and "Parenting Protection" (Dimension 2) sub-dimensions of digital parenting were treated as dependent variables. Correlation analysis revealed significant negative relationships between perceived stress and extraversion ($r = -.24$), agreeableness ($r = -.17$), conscientiousness ($r = -.26$), openness to experience ($r = -.23$), and neuroticism ($r = -.44$) ($p < .01$). The Parenting Validation dimension showed significant positive correlations with agreeableness ($r = .17$), conscientiousness ($r = .17$), and openness ($r = .17$) ($p < .01$). Conversely, the Parenting Protection dimension was significantly and negatively correlated with agreeableness ($r = -.16$, $p < .01$), conscientiousness ($r = -.15$, $p < .01$), and openness ($r = -.13$, $p < .05$). Hierarchical regression analysis showed that the final model for Parenting Validation was significant ($F(10, 397) = 4.932$, $p < .001$), explaining 11.1% of the variance ($R^2 = .111$), with gender ($\beta = -.102$, $p = .046$) and age ($\beta = .137$, $p = .008$) acting as significant predictors. The final model for Parenting Protection was also significant ($F(10, 397) = 3.926$, $p < .001$), explaining 9% of the variance ($R^2 = .090$). In this model, age positively predicted protection ($\beta = .139$, $p = .008$), while education level ($\beta = -.121$, $p = .029$) and agreeableness ($\beta = -.136$, $p = .030$) predicted it negatively. Neuroticism was found to be a significant positive predictor of protective behavior ($\beta = .144$, $p = .011$). The findings indicate that parents' personality traits and demographic dynamics have a significant predictive effect on digital parenting behaviors. The decrease in protective/restrictive behaviors as education level increases suggests that rigid restrictions give way to guidance alongside conscious technology use. Regarding personality dimensions, highly agreeable parents were less restrictive, whereas those with high neurotic tendencies tended to protect their children more from digital risks. In conclusion, to ensure that children grow up healthily in the digital world, it is explicitly clear that supporting parents' limitations arising from individual personality structures and demographic differences is required alongside providing technological guidance.

Anahtar kelimeler: Dijital Ebeveynlik, Kişilik Özellikleri, Algılanan Stres

Keywords: Digital Parenting, Big Five Personality Traits, Perceived Stress.

Duygu Düzenleme Odaklı Aile Yılmazlığı Psikoeğitim Programının Evli Yetişkinlerin Aile Yılmazlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Ahmet Furkan dabanlı, Prof. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

‡ Milli eğitim bakanlığı

‡ KIRGIZİSTAN-TÜRKİYE MANAS ÜNİVERSİTESİ

İletişim: ahmetdabanlifurkan@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli yetişkinlerin aile yılmazlık düzeylerini ve alt boyutlarını (inanç sistemleri, örgütsel süreçler, iletişim ve problem çözme süreçleri) geliştirmek amacıyla tasarlanan 10 oturumluk Duygu Düzenleme Odaklı Aile Yılmazlığı Psikoeğitim Programının etkililiğini incelemektir. Günümüzde ailelerin karşılaştığı travmatik ve sosyo-ekonomik stresörler, aile içi krizleri artırarak duygusal bağları zedeleyebilmektedir. Bu bağlamda, Duygu Odaklı Çift Terapisi ve Walsh'ın Aile Yılmazlığı Modeli temel alınarak hazırlanan bu program; bireylerin ikincil duygularının altındaki birincil duyguları fark etmelerini, negatif etkileşim döngülerini kırmalarını ve aileyi krizlere karşı esnek bir yapıya kavuşturmayı hedeflemektedir. Araştırmada nicel ve nitel veri toplama yöntemlerinin birlikte kullanıldığı gömülü karma yöntem deseni benimsenmiştir. Çalışmanın nicel kısmında ön test, son test ve izleme ölçümlü kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu, 17 deney ve 17 kontrol grubunda olmak üzere toplam 34 evli yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin analizinde örneklem büyüklüğünün sınırlı olması sebebiyle non-parametrik testlerden Mann-Whitney U, Wilcoxon İşaretli Sıralar ve Friedman Testi kullanılmıştır. Nitel veriler ise psikoeğitim değerlendirme formu aracılığıyla toplanarak içerik analiziyle incelenmiştir. Nicel analiz bulgularına göre, deney grubunun aile yılmazlığı ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve çok geniş etki büyüklüğüne sahip bir artış saptanmıştır ($W = 0.00$; $p < .001$, $r = 0.96$). Deney grubuna uygulanan izleme testinde ise ($\chi^2 = 26.20$, $p < .001$) elde edilen kazanımların korunduğu (kalıcılık) doğrulanmıştır. Kontrol grubunda ise on haftalık süreçte anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($W = 96.00$, $p = .368$). Grupların son test puanları karşılaştırıldığında ($U = 141.00$, $p = .918$) istatistiksel bir fark bulunmamış; ancak deney grubunun başlangıçtaki sayısal dezavantajını aşarak güçlü bir ivmeyle kontrol grubunun seviyesini yakaladığı ve farkı kapattığı tespit edilmiştir. En dikkate değer artış, ailenin esneklik kapasitesini ölçen 'Örgütsel Süreçler' boyutunda görülmüştür. Nitel bulgular nicel verileri doğrudan desteklemektedir. Katılımcıların ifadeleri, programın bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve proaktif iletişim becerilerini artırdığını, olayları yeniden çerçeveleme yeteneği kazandırdığını göstermektedir. Ayrıca, katılımcılar anlamlandırma sürecinde maneviyat ve inanç sistemlerinin koruyucu rolüne dikkat çekmiş, elde edilen kazanımların sistemik sürdürülebilirliği için bu tür eğitimlere eşlerin birlikte katılımının gerekliliğini güçlü bir şekilde vurgulamışlardır. Sonuç olarak, yapılandırılmış yaşantısal etkinlikler içeren Duygu Düzenleme Odaklı Aile Yılmazlığı Psikoeğitim Programı, evli bireylerin krizlerle başa çıkma ve duygu düzenleme kapasitelerini geliştirmede kanıta dayalı, kalıcı ve yüksek memnuniyet sağlayan bir müdahale aracı olarak ruh sağlığı sahasına önemli bir katkı sunmaktadır.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effectiveness of a 10-session Emotion Regulation-Focused Family Resilience Psychoeducation Program, designed to enhance the family resilience levels and its sub-dimensions (belief systems, organizational processes, communication, and problem-solving processes) among married adults.

