



SAĞLIK BİLİMLERİ  
ÜNİVERSİTESİ

# İ. ULUSAL PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ



17 - 18 NİSAN 2026



ÜSKÜDAR / İSTANBUL

WEB SITEMİZİ ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ





**SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ**

**1. ULUSAL PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI VE UYGULAMALARI  
KONGRESİ**

**ÖZET BİLDİRİ KİTAPÇIĞI**

**17-18 NİSAN 2026**



SAĞLIK BİLİMLERİ  
ÜNİVERSİTESİ

# I. ULUSAL PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ ETKİNLİK AKIŞI

17 NİSAN CUMA

08:30  
10:30

KAYIT | KABUL EDİLEN  
POSTERLERİN TESLİMİ

11:40  
13:00

DR. ÖĞR. ÜYESİ TOLGA YILDIZ  
KAVRAMLAR HAREKETE GEÇİNCE: İLİŞKİSEL  
KOORDİNASYON MODELİ

09:00  
09:20

AÇILIŞ KONUŞMASI

13:00  
14:00

ÖĞLE ARASI

09:20  
10:20

KLİNİK PSK. SELÇUK ŞEN  
İŞYERLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIK UYGULAMALARI VE  
YÖNETİMDE PSİKOLOGLARIN ROLÜ

14:00  
15:00

PARALEL BİLDİRİ  
OTURUMLARI

09:20  
10:20

KLİNİK PSK. ESRA TOSUN  
YÜKSEK RİSKLİ SİSTEMLERDE İŞ SAĞLIĞI  
PSİKOLOJİSİ UYGULAMALARI: HAVACILIK  
SEKTÖRÜ PERSPEKTİFİ

15:10  
16:30

PROF. DR. FERZAN CÜRÜN  
İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI: BENLİK  
AYIRILMAŞMASI VE OTANTİK KİŞİLİK

10:30  
11:30

PARALEL BİLDİRİ  
OTURUMLARI

15:10  
16:30

DR. ÖĞR. ÜYESİ DERYA AZIK  
ÖZKAN  
SÜRÜCÜLERİN RİSK VE KAÇINMA  
DAVRANIŞLARI: TRAFİKTE İLK  
DENEYİMLERİN İZLERİ

11:40  
13:00

DOÇ. DR. EROL YILDIRIM  
NÖROPSİKOLOJİK REHABİLİTASYONDA YENİ  
UYGULAMALAR

15:10  
16:30

POSTER SUNUMU



SAĞLIK BİLİMLERİ  
ÜNİVERSİTESİ

# I.ULUSAL PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ ETKİNLİK AKIŞI 18 NİSAN CUMARTESİ

11:00  
12:30

PARALEL BİLDİRİ  
OTURUMLARI

12:45  
13:30

PARALEL BİLDİRİ  
OTURUMLARI

14:30  
15:10

DR.ÖĞR.ÜYESİ EMEK YÜCE  
ZEYREK RİOS

ÇOCUKLARA KARŞI İŞLENEN CİNSEL SUÇLARI ÖNLEME:  
NEDENLERİNİ ANLAMA, RİSK DEĞERLENDİRMESİ VE  
MÜDAHALE STRATEJİLERİ

15:10  
16:10

POSTER SUNUMU

16:10  
16:30

KAPANIŞ KONUŞMALARI

## **DAVETLİ KONUŞMACILAR**

Prof. Dr. FERZAN CÜRUN

Doç. Dr. EROL YILDIRIM

Dr. Öğr. Üyesi DERYA AZIK ÖZKAN

Dr. Öğr. Üyesi EMEK YÜCE ZEYREK RİOS

Dr. Öğr. Üyesi TOLGA YILDIZ

Klinik Psk. ESRA TOSUN

Klinik Psk. SELÇUK ŞEN

# I. ULUSAL PSİKOLOJİ ARASTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ



**Dr.Öğr. Üyesi Tolga Yıldız**  
İstanbul Üniversitesi

KAVRAMLAR HAREKETE GEÇİNCE:  
İLİŞKİSEL KOORDİNASYON MODELİ



**Dr. Öğr. Üyesi Derya Azık Özkan**  
Polis Akademisi

SÜRÜCÜLERİN RİSK VE KAÇINMA  
DAVRANIŞLARI: TRAFİKTE İLK  
DENEYİMLERİN İZLERİ



**Klinik Psk. Esra Tosun**  
İGA İstanbul Havalimanı

YÜKSEK RİSKLİ SİSTEMLERDE İŞ  
SAĞLIĞI PSİKOLOJİSİ UYGULAMALARI:  
HAVACILIK SEKTÖRÜ PERSPEKTİF



**Klinik Psk. Selçuk Şen**  
İGA İstanbul Havalimanı

İŞYERLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIK  
UYGULAMALARI VE YÖNETİMİNDE  
PSİKOLOGLARIN ROLÜ



SAĞLIK BİLİMLERİ  
ÜNİVERSİTESİ

# I. ULUSAL PSİKOLOJİ ARASTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ



**Prof. Dr. Ferzan CÜRUN**  
Maltepe Üniversitesi

İyi OLUŞUN YORDAYICILARI: BENLİK  
AYIRILMAŞMASI VE OTANTİK KİŞİLİK



**Doç.Dr. Erol Yıldırım**  
Medipol Üniversitesi

NÖROPSİKOLOJİK REHABİLİTASYONDA  
YENİ UYGULAMALAR



**Dr. Öğr. Üyesi Emek Yüce Zeyrek Rios**  
Leeds Beckett University

ÇOCUKLARA KARŞI İŞLENEN CİNSEL SUÇLARI  
ÖNLEME: NEDENLERİNİ ANLAMA, RİSK  
DEĞERLENDİRMESİ VE MÜDAHALE  
STRATEJİLERİ

**SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ HAMİDİYE YAŞAM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ 1. ULUSAL  
PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ ÖZET BİLDİRİ KİTAPÇIĞI  
17-18 NİSAN 2026**

**Kongre Başkanı**

Doç. Dr. YILDIZ BİLGE

**Yayına Hazırlayanlar / Editörler**

Doç. Dr. YILDIZ BİLGE

Arş. Gör. ALEYNA ÇİÇEK ERDOĞAN

Arş. Gör. SÜMEYYE YILDIZ

Arş. Gör. ÜLKÜ TANKUT YILDIRIM

**Kurumsal Sahibi / Düzenleyen Kuruluş**

T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi

Hamidiye Külliyesi, Selimiye Mah. Tıbbiye Cad. No:38 34668 Üsküdar / İSTANBUL

Fakülte Web: sbu.edu.tr/tr/akademik/fakulteler/hamidiye-yasam-bilimleri-fakultesi

**Yayıncı**

Akdem Publishing (Akdemistanbul Eğitim Yayıncılık ve Danışmanlık Ltd. Şti.)

Web: akdempublishing.com

**Türü:** Elektronik Kitap (e-Kitap)

**Yayın Tarihi:** Haziran, 2026

**ISBN:** 978-625-90550-0-8

**© 2026, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi & Akdem Publishing**

*Tüm hakları saklıdır. Bu eserin tamamı ya da bir kısmı, yayıncının yazılı izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayınlanamaz. Yasal Sorumluluk Bilgisi: Bu kitapçıkta yer alan bildiri özetlerinin bilimsel, hukuki ve dil sorumluluğu tamamen bildiriye sunan yazarlara aittir.*

## **KONGRE BAŞKANI**

Doç. Dr. YILDIZ BİLGE

## **KONGRE SEKRETERYASI**

Dr. ÖZLEM KURTULUŐ

Arş. Gör. ALEYNA ÇİÇEK ERDOĞAN

Arş. Gör. HANİFE MERVE ÇATAN

Arş. Gör. SÜMEYYE YILDIZ

Arş. Gör. ÜLKÜ TANKUT YILDIRIM

## **DÜZENLEME KURULU**

Prof. Dr. CENGİZ YILDIRIM

Prof. Dr. Recep SÜRHAT MÜNİROĞLU

Doç. Dr. LÜTFİYE SÖĞÜTLÜ

Doç. Dr. YILDIZ BİLGE

Dr. Öğr. Üyesi DİLRUBA SÖNMEZ

Dr. Öğr. Üyesi EKİN EMİRAL

Dr. Öğr. Üyesi SERRA AĞIRAKÇA DİNÇ

Arş. Gör. HANİFE MERVE ÇATAN

## **BİLİM KURULU**

Prof. Dr. CENGİZ YILDIRIM

Prof. Dr. SERVET EBRİNÇ

Prof. Dr. ÖZALP EKİNCİ

Doç. Dr. LÜTFİYE SÖĞÜTLÜ

Doç. Dr. YILDIZ BİLGE

Dr. Öğr. Üyesi DİLRUBA SÖNMEZ

Dr. Öğr. Üyesi EKİN EMİRAL

Dr. Öğr. Üyesi HASAN DEMİRCİ

Dr. Öğr. Üyesi Merve ARMAĞAN BOĞATEKİN

Dr. Öğr. Üyesi ÖMER AKGÜL

Dr. Öğr. Üyesi SERRA AĞIRAKÇA DİNÇ

Dr. Öğr. Üyesi Canan ÇELİKADAM DUMAN

## HAKEM KURULU

|                                          |                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------|
| Prof. Dr. SEVİM CESUR                    | İstanbul Üniversitesi                 |
| Doç. Dr. FİGEN KASAPOĞLU                 | İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi        |
| Doç. Dr. LÜTFİYE SÖĞÜTLÜ                 | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Doç. Dr. ÖZGE ERDURAN TEKİN              | Milli Savunma Üniversitesi            |
| Doç. Dr. TUĞBA YILMAZ                    | Marmara Üniversitesi                  |
| Doç. Dr. VOLKAN KOÇ                      | Medeniyet Üniversitesi                |
| Doç. Dr. YILDIZ BİLGE                    | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi AYŞE ŞAFAK                | İbn Haldun Üniversitesi               |
| Dr. Öğr. Üyesi BETÜL SAĞLAM              | İstanbul Ticaret Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi BEYZA KIRCA               | İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi |
| Dr. Öğr. Üyesi BÜŞRA EYLEM AKTAŞ         | Medipol Üniversitesi                  |
| Dr. Öğr. Üyesi CANAN ÇELİKADAM DUMAN     | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi DİL RUBA SÖNMEZ           | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi EKİN EMİRAL               | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi ENGİN EKER                | Kültür Üniversitesi                   |
| Dr. Öğr. Üyesi GÜLŞAH BALABAN            | İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi |
| Dr. Öğr. Üyesi GÜLŞAH ERTEKİN            | Nişantaşı Üniversitesi                |
| Dr. Öğr. Üyesi HAFİZE İHTİYAR KARAKUŞ    | Haliç Üniversitesi                    |
| Dr. Öğr. Üyesi HASAN DEMİRCİ             | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi MELİKE ŞAHİN              | Atatürk Üniversitesi                  |
| Dr. Öğr. Üyesi MERVE ARMAĞAN BOĞATEKİN   | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi ÖMER AKGÜL                | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi SERRA AĞIRAKÇA DİNÇ       | Sağlık Bilimleri Üniversitesi         |
| Dr. Öğr. Üyesi TUĞBA TURGUT              | Afyon Kocatepe Üniversitesi           |
| Arş. Gör. Dr. JÜLİDE ECE KOSOVA İMAMOĞLU | Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi      |

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| DAVETLİ KONUŞMACILAR .....                                                                                                                        | 5  |
| DÜZENLEME KURULU .....                                                                                                                            | 10 |
| BİLİM KURULU .....                                                                                                                                | 11 |
| HAKEM KURULU .....                                                                                                                                | 12 |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                                                                 | 13 |
| TAM METİN SÖZEL BİLDİRİLER .....                                                                                                                  | 16 |
| Ergenlerde Aktif Müzikal Uğraşın Dikkat Performansı ve Yürütücü İşlevlerle İlişkisi:<br>Karşılaştırmalı İlişkisel Tarama Çalışması .....          | 16 |
| Çocuklarda Ekran Maruziyeti ile Otizm Belirtileri Arasındaki İlişkide Dijital Ebeveynlik<br>Farkındalığının Rolü .....                            | 30 |
| ÖZET METİN SÖZEL BİLDİRİLER .....                                                                                                                 | 41 |
| Parürezis (Utangaç Mesane Sendromu): Klinik Özellikler, Psikolojik Mekanizmalar ve<br>Tedavi Yaklaşımlarına İlişkin Bir Literatür Derlemesi ..... | 41 |
| Uyku Kalitesi ve İrade Gücü Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü*<br>.....                                                  | 43 |
| Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Travma Sonrası Büyümenin Yas, Psikolojik Sağlamlık ve<br>Ebeveyn Yetkinliği ile İlişkisinin İncelenmesi .....          | 45 |
| Yaşam Tarihi Kuramı Bağlamında Erken Çevresel Stresörlerin Ölçümü: CHU Ölçeği Türkçe<br>Uyarlaması .....                                          | 47 |
| Kırılganlıktan Plastisiteye: Mizaç Çalışmalarında Ayrımsal Duyarlılık ve Orkide-Karahindiba<br>Modeli .....                                       | 49 |
| Hayal Kurma Niteliklerinde Büyük Beşli Kişilik Özelliklerinin ve Mutluluk Korkusunun Rolü<br>.....                                                | 51 |
| Zabitler ve Bahriyelilerin Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Öfke Yönetimleri ve Psikolojik<br>Semptomlar Açısından İncelenmesi .....                | 53 |
| Nörotiklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Etkisi: Pasif<br>Ruminasyon (Brooding) Alt Boyutu Üzerine Bir İnceleme ..... | 55 |
| Dijital Medya Davranışlarının Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri: Doomscrolling ve FoMO'nun<br>İncelenmesi .....                                     | 57 |
| Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Nomofobi ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki<br>İlişkide Aracı Rolü .....                                    | 59 |
| Beliren Yetişkinlik Döneminde Nomofobi: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Perspektifinden Bir<br>Analiz .....                                           | 61 |
| Sosyal Medya Kullanım Sıklığının Psikolojik Sağlık, Yalnızlık ve Amaçsızlık Algısı ile<br>İlişkisi: Kuşaklar Arası Bir İnceleme .....             | 63 |
| Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (IMQ) Türkçeye Uyarlanması: Psikometrik<br>Özellikleri ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi .....    | 65 |