Today, traumatic and socio-economic stressors faced by families can increase intrafamilial crises and damage emotional bonds. In this context, this program, which is grounded in Emotionally Focused Couples Therapy and Walsh's Family Resilience Model, aims to help individuals recognize primary emotions underlying their secondary emotions, break negative interaction cycles, and equip the family with a flexible structure against crises. The study adopted an embedded mixed-methods design, in which quantitative and qualitative data collection methods were utilized together. In the quantitative phase of the study, a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up measurements with a control group was employed. The study group consists of a total of 34 married adult participants, with 17 in the experimental group and 17 in the control group. Due to the limited sample size, non-parametric tests, namely the Mann-Whitney U, Wilcoxon Signed-Rank, and Friedman tests, were used for data analysis. Qualitative data were collected through a psychoeducation evaluation form and analyzed via content analysis. According to the quantitative analysis findings, a statistically significant increase with a very large effect size was detected between the pre-test and post-test family resilience scores of the experimental group ($W = 0.00$, $p < .001$, $r = 0.96$). The follow-up test applied to the experimental group ($\chi^2 = 26.20$, $p < .001$) confirmed the retention of the acquired gains. In the control group, no significant change was observed over the ten-week period ($W = 96.00$, $p = .368$). When the post-test scores of the groups were compared ($U = 141.00$, $p = .918$), no statistical difference was found; however, it was determined that the experimental group overcame its initial numerical disadvantage, caught up to the control group's level with a strong momentum, and closed the gap. The most notable increase was observed in the 'Organizational Processes' dimension, which measures the flexibility capacity of the family. The qualitative findings directly support the quantitative data. Participants' statements indicate that the program enhanced their cognitive flexibility, emotion regulation, and proactive communication skills, and provided them with the ability to reframe events. Furthermore, participants drew attention to the protective role of spirituality and belief systems in the meaning-making process, and strongly emphasized the necessity of spouses participating together in such psychoeducational programs for the systemic sustainability of the acquired gains. In conclusion, the Emotion Regulation-Focused Family Resilience Psychoeducation Program, which incorporates structured experiential activities, makes a significant contribution to the mental health field as an evidence-based intervention tool that provides lasting and high-satisfaction outcomes in developing the crisis-coping and emotion-regulation capacities of married individuals.

Anahtar kelimeler: Duygu düzenleme aile yılmazlığı duygu odaklı aile danışmanlığı, psikoeğitim

B245 SOCIAL

Komplike Travma ve Yasın EMDR ile Bütüncül İşlenmesi: Bir Vaka Çalışması

Integrative Processing of Complicated Trauma and Grief Through EMDR: A Case Study

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Akmeşe

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

İletişim: ibrahim.akmese@gop.edu.tr

ÖZET

Bu bildiri, komplike travma ve yasın birlikte seyrettiği bir vaka üzerinden EMDR uygulamasının bütüncül bir çerçevede ele alınmasını amaçlamaktadır. Vaka, Türkiye'nin İç Anadolu bölgesinde yaşayan, 27 yaşında, kadın ve öğretmen olan bir danışana aittir. Danışan, iş yükü ve stresle baş edememe nedeniyle mesleki işlevselliğinde belirgin düşüş yaşamış ve çalışmayı bırakmıştır. Başvuru sürecinde anksiyete, depresif belirtiler, yoğun ağlama atakları, umutsuzluk ve sürekli gerginlik ön plandadır. Danışanın öyküsünde, beş yıl önce babasını ani bir kardiyovasküler rahatsızlık sonucu kaybetmesi temel kırılma noktasıdır; bu kaybı takiben altı ay içinde, ölüm haberini ileten amcasının da vefatı yas sürecini derinleştirmiştir. Danışanın "ben hâlâ 22 yaşındayım" ifadesi, kaybın yaşandığı döneme duygusal sabitlenmeyi göstermektedir. Baba ile ilişki örüntüsü çelişiktir; güçlü bağ ve özleme, çocukluk döneminde fiziksel şiddet ve baskıcı ebeveyn tutumları eşlik etmektedir. Bu çalışmada yas ve travmanın kaynağının aynı kişi olduğu bu tür vakalara özgü bir araştırma boşluğu ele alınmaktadır. Tekli vaka çalışması deseninde yürütülen bu çalışmada, devlet üniversitesi bünyesindeki bir Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama Merkezi'ne başvuran danışanla 14 oturum sürmüş bir terapötik süreç betimlenmiştir. Süreç, ön görüşme, yas hikâyesinin alınması, İkili Süreç Modeli temelinde yas tepkilerinin ve sürdürülen bağlar çerçevesinde yas halüsinasyonlarının normalleştirilmesi, sosyal destek ve stabilizasyon, travmatik geçmiş anıların ve yasla ilişkili anıların EMDR ile işlenmesi aşamalarını içermektedir. Verilerin bir bölümü, 14. oturumda gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmenin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile incelenmesinden elde edilmiştir. Bulgular, öfke kontrolünün arttığını, tetiklenmenin ve ölüm/yas konularından kaçınmanın azaldığını, ablayla ilişkilerin onarıldığını, sosyal destek ve yaşam doyumunun yükseldiğini, umutsuzluğun azaldığını ve babaya ilişkin pozitif anıların yeniden erişilebilir hale geldiğini göstermektedir. Bulgular, travmatik yaşantıların işlenmesinin yas sürecini kolaylaştırdığını ve klinisyenlere benzer örtüşen vakalarda bütüncül bir müdahale çerçevesinin önemine işaret etmektedir.

ABSTRACT

This paper aims to address EMDR therapy within a holistic framework through a case in which complicated trauma and grief co-occur. The case involves a 27-year-old female teacher residing in the Central Anatolia Region of Turkey, who experienced a marked decline in occupational functioning and ceased working due to an inability to cope with workload and stress. At intake, anxiety, depressive symptoms, intense crying spells, hopelessness, and persistent tension were prominent. The central turning point in the client's history was the sudden cardiovascular death of her father five years earlier, deepened within six months by the death of the uncle who had delivered the news. The client's statement "I am still 22 years old" reflects an emotional fixation on the period of the loss. The relational pattern with the father is ambivalent, combining a strong bond and longing with childhood experiences of physical violence and authoritarian parenting. This study addresses a gap specific to cases in which the source of grief and the source of trauma are the same person. Conducted as a single case study, the paper describes a

14-session therapeutic process with a client referred to a state university counseling center. The process included intake, taking the grief history, normalizing grief reactions through the Dual Process Model and normalizing grief-related hallucinations through the continuing bonds framework, social support and stabilization, and EMDR processing of traumatic past memories and grief-related memories. Part of the data was obtained through Interpretative Phenomenological Analysis of a semi-structured interview conducted in the 14th session. Findings indicate increased anger control, decreased triggering and avoidance of death/grief-related topics, repaired relationship with the sister, increased social support and life satisfaction, decreased hopelessness, and renewed access to positive memories of the father. The findings suggest that processing traumatic experiences facilitates the grieving process and point to the importance of a holistic intervention framework for clinicians working with similarly overlapping cases.

Anahtar kelimeler: Yas, travma, EMDR, komplike yas

Keywords: Grief, trauma, EMDR, complicated grief

B246 SOCIAL

Önemsizlik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması

The Turkish Adaptation of the Anti-Mattering Scale

Dr. Esat Özgörenek, Prof. Dr. Hasan Yılmaz

‡ Milli Eğitim Bakanlığı

‡ Necmettin Erbakan Üniversitesi

İletişim: esatozgorenek@outlook.com

ÖZET

Önemsizlik, bireyin başkalarının gözünde ne kadar küçük, değersiz ve görünmez hissettiğine yönelik tutumlar olarak tanımlanmaktadır (Flett, Nepon, Goldberg, vd., 2022). Önemsizlik kavramı kuramsal olarak Schlossberg'in (1989) kendilerine değer verildiğini hissetmekten ziyade başkaları tarafından marjinalleştirildiklerini düşündüklerini ifade eden öğrencilerle çalışırken yaptığı gözlemlere dayanmaktadır (Akt. Flett, Nepon, Goldberg, vd., 2022). Önemsizlik, düşük önemsenme seviyelerine ek olarak; marjinalize edildiği, görmezden gelindiği, dikkat edilmeye ve dinlenmeye değer bir insan olmadığı gibi düşünce yapıları ile kendini göstermektedir. Flett, Nepon ve Scott (2022) önemsenme ve önemsizlik kavramlarını kısaca pozitifin (önemsenmenin) yokluğunun negatifin (önemsizlik) varlığı ile aynı şey olmadığını kuramsal olarak ilişkili ancak farklı yapılar olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada The Anti-Mattering Scale isimli ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'de yer alan çeşitli üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın açımlayıcı faktör analizleri için çalışma grubu 1'den 109, test-tekrar test ölçümleri için çalışma grubu 2'den 56, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliği analizleri için de çalışma grubu 3'ten 268 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Toplamda çalışma için 433 kişiden veri toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 22.3'dür. Araştırmada veri toplama araçları olarak İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Genel Önemlilik Ölçeği ve Türk kültürüne uyarlanan Önemsizlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek uyarlama sürecinde öncelikle ölçeğin sorumlu yazarı ve önemsizlik (anti-mattering) kavramını ortaya atan Gordon L. Flett ile iletişime geçilmiş ve ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması için izin alınmıştır. Çeviri ve dilsel eşdeğerlilik çalışmalarının ardından veriler toplanmıştır. Söz konusu ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi beş maddeli ve tek faktörlü bir yapı gösterip göstermediğini test etmek amacıyla çalışma grubu 1 olarak adlandırılan 109 kişiden elde edilen verilerle AFA yapılmıştır. Yapılan analizler ölçeğin Cronbach Alfa değeri .85 bulunmuştur. Çalışma grubu 1 ile ilişkin Barlett's testi (x2=237 p=.001) ve KMO .82 değerleri anlamlı olduğu görülmüş olup AFA sonuçlarına ait bazı sonuçlar aşağıda sunulmuştur. Ölçek göstermiş olduğu tek faktörlü yapısıyla toplamda %55.2'lik bir varyansı açıklamaktadır. Ölçeğin test-tekrar test uygulamaları için Çalışma grubu 2'ye ölçek uygulanmıştır. Bir hafta sonrasında ise katılımcılardan tekrardan aynı maddeleri cevaplamaları istenmiştir. Başlangıçta 60 kişi olan katılımcı sayısı ikinci uygulamada 56 kişi olduğu için ilk uygulamada doldurulan dört ölçek çalışmadan çıkarılmıştır. Bir hafta arayla elde edilen ölçümlere ilişkin korelasyon katsayısı .74 bulunmuştur. Ölçek maddeleri 268 kişilik ayrı bir örneklem olan çalışma grubu 3'e uygulanmış ve elde edilen veriler üzerinden DFA yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin sonuçlar aşağıda sunulmuştur. DFA analizleri sonucunda χ^2= 7.66 df=5 p=0.176 çıkmış olup CFI ve RMSEA değerleri mükemmel uyum göstermiştir. Çalışma grubu 3'te yer alan 268 üniversite öğrencisinden önemsizlik ölçeğine ek olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Genel Önemlilik Ölçeği aracılığıyla veriler toplanmıştır. Önemsizlik ölçeği ile yalnızlık, benlik saygısı ve genel önemlilik arasında .52, -.54 ve -.51 p<.01 korelasyon bulunmuştur. Ulaşılan tüm bu sonuçlar neticesinde