|                                                                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Düzenleyici Rolü.....                                   | 67  |
| Hemşirelerde Mizaç Özellikleri, Psikolojik Semptomlar ve Merhamet Yorgunluğu: Mesleki Uygunluk ve Yardım Arama Davranışı Üzerine Bir İnceleme ..... | 68  |
| Tükenmişlik ve Temel Duygular Arasındaki İlişkilere Dair Keşif Çalışması .....                                                                      | 70  |
| Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının, Beden Algısı ve Yeme Tutumları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi.....              | 72  |
| Beden Algısı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü: Ergen Örneklemi.....                                       | 73  |
| Beliren Yetişkinlik Döneminde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü.....                | 75  |
| Beliren Yetişkinlikte Sosyal Medya Kullanımının Beden Algısı Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Aracı Rolü.....                                       | 78  |
| Sosyal Medyada Dindarlığın Kamusallaşması ve Mahremiyet Sınırlarının Dönüşümü.....                                                                  | 80  |
| Progresif Kas Gevşetme Eğitiminin Algılanan Stres, Anksiyete ve Bilişsel Kontrol Üzerindeki Etkisi: Yarı Deneysel Bir Çalışma .....                 | 81  |
| Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin JoMO Üzerindeki Etkisi: Bilişsel Esnekliğin Rolü* .....                                                           | 83  |
| Genç Yetişkinlerde Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü .....                   | 85  |
| İstanbul'daki İki Meslek Lisesi Öğrencilerinde Çevrim İçi Kumar Riski ve İlişkili Faktörler                                                         | 87  |
| Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Ruminasyon, Bilişsel Esneklik ve Depresyon ile İlişkisi .....                                        | 89  |
| Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolü.....                        | 91  |
| Tek Vaka, Çoklu Perspektif: System Crasher Filmindeki Çocuğun Farklı Terapi Yaklaşımları ile Ele Alınması .....                                     | 92  |
| Görgü Tanıklığı Belleği ve Yeniden Konsolidasyon: Bilişsel Mekanizmalar ve Adli Uygulamalar Açısından İncelenmesi .....                             | 93  |
| Suçla Sürüklenen Çocuklara Yönelik Algılar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması....                                                           | 95  |
| Beliren Yetişkinlik Döneminde Çocukluk Çağı Travmaları ve Suçlulara Yönelik Algının İncelenmesi.....                                                | 96  |
| Suçla Sürüklenen Çocuklara İlişkin Toplumsal Algının Sosyal Baskınlık Yönelimi, Ahlaki ve Empatik Öfke Değişkenleriyle İncelenmesi.....             | 97  |
| Genç Yetişkinlerde Anne-Baba Tutumları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Öz Yeterlilik Üzerindeki Yordayıcı Rolü .....                               | 99  |
| ÖZET METİN POSTER BİLDİRİLER .....                                                                                                                  | 101 |
| Normatif Belirsizlik Altında Akademik Dürüstlük: Türk Öğrencilerin Yapay Zekâ ile Üretilen Akademik Çalışmalara Yönelik Yargıları .....             | 101 |

|                                                                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Karmaşık Olay Tabanlı Prospektif Bellek Görevlerinde Zaman Baskısının ve Görev Öneminin Etkisi*.....                                                                 | 103 |
| Türkiye’deki Çevrimiçi Psikoterapi Uygulamalarının Gözetim Kapitalizmi Yönünden İncelenmesi: Veri Gizliliği ve Danışan Deneyimi Üzerine Karma Bir Çalışma.....       | 104 |
| Dikkat Yanlılığı ve Ortoreksiya Nervoza Eğilimi: Bir Göz İzleme Çalışmasında Obsesif-Kompulsif Belirtilerin Düzenleyici ve Yeme Tutumlarının Aracı Rolü.....         | 106 |
| Otizm Spektrum Bozukluğunda Sanal Gerçeklik Destekli Uygulamalı Davranış Analizi Müdahaleleri: Literatür Taraması.....                                               | 108 |
| Türkiye’de Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapi Müdahalelerinin Raporlama Kalitesi: TIDieR Temelli Sistematik Derleme.....                                           | 109 |
| Bilişsel Kısıt Altında Çerçeveleme: Bilişsel Yük Koşullarında Çerçeveleme Etkisinin Dirençliliği .....                                                               | 111 |
| Islamically Based Spiritual Intelligence Scale: Scale Development and Initial Findings (İslami Temelli Spiritüel Zekâ Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve İlk Bulgular)..... | 113 |
| Anksiyete ve Depresyon Tedavisinde Diyalektik Davranış Terapisine Mobil Uygulama Entegrasyonu: Bir Araştırma Önerisi .....                                           | 115 |
| Üniversite Öğrencilerinde Dijital Medya Kullanımı, Karar Verme Stilleri ve Erteleme Davranışı: Korelasyonel Bir Çalışma.....                                         | 117 |
| Siber Flört İstismarının Saldırganlık ile İlişkisinde Dürtüselliğin Aracı Rolü.....                                                                                  | 119 |
| İlişkilerde Danışma Amaçlı ChatGPT Kullanımına Yönelik Tutum ve Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Değerlendirmesi .....                                 | 121 |
| Yiyecek Aşinalığının ve Bilgi Türünün Yeme Arzusu ve Geri Çağırma Üzerindeki Etkileri .....                                                                          | 123 |
| Sosyal Kaygının Göz Teması İçeren ve İçermeyen Bakışlara Yönelik Dikkat Yanlılığı Üzerindeki Etkisi: Bir Göz İzleme Çalışması .....                                  | 125 |

## **TAM METİN SÖZEL BİLDİRİLER**

### **Ergenlerde Aktif Müzikal Uğraşın Dikkat Performansı ve Yürütücü İşlevlerle İlişkisi: Karşılaştırmalı İlişkisel Tarama Çalışması**

Melis ANIL, Haliç Üniversitesi, İstanbul

Dr. Gökhan ÖZCAN, Haliç Üniversitesi, İstanbul

#### **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, ergenlik döneminde aktif müzikal uğraşın dikkat performansı ve yürütücü işlevlerle ilişkisini incelemektir. Çalışma, 11–17 yaş aralığında toplam 87 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. G\*Power ile yapılan a priori güç analizinde ( $\alpha = .05$ ,  $1-\beta = .80$ ,  $d = .60$ ) toplam yaklaşık 90 katılımcının gerekli olduğu hesaplanmış; mevcut örneklem büyüklüğünün bu hedefle yüksek düzeyde uyumlu olduğu değerlendirilmiştir. Katılımcıların 39'u aktif olarak müzikle ilgilenirken, 48'i herhangi bir müzik etkinliğiyle uğraşmamaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, d2 Dikkat Testi ve Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formu kullanılmıştır. D2 Dikkat Testi'nin ham ve standardize puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, elde edilen bulgular doğrultusunda sonraki analizlerde ham puanların kullanılmasına karar verilmiştir. Gruplar yaş kontrol edilerek ANCOVA ile karşılaştırılmış; müzikle uğraşan grupta ise müzikle uğraş süresi ve haftalık pratik süresi ile dikkat ve yürütücü işlev puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular, müzikle uğraşan grubun toplam işlem puanı (TN), hata düzeltilmiş toplam puanı (TN-E) ve konsantrasyon performansı (CP) açısından daha yüksek; dalgalanma oranı (FR) açısından ise daha düşük puanlara sahip olduğunu göstermiştir. Buna karşın Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formu toplam puanı ile çalışma belleği ve inhibisyon alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca müzikle toplam uğraş süresi TN ve TN-E puanlarıyla pozitif yönde ilişkiliyken, haftalık pratik süresi ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, aktif müzikal uğraşın ergenlik döneminde özellikle dikkat performansının belirli bileşenleriyle ilişkili olabileceğini, ancak yürütücü işlevlerin tüm boyutlarında benzer bir farklılaşma yaratmadığını düşündürmektedir. Bu yönüyle

çalışma, müzik eğitiminin ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim bağlamında destekleyici bir unsur olarak değerlendirilmesine katkı sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** ergenlik, dikkat, yürütücü işlevler, aktif müzikal uğraş

## **The Relationship Between Active Musical Engagement And Attention Performance And Executive Functions In Adolescents: A Comparative Correlational Study**

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the relationship between active musical engagement during adolescence and attention performance as well as executive functions. The study was conducted with a total of 87 participants between the ages of 11 and 17. In the a priori power analysis conducted using G\*Power ( $\alpha = .05$ ,  $1-\beta = .80$ ,  $d = .60$ ), it was calculated that approximately 90 participants were required; the current sample size was considered to be highly consistent with this target. Of the participants, 39 were actively engaged in music, whereas 48 were not involved in any musical activity. The Demographic Information Form, the d2 Attention Test, and the Teenage Executive Functioning Inventory (TEXI) Self Report were used as data collection instruments. The relationships between the raw and standardized scores of the d2 Attention Test were examined using Pearson correlation analysis, and based on the findings obtained, it was decided that raw scores would be used in subsequent analyses. The groups were compared using ANCOVA while controlling for age; in the music-engaged group, the relationships between duration of musical engagement, weekly practice duration, and attention and executive function scores were examined using Pearson correlation analysis. The findings showed that the music-engaged group had higher scores in total number of items processed (TN), error-corrected total score (TN-E), and concentration performance (CP), while having lower scores in fluctuation rate (FR). In contrast, no significant differences were found in the Teenage Executive Functioning Inventory (TEXI) Self Report total score or in the working memory and inhibition subscales. In addition, total duration of musical engagement was positively associated with TN and TN-E scores, whereas no significant relationship was found with weekly practice duration. These findings suggest that musical engagement during adolescence may be associated particularly with certain components of attention performance, but may not produce a similar differentiation across all dimensions of executive functions. In this respect, the study contributes to the evaluation of music education as a supportive factor in the context of cognitive development during adolescence.

**Keywords:** adolescence, attention, executive functions, active musical engagement

## 1. Giriş

Dikkat, bireyin çevreden gelen bilgileri seçmesini, düzenlemesini ve uygun biçimde işlemesini sağlayan temel bilişsel süreçlerden biridir. Bu süreç yalnızca belirli bir uyarana odaklanmayı değil, aynı zamanda dikkat dağıtıcı ya da gereksiz uyaranların bastırılmasını da içerdiğinden, çok boyutlu bir zihinsel mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Hovington ve ark., 2015). Çocukluk ve ergenlik döneminde dikkat becerileri hızlı bir gelişim göstermekte; bu gelişim bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullardan önemli ölçüde etkilenmektedir. Stres düzeyi, bakım veren tutumları ve öğrenme ortamı gibi çevresel faktörlerin dikkat performansını şekillendirebildiği belirtilmektedir (Raver ve Blair, 2016). Bu nedenle, dikkat gelişimini olumlu yönde destekleyen çevresel uğraşların belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Literatürde, bu destekleyici uğraşlardan birinin müzikal etkinlikler olabileceği belirtilmektedir. Özellikle enstrüman çalmaya dayalı aktif müzik eğitiminin yalnızca sanatsal gelişime katkı sağlamadığı, aynı zamanda nörobilişsel gelişim üzerinde de belirgin etkiler yaratabildiği ifade edilmektedir (Enrenberg ve Wolinsky, 2010). Darrow ve arkadaşları (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, müzik bölümü öğrencilerinin d2 dikkat testinde, müzik eğitimi almayan akranlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla madde işledikleri bulunmuştur. Bu bulgu, müzikal uğraşın dikkat süreçlerini güçlendirebilecek bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Okely ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında ise çocukluk döneminde edinilen müzik aleti çalma deneyiminin, yaşam boyu genel bilişsel yetide daha olumlu değişimlerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuç, müzik eğitiminin yalnızca kısa vadeli değil, uzun vadeli dikkat ve bilişsel gelişim açısından da destekleyici bir unsur olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Schellenberg (2005) tarafından yürütülen deneysel çalışmalar da müzik eğitiminin dikkat ve genel bilişsel beceriler üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda, enstrüman eğitimi alan çocukların kontrol gruplarına kıyasla IQ ve dikkat performanslarında anlamlı artış gösterdikleri bulunmuştur.

Yürütücü işlevler bireyin bilişsel süreçlerini ve davranışlarını hedefe yönelik biçimde düzenlemesini sağlayan üst düzey kontrol mekanizmaları olarak tanımlanmaktadır. Yürütücü işlevler tek bir bilişsel süreçten oluşmamakta; aksine birbiriyle ilişkili farklı bileşenlerin birlikte çalıştığı çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu yapı içerisinde inhibisyon, çalışma belleği ve bilişsel esneklik temel bileşenler olarak öne çıkmaktadır (Diamond, 2013; Miyake ve ark., 2000; Zelazo ve ark., 2008). Bunlardan ilki; inhibisyon ya da inhibitör kontrol,

kişinin dikkatini, davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını kontrol ederek otomatik ya da dürtüsel tepkileri bastırabilme becerisidir. Çalışma belleği ise bireyin bilgiyi kısa süreli olarak zihninde tutması ve bu bilgi üzerinde zihinsel işlemler yapabilmesidir. Kişi bu sayede farklı bilgileri birbiriyle ilişkilendirebilir, problem çözebilir, karar verebilir ve yürüttüğü göreve uygun şekilde bilgiyi aktif olarak kullanabilir. Bilişsel esneklik ise bireyin değişen durumlara, yeni kurallara veya farklı taleplere uyum sağlayabilmesi için bakış açısını ya da kullandığı stratejiyi değiştirebilmesidir. Bu beceri, kişinin tek bir düşünme biçimine bağlı kalmadan alternatif yollar geliştirmesine ve farklı görevler arasında esnek biçimde geçiş yapmasına olanak tanır (Diamond, 2013). Gelişimsel açıdan bakıldığında, yürütücü işlevlerin yaşamın erken dönemlerinde gelişmeye başladığı, çocukluk yıllarında önemli ölçüde yapılandığı ve ergenlik döneminde de olgunlaşmaya devam ettiği görülmektedir. Ancak bu gelişim tüm alt beceriler için aynı doğrultuda ve aynı hızda ilerlememektedir. Daha temel kontrol süreçleri arasında yer alan inhibisyon ve çalışma belleği erken yaşlarda belirginleşmeye başlarken bilişsel esneklik gibi daha karmaşık yürütücü becerilerin gelişimi daha uzun bir döneme yayılmaktadır. Bu nedenle çocukluk ve ergenlik dönemleri, yürütücü işlevlerin biçimlenmesi ve desteklenmesi açısından önemli gelişimsel evreler olarak kabul edilmektedir (Best ve Miller, 2010; Diamond, 2006; Zelazo ve ark., 2003; Zelazo ve Carlson, 2012).