Önemsizlik Ölçeğinin Türk kültüründe kullanılabilmesi için yeterli geçerlik ve güvenirlik koşullarını taşıdığı ifade edilebilir.

ABSTRACT

Anti-mattering is defined as an individual’s attitude regarding how small, worthless, and invisible they feel in the eyes of others (Flett, Nepon, Goldberg, et al., 2022). Theoretically, the concept of anti-mattering is grounded in Schlossberg’s (1989) observations of students who felt marginalized by others rather than valued (as cited in Flett, Nepon, Goldberg, et al., 2022). Beyond merely reflecting low levels of mattering, anti-mattering manifests as cognitive patterns wherein individuals feel marginalized, ignored, and unworthy of attention or being listened to. Flett, Nepon, and Scott (2022) theoretically differentiated mattering from anti-mattering, noting that the absence of the positive (mattering) is not synonymous with the presence of the negative (anti-mattering); thus, they represent theoretically related yet distinct constructs.This study aimed to adapt the Anti-Mattering Scale (AMS) into Turkish culture. The study group comprised university students enrolled at various universities in Türkiye during the 2023–2024 academic year. Data were collected from three distinct study groups: Study Group 1 (n = 109) for exploratory factor analysis (EFA); Study Group 2 (n = 56) for test-retest reliability; and Study Group 3 (n = 268) for confirmatory factor analysis (CFA) and criterion-related validity. In total, 433 participants were included in the study, with a mean age of 22.3 years. The data collection instruments included the Two-Dimensional Self-Esteem Scale, the UCLA Loneliness Scale Short Form, the General Mattering Scale, and the Turkish version of the Anti-Mattering Scale.During the scale adaptation process, permission was initially obtained from the corresponding author, Gordon L. Flett, who conceptualized the construct of anti-mattering. Following translation and linguistic equivalence procedures, data collection was initiated. To test whether the scale retained its original five-item, single-factor structure within the Turkish context, an EFA was performed using data from Study Group 1 (n = 109). The internal consistency analysis yielded a Cronbach's alpha coefficient of .85. For this group, the Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) measure of sampling adequacy was .82, and Bartlett’s test of sphericity was significant ($\chi^2 = 237$, $p = .001$). The single-factor structure accounted for 55.2% of the total variance.To assess test-retest reliability, the scale was administered to Study Group 2. Participants completed the same items one week later. Due to attrition, the sample size decreased from an initial 60 participants to 56 in the second administration; consequently, four incomplete profiles from the first wave were excluded. The test-retest reliability coefficient across the one-week interval was found to be .74.Subsequently, the scale items were administered to a separate sample of 268 university students (Study Group 3) to conduct a CFA. The CFA results indicated an excellent model fit: $\chi^2 = 7.66$, $df = 5$, $p = .176$, with both CFI and RMSEA indices demonstrating perfect fit criteria. Furthermore, criterion-related validity was evaluated using data from Study Group 3, where the Anti-Mattering Scale was administered alongside the UCLA Loneliness Scale Short Form, the Two-Dimensional Self-Esteem Scale, and the General Mattering Scale. Perceived anti-mattering exhibited significant correlations with loneliness ($r = .52$), self-esteem ($r = -.54$), and general mattering ($r = -.51$, $p < .01$). Collectively, these findings indicate that the Turkish version of the Anti-Mattering Scale possesses robust validity and reliability psychometrics for use within the Turkish cultural context.

Anahtar kelimeler: önemsizlik, önemsenmeme algısı, önemsenmeme

Keywords: Anti-mattering, perceived anti-mattering, perceived insignificance.

B247 SOCIAL

Psikolojik Danışma Süpervizyonunda Etik İhlaller ve Sonuçlarına İlişkin Doküman Analizi

A Document Analysis of Ethical Violations and Consequences in Counseling Supervision

Dr. Öğr. Üyesi Aysegul Ercevik

‡ Missouri State University

İletişim: ercevikaysegul@gmail.com

ÖZET

Psikolojik danışmanlık süpervizyonu, hem psikolojik danışman adaylarının hem de geçici lisanslı danışmanların mesleki gelişimi için hayati önem taşır. Psikolojik danışmanlık süpervizyonunda ortaya çıkan etik ihlaller, süpervizyon alanlara ve danışanlarına önemli zararlar verebilir; terapötik sürecin ve genel olarak danışmanlık mesleğinin bütünlüğünü zedeleyebilir. Yetersiz süpervizyonu ele alan çeşitli çalışmalar, bunun süpervizyon alan kişiler arasında yaygın bir deneyim olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar, süpervizyon alan kişilerin %78'inin yetersiz süpervizyon deneyimleri yaşadığını ve bunun da klinik süpervizyonda süpervizörlerin uygunsuz davranışlarının bir yelpazesini kapsadığını göstermektedir. Ayrıca, süpervizyon alan kişilerin %30'u doğrudan zarara yol açan süpervizyon uygulamaları bildirmiştir. Yetersiz ve zararlı süpervizyonun yaygınlığı literatürde incelenmiş olsa da, süpervizörlerin etik ihlallerini ve bunlara karşılık gelen disiplin cezalarını sistematik olarak araştıran hiçbir araştırma yapılmamıştır. Mevcut akademik çalışmalar, süpervizyonda en iyi uygulamalara ve süpervizyon alan kişilerle ilgili etik sorunları vurgularken, süpervizörler tarafından işlenen potansiyel etik ihlallerini ele almada kritik bir boşluk kalmaktadır. Bu çalışma, klinik süpervizörlerin etik ihlallerini ve Ohio Danışman, Sosyal Hizmet Uzmanı ve Evlilik ve Aile Terapisti (CSWMFT) Kurulu tarafından uygulanan disiplin işlemlerini incelemek için nitel doküman analizi kullanmıştır. Calışmada 2014 ile 2024 yılları arasında Ohio CSWMFT Kurulu Etik Komitesi'ne bildirilen ve disiplin işlemi uygulanan psikolojik danışma süpervizörlerinin arşivlenmiş kayıtlarını analiz etmiştir. Tematik analiz, etik ihlal kalıplarını ve disiplin sonuçlarını belirlemek için onay anlaşmalarına ve yargılama kararlarına uygulanmıştır. On yıllık dönemde toplam 64 vakanın psikolojik danışman süpervizörlerinin etik ihlallerini içerdiği belirlenmiştir. Belirlenen etik ihlaller arasında danışanlarla birden fazla ilişki, danışanlarla cinsel ilişki, kabahat suçlamaları, uygun bakım standartlarını koruyamama ve süpervizörlük rolünün dışında uygulamalar yer almaktadır. Dikkat çekici bir şekilde, 64 vakanın yalnızca 6'sının (%9) süpervizyon sürecine dair etik ihlaller içerdiği belirlenmiştir. Tematik analiz, etik ihlallerin dört temel temasını ortaya çıkarmıştır: Süpervizyon sorumluluklarının denetlenen kişiye devredilmesi, yetersiz süpervizyon, profesyonel olmayan etkileşimler ve lisanssız bir çalışanın süpervizyonu. Etik ihlaller için uygulanan sonuçlar arasında süpervizyon verebilme ayrıcalıklarının askıya alınması veya iptali, lisanslı bağımsız profesyonel danışman lisansının askıya alınması veya iptali, zorunlu sınavlar ve zorunlu sürekli eğitimler yer almaktadır. Bu çalışmanın bulguları, psikolojik danışma süpervizörlerinin daha fazla hesap verebilirliğine ve denetimine duyulan kritik ihtiyacı ve süpervizyon uygulamalarını düzenleyen daha sağlam etik yönergelerin geliştirilmesini vurgulamaktadır. Son olarak, bulgular ışığında psikolojik danışmanlık eğitim programları, lisanslandırma kurulları ve psikolojik danışmanlık mesleği için çıkarımlar tartışılmaktadır.

ABSTRACT

Counseling supervision is vital for the professional development of both counselor trainees and provisionally licensed counselors. Ethical violations in counseling supervision can cause significant harm to supervisees and

their clients, undermining the integrity of the therapeutic process and the counseling profession as a whole. Several studies have addressed inadequate supervision, revealing that it is a pervasive experience among supervisees. Research indicates that 78% of supervisees reported inadequate supervision experiences, encompassing a continuum of supervisors' misbehavior in clinical supervision. Furthermore, 30% of supervisees reported supervision practices that resulted in direct harm. Although the prevalence of inadequate and harmful supervision has been examined in the literature, no research has systematically investigated supervisors' ethical violations and their corresponding disciplinary consequences. While existing scholarship places greater emphasis on best practices in supervision and ethical issues related to supervisees, a critical gap remains in addressing potential ethical violations committed by supervisors themselves. This study employed qualitative document analysis to examine the ethical violations of clinical supervisors and the disciplinary actions imposed by the Ohio Counselor, Social Worker, and Marriage and Family Therapist (CSWMFT) Board. The study analyzed archived records of supervisors reported to and disciplined by the Ethics Committee of the Ohio CSWMFT Board between 2014 and 2024. Thematic analysis was applied to consent agreements and adjudication orders to identify patterns of misconduct and disciplinary outcomes. A total of 64 cases were identified as involving counseling supervisors' ethical violations during the ten-year study period. Identified ethical violations included multiple relationships with clients, sexual relationships with clients, misdemeanor charges, failure to maintain appropriate standards of care, and practices outside of the supervisory role. Notably, only 6 (9%) of the 64 cases were identified as supervision-specific ethical violations. Thematic analysis revealed four primary themes of ethical violations: delegation of supervisory responsibilities to the supervisee, inadequate supervision, nonprofessional interactions, and supervision of an unlicensed employee. Consequences imposed for ethical violations included suspension or revocation of supervision privileges, suspension or revocation of licensed professional counselor licensure, required examination, and mandatory continuing education. The findings of this study highlight a critical need for greater accountability and oversight of counseling supervisors, as well as the development of more robust ethical guidelines governing supervisory practice. In line with findings, implications for counselor education programs, licensing boards, and the counseling profession are discussed.