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlik döneminde sürdürülen aktif müzikal uğraşın dikkat performansı ve yürütücü işlevlerle olan ilişkisini incelemektir. Ergenlik, dikkat süreçleri ve yürütücü işlevlerin hızla geliştiği kritik bir gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, bu dönemde bilişsel gelişimi destekleyebilecek faktörlerin belirlenmesi hem eğitimsel uygulamalar hem de klinik müdahaleler açısından önem taşımaktadır. Aktif müzikal uğraşın dikkat performansı ve yürütücü işlevler üzerinde destekleyici bir rol oynayıp oynamadığını ortaya koymak, özellikle öğrenme süreçlerinin güçlendirilmesi ve dikkat sorunlarının erken dönemde desteklenmesi açısından yol gösterici olabilir. Ayrıca bu çalışma, ergen psikolojisi alanında müzik temelli uygulamalara bilimsel bir dayanak kazandırması bakımından da önemlidir. Bu kavramsal çerçeve ve alanyazın bulguları temelinde araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

- 1) Aktif olarak müzikle uğraşan ergenlerin dikkat performansları, aktif olarak müzikle uğraşmayan ergenlere göre daha yüksektir.
- 2) Aktif olarak müzikle uğraşan ergenlerin yürütücü işlev düzeyleri, aktif olarak müzikle uğraşmayan ergenlere göre daha iyidir.

- 3) Aktif olarak müzikle uğraşan ergenlerde müzikle toplam uğraş süresi arttıkça dikkat performansı ve yürütücü işlev düzeyi de iyileşmektedir.
- 4) Aktif olarak müzikle uğraşan ergenlerde haftalık ortalama müzik pratiği süresi arttıkça dikkat performansı ve yürütücü işlev düzeyi de iyileşmektedir.

## **2. Yöntem**

Araştırma, 11-17 yaş grubundaki ergen bireylerde aktif müzikal uğraş ile dikkat performansı ve yürütücü işlevler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüş nicel bir çalışmadır. Araştırma boyunca herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Katılımcılar mevcut müzikal uğraş durumlarına göre çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma 11-17 yaş grubundaki toplam 87 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesi yapılan G\*Power a priori güç analizine ( $\alpha = .05$ ,  $1-\beta = .80$ ,  $d = .60$ ) göre toplam 90 katılımcı ihtiyacı hesaplanmıştır. Toplam 87 olan mevcut örneklem büyüklüğünün çalışma öncesi yapılan G\*Power analizi ile tutarlı olduğu değerlendirilmiştir. Mevcut örneklem 39'u aktif olarak müzikle ilgilenirken, 48'i herhangi bir müzik etkinliğiyle uğraşmamaktadır. Katılımcı sayısının 87 kişi ile tamamlanmasında, araştırmanın veri toplama aşamasının yapısal özellikleri önemli bir rol oynamıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinin 11-17 yaş grubunu içermesi sebebi ile her katılımcı için velisinden Bilgilendirilmiş Onam Formu alınmıştır. Bu durum hem katılımcı bulma durumunu hem de katılımcıların çalışmaya dahil edilmesi sürecini zorlaştırmıştır ve süre olarak uzun sürmüştür. Ayrıca veri toplama süreci tamamen yüz yüze ve birebir, sessiz, dikkat dağıtıcı uyaranlardan arınmış ortamlarda gerçekleştirilmiştir. Her bir kişi için uygulamalar yaklaşık olarak 20-30 dakika sürmüştür. Bu çalışmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme türü kullanılmıştır. Çalışmada yer alan katılımcılara farklı okullarda çalışan müzik öğretmenleri, bireysel ders veren öğretmenler ve özel müzik merkezlerinde yer alan eğitimciler ve yöneticiler aracılığı ile ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise Demografik Bilgi Formu, d2 Dikkat Testi ve Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formu kullanılmıştır. D2 Dikkat Testi kapsamında TN puanı toplam işlem miktarını ve işlem hızını, TN-E puanı hatalardan arındırılmış toplam performansı, CP puanı ise konsantrasyon performansını göstermektedir. TN, TN-E ve CP puanlarının yüksek olması daha iyi dikkat performansına işaret etmektedir. Buna karşılık E toplam hata sayısını, E1 atlanan hedefleri, E2 yanlış işaretlemeleri ve FR performanstaki dalgalanmayı göstermektedir; bu puanların düşük olması daha olumlu performans olarak değerlendirilmektedir. Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formu

kapsamında çalışma belleği ve inhibisyon alt boyutları değerlendirilmiştir. Envanterde düşük puanlar daha iyi yürütücü işlev performansına işaret etmektedir. Verilerin analiz edilmesi sürecinde d2 dikkat testinin yaşa bağlı norm tablolarına sahip olması ve bu tablolarda d2 dikkat testi performans sonuçlarına ilişkin standart puanlara sahip olması sebebi ile önce d2 dikkat testinin ham ve standardize puanları arasındaki ilişkileri Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçların ardından sonraki analizlerde yaş kovaryat olarak kontrol edilerek ham puanların kullanılmasına karar verilmiştir. Aktif müzikle uğraşan ve uğraşmayan grubu yaş kontrol edilerek hem d2 dikkat testi performansı için hem de Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formu sonucu için ANCOVA ile karşılaştırılmıştır. Ardından sadece müzikle uğraşan grup için müzikle uğraş süresinin ve haftalık pratik süresinin dikkat ve yürütücü işlev puanları ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

### **3. Bulgular**

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, izlenen analiz sırasına uygun biçimde sunulmuştur. Öncelikle d2 Dikkat Testi'nin ham ve standardize puanları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonraki analizlerde kullanılacak puan türü belirlenmiştir. Sonraki aşamada aktif olarak müzikle uğraşan ve uğraşmayan katılımcılar, yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek dikkat performansı ve yürütücü işlev puanları açısından karşılaştırılmıştır. Son olarak yalnızca aktif olarak müzikle uğraşan katılımcılar üzerinde müzikle toplam uğraş süresi ve haftalık ortalama pratik süresi ile dikkat ve yürütücü işlev puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

#### **3.1. Aktif Müzikal Uğraş Durumuna göre d2 Dikkat Testine İlişkin Bulgular**

Aktif müziksel uğraş durumuna göre d2 dikkat testi temel performans göstergelerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek ANCOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** *Aktif müzikal uğraş durumuna göre d2 dikkat testi temel performans göstergelerine ilişkin ANCOVA sonuçları*

| Değişken | Aktif müzik<br>Ort±SS | Aktif değil<br>Ort±SS | F     | p       | $\eta^2$ |
|----------|-----------------------|-----------------------|-------|---------|----------|
| TN       | 504.21 ±<br>96.64     | 452.83 ±<br>85.39     | 13.82 | .001*** | .141     |

|      |                   |                   |       |         |      |
|------|-------------------|-------------------|-------|---------|------|
| TN_E | 474.69 ±<br>96.39 | 412.29 ±<br>78.70 | 22.64 | .001*** | .212 |
| CP   | 188.74 ±<br>49.54 | 152.54 ±<br>40.33 | 25.95 | .001*** | .236 |
| FR   | 14.21 ± 4.74      | 16.65 ± 6.26      | 5.96  | .017*   | .066 |

**Not.**  $\eta^2$  (partial eta squared), ilgili bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etki büyüklüğünü göstermektedir. Analizler ham puanlar üzerinden yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek yapılmıştır. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$ ,  $N=87$

Tablo 1’de görüldüğü üzere, yaş değişkeni kontrol edildiğinde aktif müzikle uğraşan katılımcıların TN, TN-E ve CP puanlarının aktif müzikle uğraşmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, FR puanının ise anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Aktif müziksel uğraş durumuna göre d2 dikkat testi hata göstergelerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek ANCOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Aktif müzikal uğraş durumuna göre d2 dikkat testi temel hata göstergelerine ilişkin ANCOVA sonuçları

| Değişken | Aktif müzik<br>Ort±SS | Aktif değil<br>Ort±SS | F    | p    | $\eta^2$ |
|----------|-----------------------|-----------------------|------|------|----------|
| E        | 29.51 ±<br>22.00      | 40.54 ±<br>35.09      | 2.94 | .090 | .034     |
| E1       | 27.44 ±<br>20.43      | 38.02 ±<br>32.83      | 3.06 | .084 | .035     |
| E2       | 2.08 ± 2.86           | 2.52 ± 6.94           | 0.19 | .666 | .002     |

**Not.**  $\eta^2$  (partial eta squared), ilgili bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etki büyüklüğünü göstermektedir. Analizler ham puanlar üzerinden yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek yapılmıştır.  $N=87$

Tablo 2’de görüldüğü üzere yaş değişkeni kontrol edildiğinde aktif müzikle uğraşan ve uğraşmayan katılımcılar arasında E, E1 ve E2 puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir

fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, aktif müzikle uğraşan grubun hata puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür.

### 3.2. Aktif Müzikal Uğraş Durumuna göre Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formuna İlişkin Bulgular

Aktif müziksel uğraş durumuna göre yürütücü işlev puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla, yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek ANCOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Aktif müzikal uğraş durumuna göre Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri (EYİE) Öz-Bildirim Formu kaynaklı yürütücü işlev puanlarına ilişkin ANCOVA sonuçları

| Değişken        | Aktif müzik<br>Ort±SS | Aktif değil<br>Ort±SS | F    | p    | $\eta^2$ |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|------|------|----------|
| EYİE toplam     | 47.00 ± 10.13         | 48.46 ± 9.40          | 0.54 | .466 | .006     |
| Çalışma Belleği | 18.49 ± 5.25          | 18.75 ± 4.43          | 0.13 | .718 | .002     |
| İnhibisyon      | 28.51 ± 6.31          | 29.71 ± 6.40          | 0.72 | .398 | .009     |

**Not.**  $\eta^2$  (partial eta squared), ilgili bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etki büyüklüğünü göstermektedir. Analizler ham puanlar üzerinden yaş değişkeni kovaryat olarak kontrol edilerek yapılmıştır. N=87

Tablo 3'te görüldüğü üzere sonuçlar, yaş değişkeni kontrol edildiğinde aktif müziksel uğraş durumunun EYİE toplam puanı ile çalışma belleği ve inhibisyon alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, aktif müzikle uğraşan grubun daha düşük puan ortalamalarına sahip olması, yürütücü işlevler açısından görece daha iyi bir görünüme işaret etmektedir; ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

### 3.3. Aktif Müzikle Uğraşan Katılımcılarda Toplam Uğraş Süresi ve Haftalık Pratik Süresine İlişkin Bulgular

Aktif müzikle uğraşan katılımcılarda müzikle toplam uğraş süresi ile dikkat performansı ve yürütücü işlev puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** *Aktif müzikle uğraşan katılımcılarda müzikle toplam uğraş süresi ile dikkat performansı ve yürütücü işlev puanları arasındaki ilişkilere ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları*

| Değişken        | r     | p     |
|-----------------|-------|-------|
| TN              | .361  | .024* |
| TN_E            | .338  | .036* |
| CP              | .306  | .059  |
| FR              | -.275 | .090  |
| E               | .108  | .514  |
| E1              | .095  | .567  |
| E2              | .153  | .354  |
| EYİE toplam     | -.086 | .605  |
| Çalışma belleği | -.249 | .126  |
| İnhibisyon      | .070  | .673  |

**Not.** Analizler ham puanlar üzerinden Pearson korelasyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. \*p < .05, N=39

Tablo 4'te görüldüğü üzere, aktif müzikle uğraşan katılımcılarda müzikle toplam uğraş süresi ile TN ve TN-E puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna karşılık CP, FR, E, E1, E2, EYİE toplam, çalışma belleği ve inhibisyon puanları ile müzikle toplam uğraş süresi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Aktif müzikle uğraşan katılımcılarda haftalık ortalama müzik pratiği süresi ile dikkat performansı ve yürütücü işlev puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** *Aktif müzikle uğraşan katılımcılarda haftalık pratik süresi ile dikkat performansı ve yürütücü işlev puanları arasındaki ilişkilere ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları*

| Değişken | r | p |
|----------|---|---|
|----------|---|---|

|                 |       |      |
|-----------------|-------|------|
| TN              | .248  | .128 |
| TN_E            | .257  | .115 |
| CP              | .253  | .120 |
| FR              | -.112 | .496 |
| E               | -.034 | .836 |
| E1              | -.037 | .825 |
| E2              | -.002 | .989 |
| EYİE toplam     | -.097 | .557 |
| Çalışma belleği | -.140 | .396 |
| İnhibisyon      | -.039 | .812 |

**Not.** Analizler ham puanlar üzerinden Pearson korelasyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. \*p < .05, N=39

Tablo 5’te görüldüğü üzere, aktif müzikle uğraşan katılımcılarda haftalık ortalama müzik pratiği süresi ile TN, TN-E, CP, FR, E, E1, E2, EYİE toplam, çalışma belleği ve inhibisyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

#### **4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu araştırmanın temel bulgusu, ergenlik döneminde aktif müzikal uğraşın özellikle dikkat performansının belirli bileşenleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğudur. Bulgular, müzikal uğraşın ergenlik döneminde yalnızca sanatsal bir etkinlik olarak değil, dikkat süreçlerini destekleyebilecek gelişimsel bir deneyim alanı olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Araştırmada aktif olarak müzikle uğraşan ergenlerin d2 Dikkat Testi’nde toplam işlem puanı, hata düzeltilmiş toplam puan, konsantrasyon performansı ve performans sürekliliği açısından daha olumlu bir örüntü sergilediği görülmüştür. Buna karşılık hata puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmaması, müzikal uğraşın dikkat performansının tüm boyutlarında aynı düzeyde belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu durum, aktif müzikal uğraşın özellikle işlem hızı, seçici dikkat, konsantrasyon ve dikkatin sürdürülebilirliği gibi alanlarda daha belirgin bir ilişki ortaya koyduğunu düşündürmektedir.