Anahtar kelimeler: etik ihlaller, psikolojik danışmanlık süpervizyonu, disiplin uygulamaları, doküman analizi

Keywords: ethical violation, counseling supervision, disciplinary actions, document analysis

B248 SOCIAL

SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MİNDFULNESS) TEKNİKLERİNİN ROLÜ VE ÖNEMİ

THE ROLE AND IMPORTANCE OF MINDFULNESS TECHNIQUES FOR HEALTHY COMMUNICATION

Öğr. Gör. Dr. Mine BAŞTA

‡ HBV

İletişim: mine.basta@hbv.edu.tr

ÖZET

Bilinçli farkındalık (mindfulness) odaklı destek sistemlerine hakimiyetin bugün sağlıklı iletişim için en önemli becerilerden olduğu görünür hale gelmiştir. Yargılamadan şimdiki anın farkında olma durumu olan bilinçli farkındalık, olayları olduğu gibi kabul etmeyi ve tüm dikkatle ana odaklanmayı ifade eder. Zamanı geçmişi düşünerek veya gelecekle ilgili kaygılanarak geçirmekten kurtulmak ve tüm dikkati şimdiki ana odaklayabilmektir. Bireyin dikkatini şu an olan bitene çekme becerisini geliştirmeyi amaçlayan bilinçli farkındalık uygulamaları; nefes izleme, vücut taraması, yoga asanaları ve yürüyüş meditasyonu gibi çeşitli tekniklerle gerçekleştirilebilir. Farkındalık düzeyinin yükselmesine, dikkat yönetimine, sağlıklı iletişim için gerekli olan doğru algılamaya haiz tüm bileşenlere egemen olmayı sağlayacak teknikleri bireye öğreten sistem bilinçli farkındalıktır. Kişinin iyi oluş durumunda ve sağlıklı bir ruh haline sahip olmasında son derece önemlidir. Yüksek mental iyi oluş seviyesine sahip kişilerin daha sağlıklı, uzun ömürlü, yaratıcı ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalık, dikkatin isteyerek ve bilerek şimdiki zamana yoğunlaştırılması, yaşananların olduğu gibi yargılamadan kabullenilmesini sağlayan bir uyanıklık hali olduğu için, kişinin iyi oluş durumunda ve sağlıklı bir ruh haline sahip olabilmesinde son derece önemlidir. Bilinçli farkındalık hem kişilerarası iletişim becerilerine hem benlik bilincine hem de sağlıklı iletişim süreçlerine etki eder. Sağlıklı iletişim iyi bir psikolojik varoluşa bağlıdır. Psikolojik olarak sağlıklı var oluşa giden yolun bilinçli farkındalık kavramından geçtiği düşünülürse, kişilerarası iletişim süreçlerini de dolaylı olarak yöneten dinamiklerden biri olduğu ifade edilebilir. Bilinçli farkındalık tekniklerini öğrenen bireylerin farkındalık geliştirme yönetimleri artarak algı düzeyleri üst seviyeye çıkacağı için, dikkat yönetimleri güçlenip bilinç düzeyleri yükselecektir. Dolayısıyla, kişilerarası iletişimde sağlıklı ilişkiler kurmalarının bir yolunun bilinçli farkındalık kavramından geçtiği ifade edilebilir. Çalışma ile bu farkındalığa ulaşmaya giden adımlar ve teknikler incelenirken, iletişim açısından önemi de irdelenmeye çalışılmaktadır.

ABSTRACT

Mastering mindfulness-focused support systems has become increasingly apparent as one of the most important skills for healthy communication today. Mindfulness, the state of being aware of the present moment without judgment, means accepting things as they are and focusing all attention on the present. It means freeing oneself from spending time dwelling on the past or worrying about the future, and focusing all attention on the present moment. Mindfulness practices, which aim to develop the ability to focus one's attention on what is happening in the present moment, can be achieved through various techniques such as breath monitoring, body scans, yoga asanas, and walking meditation. Mindful awareness is a system that teaches individuals techniques to enhance their level of awareness, manage their attention, and master all the components necessary for accurate perception and healthy communication. It is extremely important for a person's well-being and mental health. Research has proven that individuals with high levels of mental well-being are healthier, live longer, are more creative, and are

more successful in social relationships. Because mindful awareness is a state of alertness that allows for the conscious and deliberate focus of attention on the present moment, enabling acceptance of events without judgment, it is crucial for a person's overall well-being and mental health. Mindfulness affects interpersonal communication skills, self-awareness, and healthy communication processes. Healthy communication depends on a healthy psychological state. Considering that the path to a healthy psychological state passes through the concept of mindfulness, it can be said that it is one of the dynamics that indirectly governs interpersonal communication processes. Individuals who learn mindfulness techniques will improve their awareness management skills, raising their perception levels, thus strengthening their attention management and increasing their level of consciousness. Therefore, it can be stated that one way to establish healthy relationships in interpersonal communication is through the concept of mindfulness. This study examines the steps and techniques to achieve this awareness, while also exploring its importance in terms of communication.

Anahtar kelimeler: iletişim, kişilerarası iletişim, bilinçli farkındalık, dikkat.

Keywords: communication, interpersonal communication, mindful awareness, attention.

B249 SOCIAL

Uluslararası Öğrencilerde Gıda Bağımlılığı: Kültürleşme Stresinin Önlenebilir Bir Risk Faktörü Olarak İncelenmesi

Food Addiction Among International Students: Acculturative Stress as a Target for Prevention

Dr. Öğr. Üyesi Seda ERTÜRK, Dr. Ogr. Uyesi Afework Tsegaye

‡ artvin coruh universitesi

‡ Institute of Education and Psychology at Szombathely, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

İletişim: erturk.seda@artvin.edu.tr

ÖZET

Uluslararası öğrenci hareketliliğinin artmasıyla birlikte, kültürel geçiş sürecinin bireylerin psikolojik ve davranışsal işleyişi üzerindeki etkileri daha fazla önem kazanmaktadır. Bu süreçte bireyler, yeni bir kültürel ortama uyum sağlama çabasıyla ilişkili olarak kültürleşme stresi yaşamakta; bu stres, dil, sosyal ilişkiler ve aidiyet alanlarında yaşanan güçlüklerle ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Berry, 2005). Literatürde kültürleşme stresinin depresyon ve anksiyete gibi içselleştirilmiş belirtilerle ilişkisi iyi belgelenmiş olmakla birlikte (Ying & Han, 2006), bu stresin davranışsal düzenleme süreçleriyle ilişkisi daha sınırlı incelenmiştir. Son yıllarda bağımlılık davranışlarının yalnızca bireysel psikopatoloji ile değil, bağlamsal stres süreçleri ile de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Li et al., 2024). Bu bağlamda gıda bağımlılığı, bireylerin artan duygusal yüklerini düzenlemeye yönelik geliştirdiği işlevsiz bir davranışsal başa çıkma biçimi olarak değerlendirilmektedir (Gearhardt et al., 2011). Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrencilerde kültürleşme stresinin gıda bağımlılığı belirtileri ile ilişkisini incelemek ve bu ilişkinin önleme temelli müdahaleler açısından anlamını değerlendirmektir. Araştırma, 155 uluslararası üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Katılımcılar sosyodemografik bilgi formunu doldurmuş; BKİ öz-bildirim boy ve kilo bilgileri kullanılarak hesaplanmıştır. Kültürleşme stresi ASSIS, gıda bağımlılığı belirtileri mYFAS 2.0 ve depresyon ile anksiyete belirtileri DASS-21 kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler hiyerarşik regresyon ve aracılık analizleri ile incelenmiş; BKİ, depresyon ve anksiyete düzeyleri kontrol değişkenleri olarak modele dahil edilmiştir. Bulgular, kültürleşme stresinin gıda bağımlılığı belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin kontrol değişkenleri dahil edildiğinde de anlamlılığını koruduğunu göstermiştir. Ayrıca, depresyonun bu ilişkide aracı bir rol oynamadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, gıda bağımlılığı belirtilerinin genel psikolojik sıkıntıların ötesinde, kültürel geçiş sürecine özgü stres deneyimleri ile de ilişkili olabileceğini göstermektedir. Önleme perspektifinden değerlendirildiğinde, bu sonuçlar müdahale programlarının yalnızca genel iyi oluşu artırmaya odaklanmak yerine, kültürleşme sürecinde ortaya çıkan özgül stres deneyimlerini hedeflemesi gerektiğine işaret etmektedir. Özellikle üniversite temelli önleyici müdahalelerde, kültürel uyum sürecini destekleyen ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendiren programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu çalışma, kültürleşme stresini gıda bağımlılığı belirtileri açısından müdahale edilebilir ve bağlama duyarlı bir risk faktörü olarak ele alarak önleme odaklı yaklaşımlara katkı sunmaktadır.

ABSTRACT

With the increasing mobility of international students, the impact of cultural transition on individuals' psychological and behavioral functioning has gained growing attention. During this process, individuals often experience acculturative stress as they strive to adapt to a new cultural environment. This stress is associated with challenges

related to language, social relationships, and sense of belonging (Berry, 2005) etc. Although the relationship between acculturative stress and internalizing symptoms such as depression and anxiety has been well documented (Ying & Han, 2006), its association with behavioral regulation processes has received comparatively less attention. Recent research suggests that addictive behaviors are linked not only to individual psychopathology but also to contextual stress processes (Li et al., 2024). Within this framework, food addiction has been conceptualized as a maladaptive behavioral coping strategy used to regulate increased emotional distress (Gearhardt et al., 2011). The present study aimed to examine the relationship between acculturative stress and food addiction symptoms among international students and to evaluate the implications of this relationship for prevention-oriented interventions. The study was conducted with 155 international university students. Participants completed a sociodemographic questionnaire, and BMI was calculated based on self-reported height and weight. Acculturative stress was assessed using the Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS), food addiction symptoms were measured using the Modified Yale Food Addiction Scale 2.0 (mYFAS 2.0), and depression and anxiety symptoms were assessed using the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). Data were analyzed using hierarchical regression and mediation analyses, with BMI, depression, and anxiety included as control variables. The findings indicated that acculturative stress was positively associated with food addiction symptoms and that this relationship remained significant after controlling for BMI, depression, and anxiety. In addition, depression did not mediate the relationship between acculturative stress and food addiction symptoms. The findings suggest that food addiction symptoms may be associated with culture-specific stress experiences beyond general psychological distress. From a prevention perspective, these results highlight the importance of targeting specific stressors emerging during the acculturation process rather than focusing solely on improving general well-being. In particular, university-based preventive interventions may benefit from incorporating components that facilitate cultural adaptation and strengthen coping skills. Overall, this study identifies acculturative stress as a context-sensitive and potentially modifiable risk factor for food addiction symptoms, contributing to prevention-oriented approaches in international student populations.