Bu bulgular, literatürle genel olarak uyumludur. Darrow ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında müzik bölümü öğrencilerinin d2 dikkat testinde müzik eğitimi almayan akranlarına kıyasla daha fazla madde işlemleri, mevcut araştırmada d2 dikkat performansı

açısından elde edilen anlamlı sonuçlarla doğrudan paralellik göstermektedir. Ayrıca söz konusu çalışmada müzik bölümü öğrencilerinin daha fazla doğru performans sergiledikleri ve konsantrasyon puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu yönüyle mevcut araştırmada aktif müzikle uğraşan ergenlerin hata düzeltilmiş toplam puan ve konsantrasyon performansı açısından daha yüksek sonuçlar elde etmesi, Darrow ve arkadaşlarının bulgularını destekler niteliktedir. Bununla birlikte, Darrow ve arkadaşlarının çalışmasında müzik bölümü öğrencilerinin daha az hata yaptığı bildirilirken, mevcut araştırmada hata puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu nedenle mevcut bulgular, ilgili çalışma ile özellikle işlem hızı, doğru performans ve konsantrasyon boyutlarında örtüşmekte; hata performansı açısından ise daha sınırlı bir benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, Darrow ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında d2 performansı hem müzik dinleme hem de müziksiz koşulda değerlendirilmişken, mevcut araştırmada test sırasında böyle bir koşul oluşturulmamıştır. Bu nedenle iki çalışma yöntemsel olarak tamamen aynı olmasa da müzikle daha yoğun ilişki içinde olan bireylerin d2 dikkat performansında daha avantajlı bir örüntü sergilemesi bakımından birbirini desteklemektedir. Benzer biçimde Enrenberg ve Wolinsky'nin (2010) aktif müzik eğitiminin yalnızca sanatsal gelişimle sınırlı kalmayıp nörobilişsel gelişimi de destekleyebileceğine ilişkin değerlendirmeleri, bu araştırmada müzikal uğraşın dikkat süreçleriyle ilişkili bulunmasını açıklayıcı niteliktedir. Schellenberg'in (2005) deneysel çalışmalarında müzik eğitimi alan çocukların dikkat ve genel bilişsel becerilerde olumlu gelişim göstermesi de mevcut bulgularla aynı yönde değerlendirilebilir. Ayrıca Okely ve arkadaşlarının (2022) çocukluk döneminde edinilen müzik aleti çalma deneyiminin yaşam boyu bilişsel yetide olumlu değişimlerle ilişkili olduğunu ortaya koyması, bu araştırmada müzikle toplam uğraş süresinin dikkat performansı ile ilişkili bulunmasını desteklemektedir. Bu açıdan mevcut çalışma, önceki literatürde ortaya konan müzik-biliş ilişkisini ergenlik dönemi ve d2 dikkat performansı bağlamında güçlendiren özgül bir katkı sunmaktadır.

Yürütücü işlevler açısından elde edilen bulgular ise daha sınırlı olmakla birlikte, araştırmanın genel beklentisiyle uyumlu bir eğilim göstermektedir. Ergen Yürütücü İşlevler Envanteri toplam puanı ile çalışma belleği ve inhibisyon alt boyutlarında aktif müzikle uğraşan grup lehine daha olumlu ortalamalar gözlenmiş, ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırmada müzikal uğraş ile yürütücü işlevler arasında dikkat performansı kadar güçlü bir ilişki elde edilmediği söylenebilir. Bununla birlikte, bulguların yönünün aktif müzikle uğraşan grup lehine olması, bu ilişkinin tamamen dışlanmaması gerektiğini göstermektedir. Bu sonuç, literatürde müzik eğitiminin yürütücü

işlevler üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini belirten çalışmalarla kısmen uyumludur. Özellikle inhibisyon alanında müzik eğitimi lehine daha güvenilir bulgular bildirildiği düşünüldüğünde, mevcut araştırmada inhibisyon alt boyutunda aktif müzikle uğraşan grup lehine daha olumlu bir ortalama elde edilmesi dikkat çekicidir (Degé ve Frischen, 2022). Ancak farkın anlamlı düzeye ulaşmaması, yürütücü işlevler açısından mevcut bulguların daha temkinli yorumlanmasını gerektirmektedir. Bu durum, müzikal uğraşın yürütücü işlevlerle ilişkisinin dikkat süreçlerine kıyasla daha dolaylı, daha sınırlı ya da kullanılan ölçüm aracına daha duyarlı olabileceğini düşündürmektedir.

Yürütücü işlevlerde anlamlı fark elde edilmemesinde ölçüm yönteminin etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada yürütücü işlevler öz-bildirim temelli bir envanter aracılığıyla değerlendirilmiştir. Öz-bildirim ölçekleri, bireyin kendi bilişsel becerilerini algılama ve raporlama biçiminden etkilenebilmektedir. Bu nedenle çalışma belleği, inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlev bileşenlerinin performansa dayalı testlerle değerlendirilmesi, ileride yapılacak çalışmalar için önemli olabilir. Mevcut araştırmada anlamlı düzeye ulaşmayan ancak olumlu yönde gözlenen yürütücü işlev bulguları, bu alanın daha ayrıntılı biçimde incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın önemli sonuçlarından biri de müzikle toplam uğraş süresinin dikkat performansı ile ilişkili bulunmasıdır. Aktif müzikle uğraşan katılımcılar arasında toplam müzikal deneyim süresi arttıkça dikkat performansına ilişkin bazı göstergelerin de artması, müzikal uğraşın bilişsel süreçlerle ilişkisinde uzun süreli ve birikimli deneyimin önemini ortaya koymaktadır. Buna karşılık haftalık pratik süresinin anlamlı bir ilişki göstermemesi, kısa dönemli pratik yoğunluğundan çok müzikle uzun vadeli ve sürdürülebilir temasın daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, müzikal uğraşın dikkat süreçleriyle ilişkisinin zaman içinde biriken deneyimlerle güçlenebileceğini göstermesi bakımından değerlidir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma kesitsel desende yürütülmüştür; bu nedenle aktif müzikal uğraşın dikkat performansını doğrudan artırdığı yönünde nedensel bir çıkarım yapmak mümkün değildir. Bununla birlikte, elde edilen anlamlı ilişkiler aktif müzikal uğraş ile dikkat performansı arasındaki bağlantının araştırılmaya değer olduğunu göstermektedir. Ayrıca yürütücü işlevlerin öz-bildirim temelli bir araçla değerlendirilmiş olması, bu alandaki sonuçların yorumlanmasını sınırlamaktadır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı katılımcı sayısıdır. Gelecek çalışmalarda daha geniş örneklemelerle,

uzunlamasına ya da deneysel desenlerin kullanılması ve yürütücü işlevlerin performansa dayalı testlerle değerlendirilmesi önerilmektedir.

Uygulamaya yönelik olarak, düzenli ve uzun süreli müzikal uğraşın ergenlik döneminde dikkat süreçlerini destekleyebilecek değerli bir etkinlik alanı olduğu söylenebilir. Eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları, özellikle dikkatini sürdürmede güçlük yaşayan ergenlerde müzikal etkinlikleri bilişsel gelişimi destekleyebilecek yapılandırılmış ve sürdürülebilir bir kaynak olarak değerlendirebilirler. Bu bağlamda müzik eğitiminin yalnızca sanatsal beceri kazandıran bir alan olarak değil, dikkat, konsantrasyon ve öz düzenleme gibi gelişimsel süreçleri destekleyebilecek çok yönlü bir deneyim alanı olarak ele alınması önemlidir.

Sonuç olarak, bu araştırma aktif müzikal uğraşın ergenlik döneminde özellikle dikkat performansı ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yürütücü işlevler açısından anlamlı düzeye ulaşmayan ancak olumlu yönde gözlenen bulgular ise müzikal uğraşın bilişsel işlevlerle ilişkisinin çok boyutlu olduğunu ve daha hassas yöntemlerle incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu yönüyle araştırma, aktif müzikal uğraşın ergenlik dönemindeki bilişsel gelişimle ilişkisini anlamaya yönelik değerli bir katkı sunmakta ve müziğin gelişimsel açıdan destekleyici potansiyeline dikkat çekmektedir.

## **Kaynakça**

- Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641–1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>
- Darrow, A.-A., Johnson, C., Agnew, S., Fuller, E. R., & Uchisaka, M. (2006). Effect of preferred music as a distraction on music majors' and nonmusic majors' selective attention. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 170, 21–31.
- Degé, F., & Frischen, U. (2022). The impact of music training on executive functions in childhood — a systematic review. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*. 25, 579–602. <https://doi.org/10.1007/s11618-022-01102-2>
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. In E. Bialystok & F. I. M. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70–95). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195169539.003.0006>

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Ehrenberg, R. (2010). Music of the hemispheres: Playing instruments gives brains a boost. *Science News*, 178(4) 30–33. <https://doi.org/10.1002/scin.5591780424>

Hovington, C., Ashgar, A., Sharp, S., & Nalbantoglu, J. (2015). How does my brain pay attention? A series of activities teaches students about attention and what they can do to control it. *Science and Children*, 52(6), 45–53.

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Okely, J. A., Overy, K., & Deary, I. J. (2022). Experience of playing a musical instrument and lifetime change in general cognitive ability: Evidence from the Lothian Birth Cohort 1936. *Psychological Science*, 33(9), 1495–1508. <https://doi.org/10.1177/09567976221092726>

Raver, C. C., & Blair, C. (2016). Neuroscientific insights: Attention, working memory, and inhibitory control. *The Future of Children*, 26(2), 95–118. <https://doi.org/10.1353/foc.2016.0014>

Schellenberg, E. G. (2005). Music and cognitive abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 317–320. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00389.x>

Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>

Zelazo, P. D., Carlson, S. M., & Kesek, A. (2008). The development of executive function in childhood. In C. A. Nelson & M. Luciana (Eds.), *Handbook of developmental cognitive neuroscience* (2 ed.). MIT Press.

Zelazo, P. D., Müller, U., Frye, D., Marcovitch, S., Argitis, G., Boseovski, J., Chiang, J. K., Hongwanishkul, D., Schuster, B. V., & Sutherland, A. (2003). The development of executive function in early childhood. *Monographs of the Society for Research in*

*Child Development*, 68(3), 1–137. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2003.06803002.x>

## **Çocuklarda Ekran Maruziyeti ile Otizm Belirtileri Arasındaki İlişkide Dijital Ebeveynlik Farkındalığının Rolü**

Aybike Yaren TOPCUOĞLU, Haliç Üniversitesi, İstanbul

Dr. Gökhan ÖZCAN, Haliç Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı okul öncesi dönemdeki (3–6 yaş) çocuklarda ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkide birincil bakım verenin dijital farkındalık düzeyinin düzenleyici rolünü incelemektir. Araştırma tanımlayıcı ve analitik tipte kesitsel bir çalışma olup, 141 birincil bakım veren ile yürütülmüştür. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Yedide Yedi Ekran Teması Anketi, Dijital Ebeveynlik Farkındalığı Ölçeği ve Gilliam Otistik Bozukluk Derecelendirme Ölçeği-2 Türkçe Versiyonu (GOBDÖ-2-TV) aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde Pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Bulgular, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasında pozitif yönlü, düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda, dijital ebeveynlik farkındalığının bazı alt boyutlarının otizm belirtileri üzerinde doğrudan etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Özellikle olumsuz model olma davranışının stereotipik davranışlar ve sosyal etkileşim alanlarında pozitif yönde; riskten koruma ve verimli kullanım boyutlarının ise iletişim alanında negatif yönde anlamlı etkiler gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca yalnızca “olumsuz model olma” boyutunun, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkiyi iletişim ve sosyal etkileşim alanlarında anlamlı biçimde düzenlediği; stereotipik davranışlar alanında ise anlamlı bir moderatör etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkinin alanlara göre farklılaşabileceğini ve ebeveynin dijital davranışlarının bu süreçte önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** ekran maruziyeti, otizm belirtileri, dijital ebeveynlik, moderasyon, erken çocukluk

## **The Role of Digital Parenting Awareness in the Relationship Between Screen Exposure and Autism Symptoms in Children**

### **ABSTRACT**

This study aimed to examine the moderating role of primary caregivers' digital awareness in the relationship between screen exposure and autism symptoms among preschool children aged 3–6 years. The research was designed as a descriptive and analytical cross-sectional study and was conducted with 141 primary caregivers. Data were collected using the Sociodemographic Information Form, the Seven-in-Seven Screen Exposure Questionnaire, the Digital Parenting Awareness Scale, and the Turkish Version of the Gilliam Autism Rating Scale-2 (GARS-2-TV). Pearson correlation and hierarchical regression analyses were employed. The findings revealed significant positive correlations of low to moderate magnitude between screen exposure and autism symptoms. Hierarchical regression analyses indicated that certain subdimensions of digital parenting awareness had direct effects on autism symptoms. Specifically, negative role-modeling behavior showed significant positive effects on stereotypical behaviors and social interaction, whereas the protection-from-risk and efficient-use dimensions demonstrated significant negative effects on communication skills. Furthermore, only the “negative role-modeling” dimension significantly moderated the relationship between screen exposure and autism symptoms in the domains of communication and social interaction, while no significant moderating effect was found for stereotypical behaviors. These findings suggest that the relationship between screen exposure and autism symptoms may vary across developmental domains and that parental digital behaviors may play a critical role in this process.

**Keywords:** screen exposure, autism symptoms, digital parenting, moderation, early childhood

### **1. Giriş**

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte erken çocukluk döneminde ekran maruziyeti önemli ölçüde artmıştır. Günümüzde çocuklar, gelişimsel açıdan kritik bir dönemde yoğun dijital uyaranlara maruz kalmakta ve bu durum bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim üzerinde çeşitli etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, erken yaşta yoğun ekran maruziyetinin dil

gelişiminde gecikme, sosyal etkileşimde azalma ve dikkat problemleri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Hinkley vd., 2019; Madigan vd., 2019).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, ekran maruziyeti ile otizm spektrum bozukluğu (OSB) belirtileri arasında da anlamlı ilişkiler olabileceğini ortaya koymaktadır (Takahashi vd., 2023; Wu vd., 2017). Bununla birlikte bu ilişkinin doğrudan nedensel bir yapıdan ziyade, genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile şekillendiği kabul edilmektedir (Bölte vd., 2019; Modabbernia vd., 2017). Erken çocukluk döneminde çocuğun çevresel deneyimlerinin büyük ölçüde birincil bakım veren aracılığıyla düzenlenmesi, ebeveyn davranışlarını bu süreçte kritik bir konuma yerleştirmektedir.

Bu bağlamda birincil bakım verenin dijital farkındalığı, çocuğun ekran kullanım süresi kadar, ekranla kurduğu ilişkinin niteliğini de belirleyen önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Ebeveynin dijital araçlara yönelik tutumu, model olma davranışları ve sınır koyma biçimi, çocuğun sosyal etkileşim fırsatlarını ve gelişimsel deneyimlerini doğrudan etkileyebilmektedir (Fidan ve Olur, 2023; Nikken ve Schols, 2015).

Öte yandan, otizm belirtilerinin farklı alt boyutlarının çevresel ve etkileşimsel faktörlerden aynı düzeyde etkilenmeyebileceğine yönelik tartışmalar literatürde giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Özellikle sosyal iletişim alanındaki belirtilerin çevresel girdiler ve ebeveyn-çocuk etkileşimi ile ilişkili olabileceği; stereotipik davranışların ise nörogelişimsel süreçlerle daha güçlü ilişkiler gösterebileceği düşünülmektedir (Lai vd., 2019; Lord vd., 2020).

Bu araştırma, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkiyi, birincil bakım verenin dijital farkındalığı çerçevesinde ele alarak literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların, otizm belirtilerinin alt boyutlarının ebeveynle ilişkili etkileşimsel ve çevresel faktörlere duyarlılığının farklılaşabileceğine ilişkin kuramsal tartışmalara katkı sunması beklenmektedir.

## **2. Yöntem**

### **2.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma, okul öncesi dönemdeki (3–6 yaş) çocuklarda ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkide birincil bakım verenin dijital farkındalık düzeyinin düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlayan tanımlayıcı ve analitik tipte kesitsel bir çalışmadır. Araştırma kapsamında herhangi bir deneysel müdahalede bulunulmamış, veriler ebeveynlerin bildirimlerine dayalı olarak toplanmıştır.

## **2.2. Katılımcılar**

Araştırmanın örneklemini, Kocaeli, Sakarya ve İstanbul illerinde yaşayan, 3–6 yaş aralığında çocuğu bulunan toplam 141 birincil bakım veren oluşturmuştur. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemleri ile araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan bakım verenlerin büyük çoğunluğu kadın (%83,7) ve anne (%80,9) olup, örneklem ağırlıklı olarak 25–39 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmaya otizm tanısı almış veya almamış, otizm dışında herhangi bir nörogelişimsel veya psikiyatrik tanısı bulunmayan çocukların bakım verenleri dâhil edilmiştir. Otizm tanısı dışında ek nörogelişimsel ya da psikiyatrik tanısı bulunan çocukların ebeveynleri araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

## **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri, Sosyodemografik Bilgi Formu, Yedide Yedi Ekran Teması Anketi, Dijital Ebeveynlik Farkındalığı Ölçeği ve Gilliam Otistik Bozukluk Derecelendirme Ölçeği-2 Türkçe Versiyonu (GOBDÖ-2-TV) aracılığıyla toplanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup bakım verene ve çocuğa ilişkin temel demografik bilgileri içermektedir. Formda bakım verenin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve çocukla olan yakınlık derecesi gibi değişkenlerin yanı sıra çocuğun yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı ve ekran kullanım alışkanlıklarına ilişkin sorular da yer almaktadır.

Yedide Yedi Ekran Teması Anketi, çocukların sorunlu ekran maruziyetini değerlendirmek amacıyla kullanılan yedi maddelik bir ölçme aracıdır. Yüksek puanlar daha fazla sorunlu ekran maruziyetini göstermektedir.

Dijital Ebeveynlik Farkındalığı Ölçeği, ebeveynlerin dijital medya kullanımına ilişkin farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup; olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Gilliam Otistik Bozukluk Derecelendirme Ölçeği-2 Türkçe Versiyonu (GOBDÖ-2-TV) ise çocuklardaki otizm belirtilerini değerlendirmek amacıyla kullanılan ve stereotipik davranışlar, iletişim ve sosyal etkileşim olmak üzere üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir.

## **2.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırma verileri yüz yüze ve çevrim içi yöntemlerle toplanmıştır. Yüz yüze veri toplama sürecinde anaokulları ve özel eğitim kurumlarında bakım verenlere araştırma hakkında bilgi

verilmiş, bilgilendirilmiş onam alınmasının ardından katılımcılar veri toplama araçlarını dijital ortamda doldurmuştur. Çevrim içi uygulamalarda ise katılımcılara bireysel mesaj yoluyla anket bağlantısı ulaştırılmıştır.

## **2.5. Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde eksik veri ve aykırı değer incelemeleri yapılmış, veri setinin analizlere uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir ve yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmada öncelikle betimleyici istatistikler hesaplanmış, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Dijital ebeveynlik farkındalığının ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü incelemek amacıyla ise hiyerarşik regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## **2.6. Etik İlkeler**

Araştırma, Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun şekilde yürütülmüştür. 13 Ekim 2025 tarihinde Girişimsel olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli etik kurul onayı alınmış, katılımcılardan bilgilendirilmiş onam elde edilmiştir. Katılımcılara araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri ve verilerin anonim biçimde değerlendirileceği bilgisi verilmiştir.

## **3. Bulgular**

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların çocuklarına ilişkin ekran maruziyeti düzeyinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir (Ort. = 10.88, SS = 3.00). Otizm belirtilerine ilişkin alt ölçek puanlarının genel olarak düşük düzeyde olduğu ve örneklemin klinik olmayan yapısı ile uyumlu bir dağılım gösterdiği görülmüştür.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları, ekran maruziyeti ile otizm belirtilerinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Buna göre ekran maruziyeti ile stereotipik davranışlar ( $r = .248, p < .01$ ), iletişim ( $r = .230, p < .01$ ) ve sosyal etkileşim ( $r = .228, p < .01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca ekran maruziyetinin dijital ebeveynlik farkındalığı alt boyutları ile de anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; dijital ihmal ( $r = .641, p < .01$ ) ve olumsuz model olma ( $r =$

.399,  $p < .01$ ) ile pozitif, riskten koruma ( $r = -.446$ ,  $p < .01$ ) ve verimli kullanım ( $r = -.320$ ,  $p < .01$ ) ile negatif yönlü ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizleri, dijital ebeveynlik farkındalığının ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkide farklı alt boyutlar açısından farklı roller üstlendiğini göstermiştir. Stereotipik davranışlar alt boyutu için hiçbir dijital ebeveynlik alt boyutunun moderatör etkisi anlamlı bulunmazken ( $p > .05$ ), olumsuz model olma davranışının pozitif yönde ( $\beta = .200$ ,  $p < .05$ ) ve riskten koruma davranışının negatif yönde ( $\beta = -.181$ ,  $p < .05$ ) doğrudan etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Bu modelin açıklanan varyansı %10.5 olarak hesaplanmıştır.

İletişim alt boyutunda ise yalnızca olumsuz model olma davranışının moderatör etkisinin anlamlı olduğu ( $\beta = .144$ ,  $p < .05$ ) saptanmıştır. Bununla birlikte verimli kullanım ( $\beta = -.235$ ,  $p < .01$ ) ve riskten koruma ( $\beta = -.196$ ,  $p < .05$ ) alt boyutlarının iletişim belirtileri üzerinde anlamlı ve negatif yönde doğrudan etkilerinin bulunduğu görülmüştür. Modelin açıklanan varyansı %14.5'tir.

Sosyal etkileşim alt boyutuna ilişkin bulgular da benzer bir örüntü göstermiştir. Bu alanda yalnızca olumsuz model olma davranışının moderatör etkisi anlamlı bulunmuş ( $\beta = .180$ ,  $p < .01$ ) ve aynı değişkenin sosyal etkileşim belirtileri üzerinde doğrudan pozitif etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $\beta = .226$ ,  $p < .01$ ). Modelin açıklanan varyansı %16.6 olarak hesaplanmıştır.

Demografik değişkenlere ilişkin analizler, değişkenlerin büyük çoğunluğunun ekran maruziyeti ve otizm belirtileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Bununla birlikte bakım verenin akrabalık ilişkisi ve yaşı açısından anlamlı farklılıklar bulunduğu; özellikle anne bakımındaki çocukların daha düşük otizm belirtisi puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yemek sırasında ve uyumadan önce ekran kullanımı gibi günlük rutinlerin ekran maruziyetini anlamlı düzeyde artırdığı, ancak bu değişkenlerin otizm belirtileri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülmüştür.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bulgular ekran maruziyetinin otizm belirtileri ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin özellikle ebeveynin dijital ortamda sergilediği olumsuz model olma davranışı tarafından iletişim ve sosyal etkileşim alanlarında anlamlı biçimde düzenlendiğini göstermektedir.

#### **4. Tartışma**

Bu araştırmada elde edilen bulgular, erken çocukluk döneminde ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen

sonuçlar, erken yaşta yoğun ekran kullanımının çocukların sosyal iletişim, dil gelişimi ve davranış düzenleme süreçleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini ortaya koyan literatürle paralellik göstermektedir (Dong vd., 2021., Madigan vd., 2019). Özellikle erken çocukluk döneminde artan ekran süresinin karşılıklı sosyal etkileşim fırsatlarını azaltabildiği ve çocukların gelişimsel süreçlerini olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir (Madigan vd., 2019; Radesky ve Christakis, 2016). Bu bağlamda mevcut araştırma, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstererek ilgili literatürü desteklemektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, dijital ebeveynlik farkındalığının tüm alt boyutlarının aynı düzeyde etkili olmaması ve özellikle “olumsuz model olma” boyutunun belirleyici bir rol üstlenmesidir. Elde edilen sonuçlara göre ebeveynin dijital ortamda sergilediği olumsuz model olma davranışı, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişkiyi özellikle iletişim ve sosyal etkileşim alanlarında anlamlı biçimde değiştirmektedir. Bu bulgu, çocukların ebeveyn davranışlarını gözlem yoluyla öğrenmelerini vurgulayan sosyal öğrenme kuramı ile açıklanabilir (Bandura, 1977). Ebeveynin yoğun ve kontrolsüz ekran kullanımının ebeveyn-çocuk etkileşimini azaltabildiği, ortak dikkat süreçlerini sınırlandırabildiği ve çocukların sosyal iletişim becerilerini olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir (McDaniel ve Radesky, 2018). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın bulguları, ekran maruziyetinin yalnızca süresel bir değişken olarak değil, ebeveyn-çocuk etkileşimi bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada stereotipik davranışlar alt boyutunda dijital ebeveynlik farkındalığına ilişkin anlamlı bir moderatör etkinin bulunmaması, bu alanın iletişim ve sosyal etkileşim alanlarından farklı gelişimsel süreçlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin tanı ölçütlerinde stereotipik davranışların otizmin temel nörogelişimsel bileşenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Buna karşın sosyal iletişim becerilerinin çevresel etkileşimlere ve ebeveyn davranışlarına daha duyarlı olabileceği ifade edilmektedir (Sameroff, 2009; Vygotsky, 1978). Bu bağlamda mevcut bulgular, otizm belirtilerinin tüm alt boyutlarının aynı çevresel mekanizmalardan etkilenmeyebileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Araştırmada ayrıca dijital ebeveynlik farkındalığının bazı alt boyutlarının moderatör etki göstermemekle birlikte otizm belirtileri üzerinde doğrudan etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Özellikle “verimli kullanım” ve “riskten koruma” boyutlarının iletişim ve sosyal etkileşim alanlarında negatif yönde doğrudan etkiler göstermesi, ebeveynin dijital ortamı bilinçli biçimde

yapılandırmasının koruyucu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde ebeveyn rehberliğinde gerçekleştirilen medya kullanımının çocukların gelişimsel süreçleri açısından daha olumlu sonuçlar doğurabileceği belirtilmektedir (Domoff vd., 2020). Bu doğrultuda mevcut araştırma, dijital ebeveynlik farkındalığının yalnızca düzenleyici değil, aynı zamanda koruyucu bir değişken olarak da değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, ebeveyn eğitim düzeyi, çocuğun cinsiyeti ve kardeş sayısının ekran maruziyeti ve otizm belirtileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Literatürde bu değişkenlere ilişkin bulguların tutarsız olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların medya kullanım alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu belirtirken (Nikken ve Schols, 2015), bazı araştırmalar ise ebeveyn eğitim düzeyi ile çocukların ekran kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır (Madigan vd., 2019). Mevcut çalışmada anlamlı farklılık bulunmaması, örneklemin yaş aralığının sınırlı olması ve katılımcı grubunun belirli gelişimsel özellikler açısından benzerlik göstermesi ile ilişkili olabilir.

Buna karşın bakım verenin akrabalık ilişkisi ve yaşı gibi değişkenlerin anlamlı farklılıklar yaratması, çocukla kurulan ilişkinin niteliğinin gelişimsel süreçler açısından önemli olduğunu düşündürmektedir. Özellikle anne bakımındaki çocukların daha düşük otizm belirtisi puanlarına sahip olması, bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir. Güvenli bağlanmanın çocukların sosyal-duygusal gelişim süreçleri üzerinde koruyucu etkileri olduğu belirtilmektedir (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969). Bu doğrultuda bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği, çocukların sosyal iletişim becerileri açısından önemli bir değişken olabilir.

Ekran kullanımına ilişkin bağlamsal değişkenler incelendiğinde, yemek sırasında ve uyumadan önce ekran kullanımının ekran maruziyetini anlamlı düzeyde artırdığı görülmektedir. Literatürde özellikle uyku öncesi ekran kullanımının çocuklarda dikkat, uyku düzeni ve davranış düzenleme süreçleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Domoff vd., 2020). Bununla birlikte mevcut çalışmada bu değişkenlerin otizm belirtileri üzerindeki etkisinin sınırlı bulunması, ekran maruziyetinin yalnızca süre açısından değil; ebeveyn eşliği, içerik niteliği ve etkileşimsel özellikler açısından da değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

## **5. Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada, okul öncesi dönemdeki çocuklarda ekran maruziyeti ile otizm belirtileri (iletişim, sosyal etkileşim ve stereotipik davranış alanları) arasında pozitif yönlü anlamlı

ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, dijital ebeveynlik farkındalığının tüm boyutlarının aynı şekilde işlev göstermediği; özellikle ebeveynin dijital ortamda sergilediği “olumsuz model olma” davranışının, ekran maruziyeti ile otizm belirtileri arasındaki ilişki üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Bu etkinin özellikle iletişim ve sosyal etkileşim alanlarında ortaya çıkması, ebeveynle ilişkili etkileşimsel süreçlerin erken çocukluk gelişiminde önemli bir yere sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada stereotipik davranışlar alanında anlamlı bir moderatör etkinin bulunmaması ise, otizm belirtilerinin tüm alt boyutlarının çevresel ve etkileşimsel faktörlerden aynı düzeyde etkilenmeyebileceğine işaret etmektedir. Bu durum, özellikle sosyal etkileşim ve iletişim alanlarının ebeveyn davranışlarına ve çevresel girdilere daha duyarlı olabileceğini düşündürmekte; ancak çalışmanın kesitsel yapısı nedeniyle bu bulguların nedensel bir çerçevede değerlendirilmesinden kaçınılmalıdır.