Anahtar kelimeler: gida bagimliligi kulturlesme stresi, uluslararasi ogrenciler baglamsal risk faktorleri

Yas Danışmanlığı Süpervizyon Modeli Önerisi

Proposing a Grief Counseling Supervision Model

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim AKMEŞE, Dr. Öğr. Üyesi Aysegul Ercevik

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

‡ Missouri State University

İletişim: ibrahim.akmese@gop.edu.tr

ÖZET

Kayıp ve yas doğal bir insan deneyimi olmasına rağmen (Connor ve Rubin, 2021), psikolojik danışman eğitimi ve süpervizyonu kayıp ve yası ele almak konusunda kısıtlı kalmaktadır (Dodd ve diğerleri, 2017; Yildiz Onal ve Koseoglu, 2021). Yapılan çalışmalarda, süpervizyon sürecinde kaybın ve yasın kısıtlı bir biçimde ele alındığı ve yeni kayıp ve yas modellerini içermediği gibi (Ober ve diğerleri, 2012; Yildiz ve Koseoglu, 2021), danışman adaylarının kendi kayıp ve yas deneyimlerinin de dikkate alınmadığı bildirilmektedir (Swinden, 2023). Bu çalışma gelişimsel süpervizyon modellerini ve yas modellerini temele alarak, danışman adaylarının yas deneyimlerini dikkate alan, süpervizörlerin psikolojik danışman adaylarını yetiştirme sürecinde kullanabilecekleri kapsamlı bir kavramsal model sunmayı amaçlamaktadır. Psikolojik danışmanların kayıp ve yas konularında hizmet verebilmeleri için yeterlilikleri kazanmaları gerekmektedir. Charcow (2021) bu yeterlilikleri kişisel yeterlilikler, bilgi ve kavramsal yeterlikler, değerlendirme ve müdahale becerileri ve mesleki beceriler olarak ifade etmiştir. Bu yeterlilikler kazandırılırken danışman adayının mesleki gelişim süreci ve yas deneyimleri de göz önünde bulundurulmalıdır (Glickman ve diğerleri, 2018; Savi Cakar ve diğerleri, 2019; Timm, 2015). McNeill ve Stoltenberg'in (2016) gelişimsel süpervizyon modelini ve Bernard'ın (1979, 1997) ayrıştırmış süpervizyon modelini temele almaktadır. Bu süpervizyon modelinde danışan adayları yas psikolojik danışmanlığı yeterlilikleri kazanırken başlangıç, orta seviye, gelişmiş ve bütünleşmiş gelişimsel aşamalardan gecmektedir (Charcow, 2021; McNeill ve Stoltenberg, 2016). Bu gelişimsel süreçlerde süpervizör danışman adayının yeterlilik seviyesi ve yas deneyimine göre psikolojik danışmanlık, öğretmenlik ve konsültasyon rollerinden uygun olanı süpervizyon sürecinde kullanarak danışman adayının yas yeterliliklerini artırmayı hedeflemektedir. Süpervizörlerin danışman adaylarının danışma yeterliliklerini geliştirme sürecinde, yaşamın doğal gerçeği olan yas, psikolojik danışman adaylarının kişisel yas deneyimlerini ve gelişimsel ihtiyaçları dikkate alan bu modelin Türkiye'deki psikolojik danışman eğitimine anlamlı bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

Although loss and grief are natural human experiences (Connor & Rubin, 2021), counselor education and supervision remain limited in their ability to address these issues effectively (Dodd et al., 2017; Yildiz Onal & Koseoglu, 2021). Research has indicated that loss and grief are addressed only in a limited manner during the supervision process and that contemporary grief models are often not incorporated (Ober et al., 2012; Yildiz & Koseoglu, 2021). Furthermore, counselor trainees' own experiences of loss and grief are frequently overlooked (Swinden, 2023). Drawing on developmental supervision models and grief theories, this study aims to present a comprehensive conceptual model that takes counselor trainees' grief experiences into account and can be utilized by supervisors in the training of counseling professionals. To provide effective services in the areas of loss and grief, counselors must develop specific competencies. Charkow (2021) identified these competencies as personal

competencies, knowledge and conceptual competencies, assessment and intervention skills, and professional skills. In fostering these competencies, counselor trainees' professional developmental processes and personal grief experiences should also be considered (Glickman et al., 2018; Savi Cakar et al., 2019; Timm, 2015). The proposed model is grounded in McNeill and Stoltenberg's (2016) developmental supervision model and Bernard's (1979, 1997) discrimination model of supervision. Within this framework, counselor trainees progress through beginning, intermediate, advanced, and integrated developmental stages while acquiring competencies in grief counseling (Charkow, 2021; McNeill & Stoltenberg, 2016). Throughout these developmental stages, supervisors seek to enhance trainees' grief counseling competencies by adopting the supervisory role most appropriate to the trainee's level of competence and grief experience, including the roles of counselor, teacher, and consultant. Given that grief is a natural and inevitable aspect of life, this model is designed to support supervisors in developing counselor trainees' counseling competencies while taking into account trainees' personal grief experiences and developmental needs. It is anticipated that this model will serve as a meaningful resource for counselor education and training in Türkiye.

Anahtar kelimeler: Süpervizyon, yas danışmanlığı, kayıp ve yas, psikolojik danışman eğitimi

Keywords: Supervision, grief counseling, grief and loss, counselor education