Gelecek çalışmalarda daha geniş ve farklı sosyodemografik özelliklere sahip örneklemlemlerle boylamsal araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliğini doğrudan gözlemleyen yöntemlerin kullanılması, ekran maruziyeti ile gelişimsel belirtiler arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bunun yanında dijital ebeveynlik farkındalığını artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve erken çocukluk döneminde sağlıklı dijital medya kullanımına yönelik koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının yaygınlaştırılması önemli görünmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırma ekran maruziyetinin tek başına ele alınmasının yeterli olmadığını; ebeveynin dijital davranışları, model olma biçimi ve çocukla kurduğu etkileşimin, erken çocukluk dönemindeki gelişimsel süreçler açısından önemli değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

## **6. Sınırlılıklar**

Araştırmanın önemli sınırlılıklarından biri örneklem büyüklüğünün görece sınırlı olmasıdır. Örneklem sayısının sınırlı kalmasında, kullanılan veri toplama araçlarının kapsamlı ve zaman alıcı olması ile ebeveynlerin çocuklarının gelişimsel özellikleri ve otizm belirtilerine ilişkin bildirimlerde bulunma konusunda zaman zaman çekimser davranışları etkili olmuştur. Bunun yanı sıra, araştırmanın örneklemi yalnızca 3–6 yaş aralığında, otizm tanısı almış ya da herhangi bir ek tanısı bulunmayan çocukların ebeveynlerinin oluşturması, uygun katılımcılara ulaşma sürecini güçleştirmiş ve örneklemin genişletilmesini sınırlandırmıştır. Ayrıca verilerin öz-bildirim yöntemiyle toplanmış olması, katılımcı yanlılığı olasılığını beraberinde

getirmektedir. Araştırmanın kesitsel tasarımı ise değişkenler arasında nedensel ilişkiler kurulmasını sınırlandırmaktadır.

## 7. Kaynakça

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bölte, S., Girdler, S., ve Marschik, P. B. (2019). The contribution of environmental exposure to the etiology of autism spectrum disorder. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 76(7), 1275–1297. <https://doi.org/10.1007/s00018-018-2988-4>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Domoff, S. E., Radesky, J. S., Harrison, K., Riley, H., Lumeng, J. C., ve Miller, A. L. (2020). A naturalistic study of child and family screen media and mobile device use. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 401–410. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1275-1>

Dong, H. Y., Wang, B., Li, H. H., Yue, X. J., ve Jia, F. Y. (2021). Screen time and autism: Current situation and risk factors for screen time among preschool children with ASD. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 675902. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.675902>

Lai, M.-C., Lombardo, M. V., ve Baron-Cohen, S. (2014). Autism. *The Lancet*, 383(9920), 896–910. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61539-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61539-1)

Lord, C., Brugha, T. S., Charman, T., Cusack, J., Dumas, G., Frazier, T., Jones, E. J. H., Jones, R. M., Pickles, A., State, M. W., Taylor, J. L., ve Veenstra-VanderWeele, J. (2020). Autism spectrum disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 6(1), Article 5. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0138-4>

Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., ve Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., ve Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665–675. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>

McDaniel, B. T., ve Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>

Modabbernia, A., Velthorst, E., ve Reichenberg, A. (2017). Environmental risk factors for autism: An evidence-based review of systematic reviews and meta-analyses. *Molecular Psychiatry*, 22(3), 406–416. <https://doi.org/10.1038/mp.2016.227>

Nikken, P., ve Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>

Radesky, J. S., ve Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development and behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827–839. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>

Sameroff, A. (2009). *The transactional model of development: How children and contexts shape each other*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11877-000>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Yu, Y., Wang, M., ve Tao, F. (2017). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. *PLOS ONE*, 10(3), e0119607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607>

## **ÖZET METİN SÖZEL BİLDİRİLER**

### **Parürezis (Utangaç Mesane Sendromu): Klinik Özellikler, Psikolojik Mekanizmalar ve Tedavi Yaklaşımlarına İlişkin Bir Literatür Derlemesi**

Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT, Altınbaş Üniversitesi, İstanbul

#### **ÖZET**

##### **Giriş**

Parürezis, bireyin başkalarının gerçek ya da olası varlığı altında idrar yapmayı başlatmakta veya sürdürmekte güçlük yaşaması ile karakterize bir klinik durumdur. Halk arasında “utangaç mesane sendromu” olarak da bilinmektedir. Parürezis çoğu zaman sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkili olarak değerlendirilse de kendine özgü belirtileri, bilişsel süreçleri ve bedensel bileşenleri nedeniyle ayrı bir klinik yapı olarak da tartışılmaktadır.

##### **Amaç**

Bu derlemenin amacı, parürezise ilişkin güncel literatürü bütüncül bir bakış açısıyla gözden geçirmek; parürezisin tanımsal çerçevesini, epidemiyolojik bulgularını, psikolojik mekanizmalarını, değerlendirme araçlarını ve tedavi yaklaşımlarını ele almaktır.

##### **Yöntem**

Bu çalışma anlatı türünde bir literatür derlemesi olarak hazırlanmıştır. Parürezis ile ilgili uluslararası literatürde yayımlanmış çalışmalar incelenerek konuya ilişkin güncel bilgilerin özetlenmesi amaçlanmıştır. Literatür taraması PubMed, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarında parürezis, shy bladder syndrome, sosyal anksiyete ve bilişsel davranışçı terapi anahtar kelimeleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Parürezisin epidemiyolojisi, psikolojik mekanizmaları, değerlendirme araçları ve tedavi yaklaşımlarını ele alan çalışmalar incelenmiş ve elde edilen bulgular bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir.

## **Bulgular**

Literatürde yer alan çalışmalar parürezisin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Bu durum sosyal ve mesleki ortamlardan kaçınma, sıvı alımını kısıtlama ve yoğun utanç duygusu ile ilişkilidir. Yaygınlık oranlarının örnekleme ve ölçüm yöntemlerine göre değişmekle birlikte yaklaşık %2,8 ile %16,4 arasında olduğu bildirilmektedir. Bilişsel-davranışçı modeller, parürezisin gelişimi ve sürmesinde olumsuz değerlendirilme korkusu, performans anksiyetesi, güvenlik davranışları, dikkat yanlılığı ve kaçınma davranışlarının önemli rol oynadığını ileri sürmektedir. Değerlendirmede en sık kullanılan araçlar arasında Shy Bladder Scale ve Shy Bladder and Bowel Scale yer almaktadır. Tedavi literatürü sınırlı olmakla birlikte, en güçlü kanıt kademeli maruziyet temelli bilişsel davranışçı terapiyi desteklemektedir. Olgu sunumları EMDR/DeTUR gibi bazı psikoterapötik yaklaşımların ve bazı farmakolojik girişimlerin de yararlı olabileceğini göstermektedir.

## **Sonuç**

Parürezis, görünürlüğü düşük ancak klinik etkileri önemli olan bir durumdur. Bu alanda özellikle Türkçe literatürde ampirik çalışmaların sınırlı olması dikkat çekmektedir. Kültürlerarası araştırmaların artırılması, ölçek uyarlama çalışmalarının yapılması ve kontrollü tedavi araştırmalarının geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca klinik değerlendirme sürecinde olası ürolojik ve nörolojik nedenlerin dışlanması büyük önem taşımaktadır. Parürezisin klinik olarak daha iyi tanınması, etkili psikolojik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** parürezis, Utangaç Mesane Sendromu, sosyal anksiyete, Bilişsel Davranışçı Terapi

## **Uyku Kalitesi ve İrade Gücü Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü\***

Seher GÜROL, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep

Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

İrade gücü, bireyin uzun vadeli hedefleri doğrultusunda kısa vadeli arzulara direnerek davranışlarını düzenleyebilme kapasitesidir. Bu kapasite yalnızca dürtüleri bastırmayı değil, aynı zamanda dikkat yönlendirme, karar verme ve davranışı hedeflerle uyumlu biçimde sürdürebilme süreçlerini de içermektedir. Bu nedenle güçlü irade akademik ve mesleki başarı, sağlık ve genel iyi oluş ile ilişkilendirilirken, zayıf irade gücü bağımlılık, dürtüsellik ve çeşitli psikopatolojik belirtilerle bağlantılıdır. Dolayısıyla irade gücü, bireyin günlük yaşamda hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, irade kapasitesinin sınırlı ve tükenebilir bir kaynak olarak ele alınması, bu kapasiteyi zorlayan ya da destekleyen faktörlerin incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Uyku, irade gücünü destekleyen temel biyopsikolojik süreçlerden biridir. Düşük uyku kalitesinin, olumsuz uyaranlara karşı artmış tepkisellik ve ödül duyarlılığındaki artış yoluyla duygusal dengesizliği artırdığı bilinmektedir. Duygu düzenlemedeki güçlükler ise özdenetim başarısızlıklarının önemli belirleyicilerinden biridir. Bu nedenle bu çalışmada, uyku kalitesi ile irade gücü arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulguların, uyku ve duygu düzenleme odaklı müdahalelerin irade gücünü desteklemedeki rolüne ışık tutması beklenmektedir ve önleyici müdahaleler açısından çıkarımlar sunmaktadır.

#### **Yöntem**

Korelasyonel desende yürütülen araştırmanın çalışma grubunu 18-51 yaş aralığında 446 (308 kadın, 138 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri, Richards-Campbell Uyku Ölçeği, Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 ile toplanmıştır. Veriler, aracı etkiyi test etmek amacıyla Hayes'in PROCESS makrosu (Model 4) kullanılarak 5000 bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı temelinde analiz edilmiştir.

## **Bulgular**

Uyku kalitesinin irade gücü üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta = 0.338$ ;  $p < .001$ ). Analize aracı değişken olarak dahil edilen duygu düzenleme güçlüğü'nün, uyku kalitesi tarafından negatif ve anlamlı düzeyde yordandığı görülmüştür ( $\beta = -0.164$ ;  $p < .001$ ). Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü'nün irade gücü üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -0.436$ ;  $p < .001$ ). Dolaylı etki analizi sonuçları, uyku kalitesinin irade gücü üzerindeki etkisinin duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla anlamlı biçimde aktarıldığını göstermektedir ( $\beta = 0.266$ ;  $p < .001$ ). Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğü'nün uyku kalitesi ile irade gücü arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğine işaret etmektedir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada, uyku kalitesi ile irade gücü arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Uyku kalitesi azaldıkça duygu düzenleme güçlüklerinin arttığı ve bunun daha düşük irade gücü ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, uyku kalitesi ile irade gücü arasındaki ilişkinin önemli ölçüde duygu düzenleme süreçleri üzerinden açıklanabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, uyku yoksunluğunun duygusal tepkiselliği artırması ve bilişsel kontrol süreçlerini zayıflatmasıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın kesitsel desende yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki zamansal sıralamanın belirlenmesini ve nedensel çıkarımlar yapılmasını sınırlamaktadır. Bu nedenle, boylamsal ve deneysel çalışmalar (özellikle müdahale temelli tasarımlar) değişkenler arasındaki yönlülüğün ve nedensel ilişkilerin test edilmesine olanak sağlayacaktır. Bununla birlikte irade gücünü artırmaya yönelik müdahalelerde uyku kalitesi ile duygu düzenleme stratejilerinin birlikte ele alınması, müdahale süreçlerinin etkililiği açısından önemli olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** duygu düzenleme güçlüğü, irade gücü, uyku kalitesi

\*Bu çalışma Seher GÜROL'un Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK danışmanlığında yürütülen Uyku Kalitesi ve İrade Gücü Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## **Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Travma Sonrası Büyümenin Yas, Psikolojik Sağlamlık ve Ebeveyn Yetkinliği ile İlişkisinin İncelenmesi**

Serra AĞIRAKÇA DİNÇ, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Berra KEÇECİ, İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, İstanbul

Melek ONAR, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları

Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Eş kaybı, bireyin yaşamında derin psikolojik etkiler yaratan önemli bir yaşantı olup, bireyler yası farklı şekillerde deneyimlemektedirler. Bu süreç bazı bireylerde travma sonrası büyüme ile sonuçlanabilmektedir. Travma sonrası büyüme, bireyin yaşadığı zorluklar sonrasında yaşamı yeniden anlamlandırması ve kişisel gelişim göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Yas sürecinde psikolojik sağlamlık ve ebeveyn yetkinliği gibi bireysel kaynakların koruyucu rol oynadığı, buna karşın yasın yoğunluğunun büyümeyi zorlaştırabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, eşini kaybetmiş kadınlarda travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık, ebeveyn yetkinliği ve yas arasındaki ilişkileri incelemek ve değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemektir. Araştırmada travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık ve ebeveyn yetkinliği arasında pozitif, yas ile negatif yönlü ilişkiler olduğu; psikolojik sağlamlık, ebeveyn yetkinliği ve yasın travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı varsayılmaktadır. Bu çalışma, eş kaybı yaşayan kadınların uyum süreçlerinin anlaşılmasına katkı sunmayı ve psikososyal müdahalelere yönelik çıkarımlar sağlamayı amaçlamaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırma, nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Örneklemi, İstanbul merkezli bir vakıftan hizmet alan eşini kaybetmiş ve en az bir çocuğa sahip 428 kadın oluşturmaktadır. Veriler; Demografik Bilgi Formu, Temel Yas Unsurları Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği

aracılığıyla yüz yüze ve çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veriler SPSS programı ile analiz edilmiş; tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon ve Aşamalı çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır.

### **Bulgular**

Bulgular, travma sonrası büyüme ile yasın tüm alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Buna karşılık travma sonrası büyüme ile ebeveyn yetkinliği ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. Regresyon analizinde ebeveyn yetkinliği travma sonrası büyümenin en güçlü yordayıcısı olarak öne çıkmış ve varyansın %17'sini açıklamıştır. Psikolojik sağlamlık modele eklendiğinde açıklanan varyans %5 artmış, yas ise sınırlı düzeyde (%1) katkı sağlamıştır. Toplamda değişkenler, travma sonrası büyümenin %23'ünü açıklamaktadır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bulgular travma sonrası büyümenin bireyin sahip olduğu bilişsel ve duygusal kaynaklardan önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Ebeveyn yetkinliğinin en güçlü yordayıcı olması, öz-yeterlik temelli yaklaşımlarla uyumludur ve travmatik deneyimi yapılandırma önemli bir faktördür. Psikolojik sağlamlığın pozitif etkisi, bireyin esneklik ve baş etme kapasitesinin büyüme sürecinde belirleyici olduğunu desteklemektedir. Yasın negatif ilişkisi, yoğun duygusal bağlılığın ve kayba odaklanmanın bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini geciktirebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte yasın düşük düzeyde yordayıcı olması, büyümenin yalnızca kaybın şiddetiyle değil, bireyin içsel kaynaklarıyla daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak, ebeveyn yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik müdahaleler, özellikle eş kaybı yaşamış kadınlarda daha işlevsel sonuçlar doğurabilir. Bu bulgular uygulama açısından psikososyal destek programlarının içeriğinin yeniden yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir. Araştırmanın kesitsel yapısı ve yalnızca kadın örnekleme sınırlı olması sınırlılıkları arasındadır. Gelecek çalışmalarda boylamsal tasarımlar ve farklı örneklemlemlerle araştırmalar yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** dul kadınlar, travma sonrası büyüme, yas, psikolojik sağlamlık, ebeveyn yetkinliği

## **Yaşam Tarihi Kuramı Bağlamında Erken Çevresel Stresörlerin Ölçümü: CHU Ölçeği Türkçe Uyarlaması**

Mustafa Gökmen COŞGUN, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul

Doç. Dr. Lütfiye SÖĞÜTLÜ, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Yaşam Tarihi Kuramı (Life History Theory – LHT), erken çocukluk dönemindeki çevresel koşulların —sertlik (harshness) ve öngörülemezlik (unpredictability)— bireylerin gelişimsel ve üreme stratejilerini hızlı (fast) ya da yavaş (slow) yönde şekillendirdiğini öne sürmektedir. Bu iki boyutu bireyin öznel algısına dayalı olarak ayrı ayrı değerlendiren, teorik temelli ve Türkçeye uyarlanmış güncel ölçüm araçlarının yokluğu literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Mevcut araştırmalar büyük ölçüde Batılı (WEIRD) popülasyonlarla sınırlı kalmakta; bu durum LHT bulgularının Türkiye gibi kolektivist ve ilişkisel kültürel bağlamlara genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, Maranges ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen Çocukluk Çağı Algılanan Sertlik ve Öngörülemezlik Ölçeği'nin (Childhood Harshness and Unpredictability Scale – CHU) Türkçeye uyarlanması; psikometrik özellikleri, yapı geçerliği ve cinsiyete dayalı ölçüm değişmezliğinin test edilmesidir. Ek olarak, çocukluk çağı öngörülemezliğinin yaşam tarihi stratejisini belirlemedeki rolünü sertlikle kıyaslı biçimde incelemek araştırmanın özgün amaçları arasında yer almaktadır.

#### **Yöntem**

Kesitsel desende yürütülen araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan, 18–67 yaş aralığındaki (Ort. = 29.10, SS = 11.40) %74,5'i kadın, %25,5'i erkek toplam 635 gönüllü katılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında çeviri-geri çeviri yöntemi ve uzman komite değerlendirmesi kullanılarak uluslararası standartlar gözetilmiştir. Veriler çevrim içi ve anonim olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, CHU Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE) ve Yaşam Tarihi Stratejisi Ölçeği Kısa Formu (K-SF-42) aracılığıyla toplanmıştır. Yapı geçerliği Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA), cinsiyetler arası eşdeğerlik Çoklu Grup DFA ve ölçüt geçerliği Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yaşam tarihi stratejisinin

yordanmasında Yapısal Eşitlik Modelleme (YEM); alt gruplar arası farklılıkların tespitinde ise Konfigürasyon Analizi (CNA) kullanılmıştır. Güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa ve McDonald omega katsayılarından yararlanılmıştır.

### **Bulgular**

Orijinal 26 maddelik yapı için gerçekleştirilen ilk DFA'da uyum indeksleri yetersiz kalmış (CFI = .811, RMSEA = .088); bu nedenle faktör yükü .40'ın altında olan beş madde (Sertlik alt ölçeğinden madde 8; Öngörülemezlik alt ölçeğinden maddeler 1, 9, 11 ve 12) analizden çıkarılmış, teorik temelli hata kovaryansları modele eklenmiştir. Revize edilmiş 21 maddelik model iyi düzeyde uyum sergilemiştir [ $\chi^2(184) = 657.00$ , CFI = .932, TLI = .922, RMSEA = .064 (90% GA: .059, .069), SRMR = .040]. Güvenirlik katsayıları her iki boyut için de mükemmel düzeyde bulunmuştur (Sertlik:  $\alpha = .898$ ,  $\omega = .901$ ; Öngörülemezlik:  $\alpha = .898$ ,  $\omega = .900$ ). Çoklu Grup DFA, ölçeğin kadın ve erkekler arasında skalar (güçlü) düzeyde ölçüm değişmezliği sağladığını kanıtlamıştır. Yakınsak geçerlik kapsamında her iki boyutun ACE ile pozitif, Genel K Stratejisi ve Ebeveyn İlişki Kalitesi ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır (sırasıyla: Sertlik  $r = .251$ ,  $r = -.192$ ,  $r = -.338$ ; Öngörülemezlik  $r = .546$ ,  $r = -.320$ ,  $r = -.479$ ; tümü  $p < .001$ ). YEM analizinde çocukluk çağı öngörülemezliği, Genel K Stratejisini anlamlı biçimde yordamıştır ( $\beta = -.53$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .273$ ); buna karşın sertliğin yordayıcı etkisi anlamsız kalmıştır ( $\beta = .02$ , ns). Konfigürasyon Analizi, düşük sertlik/düşük öngörülemezlik grubunun belirgin biçimde yüksek K Stratejisi ortalamaları sergilediğini ortaya koymuş; öngörülemezliğin yüksek olduğu her iki grupta ise K Stratejisi puanları anlamlı düzeyde düşmüştür ( $p < .001$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

CHU Türkçe Formu, orijinal iki faktörlü yapıyı destekleyen, yüksek güvenirlik ve geçerlik değerlerine sahip, cinsiyetler arası ölçüm değişmezliğini karşılayan psikometrik açıdan güçlü bir araçtır. YEM ve Konfigürasyon Analizi bulguları, yaşam tarihi kalibrasyonunda öngörülemezliğin sertliğe kıyasla çok daha belirleyici bir sinyal işlevi gördüğüne işaret etmektedir. Türkiye'nin ilişkisel kültür yapısının (güçlü akrabalık ağları) sertlik dönemlerinde sosyal destek tamponu sağlamış olabileceği ve bu durumun sertliğin yordayıcı etkisini zayıflatığı değerlendirilmektedir. Sorunlu maddelerin çıkarılması, evrimsel temelli bu ölçeğin Türk kültürüne ve çapraz kültürel ölçüm standartlarına daha uygun hale gelmesine katkı sağlamıştır. Verilerin retrospektif öz bildirime dayanması ve örneklemin ağırlıklı olarak kadınlardan (%74,5) oluşması temel kısıtlılıklar olarak değerlendirilmektedir. Gelecek

araştırmalarda boylamsal desenler ve kentleşme/dindarlık gibi spesifik kültürel moderatörlerin yaşam tarihi stratejisi üzerindeki etkileri incelenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam Tarihi Kuramı, algılanan sertlik, çevresel öngörülemeslik, ölçek uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik, Konfigürasyon Analizi

## **Kırılganlıktan Plastisiteye: Mizaç Çalışmalarında Ayrımsal Duyarlılık ve Orkide-Karahindiba Modeli**

Zeynep Hilal KODALAK, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Araştırmanın temel problemi, geleneksel psikoloji ve psikiyatri literatürünün uzun yıllar boyunca zor mizaç özelliklerini, yüksek fizyolojik reaktiviteyi ve belirli genetik varyasyonları (örn. MAOA, DRD4 7R ve 5-HTTLPR kısa alelleri) Diyatez-Stres modeli üzerinden yalnızca birer kırılganlık veya zayıflık faktörü olarak değerlendirmesidir. Bu çalışmanın amacı, evrimsel-gelişimsel bir perspektiften doğan Ayrımsal Duyarlılık ve Bağlama Karşı Biyolojik Duyarlılık kuramları ile bu paradigmayı kırmak ve mizaç araştırmalarındaki bu dönüşümü Orkide ve Karahindiba metaforu merkeze alınarak incelemektir. Araştırmanın temel sorusu, "Yüksek mizaçsal ve genetik hassasiyetin, olumsuz çevrelerde bir risk faktörü iken destekleyici çevrelerde evrimsel bir gelişim avantajına dönüştüğü teorik bağlamda nasıl açıklanabilir?" şeklinde belirlenmiştir.

#### **Yöntem**

Araştırma deseni olarak teorik derleme modeli benimsenmiştir. Bu doğrultuda, Ayrımsal Duyarlılık modelinin temellerini oluşturan kuramsal eserler ile fizyolojik stres reaktivitesi ve güncel gen-çevre etkileşimini inceleyen hakemli makaleler incelenmiştir. Veri toplama yöntemi olarak PsycINFO, PubMed, Web of Science, DergiPark veritabanlarında sistematik literatür taraması yapılmış; tarama sürecinde "sensory processing sensitivity", "differential susceptibility", "biological sensitivity to context", "Orchid and Dandelion", "HPA axis" ve

"plasticity genes" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler, nitel bir yaklaşımla kavramsal sentez analizine tabi tutulmuştur.

### **Bulgular**

Literatür analizinden elde edilen nitel bulgulara göre bireyler, çevresel etkilere olan nörobiyolojik duyarlılıkları açısından farklılık göstermektedir. İncelenen çalışmalarda, zorlu koşullarda bile hayatta kalabilen ve düşük duyarlılığa sahip bireyler Karahindiba; yüksek çevresel ve biyolojik duyarlılığa sahip bireyler ise Orkide olarak tanımlanmaktadır. Bulgular, Orkide çocukların stresli ortamlarda solmaya yatkınken, destekleyici ortamlarda karahindibalardan bile daha iyi gelişim göstererek hem iyiye hem de kötüye doğru çift yönlü bir duyarlılık sergilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, popülasyonun yaklaşık %40'ını oluşturan Lale grubunun da modele eklenmesiyle, duyarlılığın kategorik değil sürekli bir spektrum olduğu saptanmıştır. Bu farklılıkların temelinde HPA ekseninin stres reaktivitesi ve günümüzde plastisite genleri olarak kabul edilen genetik/epigenetik altyapıların yattığı belirlenmiştir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Elde edilen bulgular alanyazın bağlamında değerlendirildiğinde; yüksek duyarlılığın salt bir gelişimsel zayıflık olmadığı, doğru ortam sağlandığında yüksek empati ve olağanüstü adaptasyona dönüşebilen evrimsel bir özellik olduğu sonucuna varılmıştır. Orkide çocuklar, olumsuz ortamlarda dezavantajlı görünseler de klinik müdahalelerden ve olumlu ebeveynlik tutumlarından en yüksek düzeyde fayda sağlayan gruptur. Çalışmanın temel kısıtlılığı, teorik bir derleme olması sebebiyle birincil ampirik veriye dayanmamasıdır. Geleceğe yönelik öneriler bağlamında; ailelerin, eğitimcilerin ve ruh sağlığı uzmanlarının çocukların mizaç profillerini tanıyarak, salt kırılganlığı onarmaya odaklanmak yerine bu nörobiyolojik plastisiteyi besleyecek kapsayıcı ortamlar yaratmaları büyük önem taşımaktadır. Araştırmacılara ise, duyarlılık spektrumunun (Orkide, Lale, Karahindiba) farklı çevresel faktörlere verdiği yanıtları inceleyecek boylamsal çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** duyarlılık, plastisite, orkide, karahindiba, mizaç

## **Hayal Kurma Niteliklerinde Büyük Beşli Kişilik Özelliklerinin ve Mutluluk Korkusunun Rolü**

Merve ÇİÇEK, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

Muhammed Fatih ALTINDAĞ, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi,  
İstanbul

Sena VURAL, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

İbrahim Gökşin BAŞER, İstanbul Galata Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Hayal kurma, dışsal uyaranlardan bağımsız olarak içsel zihinsel temsillere yönelmeyi içeren ve varsayılan mod ağı aktivasyonu ile ilişkilendirilen spontan bir bilişsel süreçtir. Başlangıçta işlevsel olmayan bir süreç olarak değerlendirilmiş olsa da güncel alanyazın, hayal kurmanın duygu düzenleme, yaratıcılık ve prospektif düşünce gibi adaptif işlevlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Singer (1975), hayal kurmanın yalnızca sıklık boyutuyla sınırlı kalmayıp duygusal ton ve gerçekçilik gibi niteliksel boyutlarla birlikte ele alınması gerektiğini öne sürmüştür; ancak bu boyutları bireysel farklılıklar perspektifinden inceleyen çalışmalar hâlâ oldukça sınırlıdır. Bu araştırma; beş faktör kişilik özellikleri ve mutluluk korkusunun, hayal kurmanın hoşluk, gerçekçilik ve sıklık alt boyutlarını yordayıp yordamadığını incelemeyi ve demografik değişkenlerin bu alt boyutlar üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

#### **Yöntem**

Kesitsel ve ilişkisel desenli bu nicel çalışmanın örneklem büyüklüğü G\*Power 3.1 ile minimum  $n = 215$  olarak belirlenmiştir. Veri Google Forms aracılığıyla çevrimiçi toplanmış; 311 katılımcıdan 50'si dikkat kontrol maddelerini geçemediği için çıkarılmış, nihai örneklem 261 kişiden oluşmuştur ( $n_{kadın} = 160$ ,  $n_{erkek} = 101$ ). Veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Hayal Kurma Nitelikleri Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği kullanılmıştır. Analizlerde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA

(Bonferroni post-hoc) ve aşamalı çoklu doğrusal regresyon modelleri SPSS 26.0 ile yürütülmüştür.

## **Bulgular**

Demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, sosyoekonomik düzey, sosyal medya kullanım sıklığı, öznel uyku kalitesi ve doğum sırası açısından hayal kurma alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Eğitim düzeyi yalnızca sıklık alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma yaratmış; lise mezunları lisans ve üstü mezunlara kıyasla daha yüksek sıklık puanı bildirmiştir. İlişki durumu açısından bekar katılımcılar evli katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek sıklık ve hoşluk puanları göstermiştir. Hayat memnuniyeti yalnızca hoşluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermiş; memnun olan katılımcılar memnun olmayanlara kıyasla daha yüksek hoşluk puanı raporlamıştır. Pearson korelasyon analizlerinde mutluluk korkusu ile nörotiklik arasında orta düzeyde pozitif, mutluluk korkusu ile sıklık arasında ise düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Regresyon modellerin hoşluk alt boyutunu gelişime açıklık ( $\beta=.25$ ), nörotiklik ( $\beta=-.18$ ) ve dışadönüklük ( $\beta=.16$ ) anlamlı biçimde yordamıştır;  $F(3, 257)=16.82, p<.001, R^2=.15$ . Gerçekçilik alt boyutunu gelişime açıklık ( $\beta = .30$ ) ve nörotiklik ( $\beta = -.12$ ) yordamıştır;  $F(2, 258) = 17.81, p < .001, R^2=.11$ . Sıklık alt boyutunu mutluluk korkusu ( $\beta = .22$ ), gelişime açıklık ( $\beta=.21$ ), özdisiplin ( $\beta=-.15$ ) ve dışadönüklük ( $\beta =-.12$ ) yordamıştır;  $F(4, 256)=8.72, p< .001, R^2 =.11$ .

## **Tartışma ve Sonuç**

Gelişime açıklık, üç modelde de tutarlı pozitif yordayıcı olarak öne çıkmış; bu bulgu söz konusu kişilik özelliğinin esnek bilişsel işleme kapasitesi ile ilişkisini desteklemektedir. Nörotikliğin hoşluk ve gerçekçiliği negatif yönde yordaması, ruminatif bilişsel örüntülerin hayal kurma deneyiminin niteliğini bozduğuna işaret edebilir. Mutluluk korkusunun yalnızca sıklığı yordaması ve nörotiklik ile korelasyon sergilemesi, bu yapının işlevsel hayal kurma deneyiminden çok yineleyici ve kontrolsüz düşünce örüntüleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Dışadönüklüğün hoşluk üzerindeki pozitif, sıklık üzerindeki ise negatif etkisi, dışadönüklüğün daha az fakat niteliksel olarak daha hoş hayal kurma deneyimi ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Araştırmanın başlıca sınırlılıkları kesitsel tasarım ve öz bildirim ölçümlerinden kaynaklanmaktadır. Gelecek çalışmalarda ruminasyonun kişilik özellikleri ile hayal kurma nitelikleri arasındaki ilişkide aracı değişken olarak sınanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** hayal kurma, beş faktör kişilik özellikleri, mutluluk korkusu, nörotiklik, gelişime açıklık

## **Zabitler ve Bahriyelilerin Aleksitimi, Bağlanma Stilleri, Öfke Yönetimleri ve Psikolojik Semptomlar Açısından İncelenmesi**

Buğçe Senem ARSLAN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Doç. Dr. Yıldız BİLGE, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Bu çalışmanın amacı, sivil denizcilerin (zabit) ve askeri denizcilerin (bahriyeli) psikolojik belirtiler, bağlanma stilleri, aleksitimi düzeyleri, öfke ifadeleri ve öfke yönetim biçimleri açısından incelenmesi; bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve denizci olmayan bir kontrol grubuyla karşılaştırılmasıdır. Denizcilik sektöründeki izolasyon, aileden uzak kalma ve katı hiyerarşik yapı gibi psikososyal stresörlerin çalışanların ruh sağlığı üzerindeki etkileri çalışmanın temel odak noktasını oluşturmaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırmanın örneklemini tamamı erkeklerden oluşan, 18-64 yaş aralığındaki ( $36.77 \pm 13.26$ ) 48 bahriyeli, 68 zabit ve 88 sivil (vardiyalı işi olmayan ve iş veya başka nedenlerle aileden ayrı kalmayan) kontrol grubu olmak üzere toplam 204 katılımcı oluşturmaktadır. Örnekleme yer alan askeri denizciler (bahriyeli), görev tanımları gereği ulaşılması zor bir popülasyon olduklarından literatürde kısıtlı temsil edilen bir grubu oluşturmaktadır. Bu kapalı gruptan elde edilen veriler, denizcilik psikolojisi alanındaki bulguların çeşitlendirilmesi açısından çalışmanın özgün değerini artırmaktadır. Veriler Demografik Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ), Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılarak toplanmıştır.

#### **Bulgular**

Analiz sonuçlarına göre, sivil denizciler olan zabitlerin askeri denizciler olan bahriyelilere oranla obsesif-kompulsif belirtiler, paranoid düşünceler, psikotizm, içte öfke ve öfke kontrol puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Denizcilerin ve sivillerin karşılaştırılmasında ise gemi adamlarının kişilerarası duyarlılık, hostilite, paranoid

düşünce, psikotizm ve sürekli öfke düzeylerinin anlamlı derecede sivil kontrol grubundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi gemi adamları ve sivil kontrol grubu için ayrı ayrı yapılmıştır. Elde edilen regresyon analizi sonuçları her iki grupta da öfkenin ve güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın psikolojik semptomların en güçlü yordayıcıları olduğunu göstermekle birlikte, gemi adamı grubunda öfkenin açıklama varyansının (.24 ila .49 aralığı) oldukça yüksek olduğu saptanmıştır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Sonuç olarak, denizcilik mesleğinin doğasındaki ayrılık, sosyal izolasyon ve kısıtlı bir çevrede bulunmanın ruh sağlığı üzerinde risk faktörleri olabileceği görülmüştür. Zabitlerin bahriyelilere göre daha yüksek semptom göstermesinin iş güvencesindeki belirsizlikler, motivasyon kaynaklarının dışsal (ekonomik) olması ve yaş ortalamasının daha düşük olması gibi durumlarla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları, zabit olan denizcilerin psikososyal dayanıklılığını artırmak için sektörel iyileştirmelerin ve iş güvencesinin artırılmasının yararlı olabileceğine işaret etmenin yanı sıra özellikle gemi adamları için öfke yönetimine ilişkin psikolojik destek programlarının geliştirilmesinin gemi adamlarının ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağlayacağına da dikkat çekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bahriyeli, Zabit, psikolojik semptomlar, aleksitimi, bağlanma stilleri, öfke

## **Nörotiklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Etkisi: Pasif Ruminasyon (Brooding) Alt Boyutu Üzerine Bir İnceleme**

Yasin Can TONYALI, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Kadir ÖZDEN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel-değerlendirici bileşenini temsil eden temel bir psikolojik yapıdır. Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında ele alınan nörotiklik (neuroticism), olumsuz duygulanıma yapısal yatkınlıkla karakterize bir kişilik boyutu olup yaşam doyumu üzerinde tutarlı biçimde olumsuz etkiler gösterdiği bildirilmektedir. Ancak bu ilişkiye aracılık eden bilişsel mekanizmalar yeterince aydınlatılmamıştır. Tepki Tarzları Kuramı'na göre ruminasyon; pasif ruminasyon (brooding) ve yansıtıcı ruminasyon (reflection) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Pasif ruminasyon, bireyin mevcut durumunu idealden farklı olarak edilgen biçimde sorgulamasını; yansıtıcı ruminasyon ise problem çözme amaçlı içe dönüşü ifade etmektedir. Literatürde pasif ruminasyonun psikolojik uyum bozukluklarıyla daha güçlü ilişkiler sergilediği gösterilmektedir. Bu çalışma, nörotiklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide pasif ruminasyonun aracılık rolünü test etmeyi amaçlamıştır.

#### **Yöntem**

Araştırma ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 226 klinik olmayan yetişkin bireyden oluşmaktadır (kadın = %77, erkek = %23;  $\bar{x}$  = 25.00,  $SS$  = 3.14). Nörotiklik, pasif ruminasyon (brooding), yansıtıcı ruminasyon (reflection) ve yaşam doyumu psikometrik açıdan geçerli olan Temel Kişilik Özellikleri Envanteri (BPTI), Ruminatif Tepki Ölçeği Kısa Form ve Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS) ile değerlendirilmiştir. Aracılık etkisi Hayes (2018) PROCESS Macro Model 4 ile sınanmış; dolaylı etkinin anlamlılığı

5000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralığıyla değerlendirilmiştir. Yaş ve cinsiyet kovaryant olarak modele dahil edilmiştir.

## **Bulgular**

Korelasyon analizleri, nörotiklik ile pasif ruminasyon arasında pozitif, pasif ruminasyon ile yaşam doyumu arasında negatif, nörotiklik ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yansıtıcı ruminasyonun yaşam doyumuyla anlamlı bir ilişki sergilemediği belirlenmiştir.

Aracılık analizi bulguları, nörotikliğin pasif ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisinin ( $b = 2.210, p < .001$ ), pasif ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ( $b = -0.313, p < .001$ ) ve nörotikliğin yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisinin ( $b = -1.600, p < .001$ ) anlamlı olduğunu göstermektedir. Pasif ruminasyon modele eklendiğinde doğrudan etki azalmakla birlikte anlamlılığını korumuştur ( $b = -0.909, p = .020$ ). Bootstrap analizi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu doğrulamaktadır (dolaylı etki =  $-0.691$ ; %95 GA  $[-1.080, -0.351]$ ). Model yaşam doyumundaki varyansın %15.3'ünü açıklamaktadır. Yaş ve cinsiyetin modele anlamlı katkı sağlamadığı saptanmıştır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bulgular, pasif ruminasyonun nörotiklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı mekanizma olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu sonuç Tepki Tarzları Kuramı'nın öngörülleriyle tutarlıdır. Yansıtıcı ruminasyonun anlamlı bir ilişki sergilememesi, ruminasyon alt boyutlarının işlevsel açıdan farklılaştığını ve tek bir yapı olarak ele alınmasının yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Kesitsel desen nedensel çıkarımları sınırlamakta olup gelecek çalışmalarda boyamsal tasarımlar önerilmektedir. Klinik açıdan, pasif ruminasyon odaklı müdahalelerin nörotikliği yüksek bireylerde yaşam doyumunu artırmaya yönelik etkili bir hedef sunabileceği değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** nörotiklik, ruminasyon, pasif ruminasyon, yaşam doyumu

## **Dijital Medya Davranışlarının Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri: Doomscrolling ve FoMO'nun İncelenmesi**

Doç. Dr. Lütfiye SÖĞÜTLÜ, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Emire Buket BAKAÇ, Onyedici Psikoloji, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin olumsuz içeriklere sürekli maruz kalması ve sosyal karşılaştırma süreçlerinin yoğunlaşması, ruh sağlığı üzerinde önemli riskler oluşturmaktadır. Özellikle afet ve kriz dönemlerinde bireylerin olumsuz içeriklere maruz kalma düzeyinin arttığı ve bu durumun doomscrolling davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda “doomscrolling” olarak adlandırılan sürekli olumsuz haber takibi ve “Fear of Missing Out (FoMO) kavramı, dijital çağın dikkat çeken davranış örüntüleri arasında yer almaktadır. Literatürde bu değişkenlerin depresyon ve kaygı ile ilişkisi gösterilmiş olmakla birlikte, umutsuzluk ve intihar riski gibi daha ağır psikolojik sonuçlarla birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışmada, doomscrolling ve FoMO davranışlarının umutsuzluk, depresyon ve intihar riski ile olan ilişkilerinin incelenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

#### **Yöntem**

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel (korelasyonel) tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmaya 18-45 yaş aralığında toplam 177 birey katılmıştır. Katılımcıların %71,8'i kadın olup yaş ortalaması 24,56'dır. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada FoMO, doomscrolling, umutsuzluk, depresyon ve intihar riski düzeylerini ölçen geçerli ve güvenilir ölçekler kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24.0 programıyla analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

#### **Bulgular**

Analiz sonuçları, tüm değişkenler arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. FoMO ile umutsuzluk ( $r = .63$ ), depresyon ( $r = .52$ ) ve intihar riski ( $r = .40$ ) arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Doomscrolling davranışı ile umutsuzluk ( $r = .48$ ) ve depresyon ( $r = .50$ ) arasında orta düzeyde; intihar riski ile ise daha düşük düzeyde ( $r = .20$ ) anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Umutsuzluk ile depresyon arasında yüksek düzeyde ( $r = .74$ ), umutsuzluk ile intihar riski arasında orta-yüksek düzeyde ( $r = .55$ ) pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca depresyon ile intihar riski arasında güçlü bir ilişki ( $r = .68$ ) tespit edilmiştir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Elde edilen bulgular, dijital medya kullanımına bağlı davranışların bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle FoMO ve doomscrolling davranışlarının depresyon, umutsuzluk ve intihar riski ile ilişkili olması, bu dijital davranışların psikolojik risk faktörleri arasında değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Umutsuzluk ve depresyonun intihar riski ile güçlü ilişkisi, bu değişkenlerin ruh sağlığı değerlendirmelerinde birlikte ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Çalışmanın sınırlılıkları arasında örneklemin genç ve ağırlıklı olarak kadın bireylerden oluşması ve verilerin özbildirim yöntemiyle toplanması yer almaktadır. Gelecek çalışmalarda farklı örneklemelerle ve boylamsal tasarımlarla araştırmalar yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** doomscrolling, FoMO, depresyon, umutsuzluk, intihar riski

## **Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Nomofobi ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracı Rolü**

Gülşen KARAMAN, Atlas Üniversitesi, İstanbul

Fatıma Nurefşan YUMUŞAK, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

Nefise LADİKLİ, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Akıllı telefonların ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte nomofobi (akıllı telefon yoksunluğu korkusu) ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) gibi yeni psikolojik olgular ortaya çıkmıştır. Nomofobi, bireylerin akıllı telefonlarından ayrı kaldıklarında yaşadıkları kaygı ve korku durumudur (Yıldırım ve Correia, 2015). FoMO ise başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşadığı endişesiyle sürekli bağlantıda kalma isteğidir (Przybylski vd., 2013). Alanyazında her iki olgunun psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Stead ve Bibby, 2017; Sezer ve Yıldırım, 2020). Nomofobik bireylerin telefonlarını sürekli kontrol etmeleri, gelişmeleri kaçırma korkusunu artırabilmekte ve bu durum iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir (Mertkan vd., 2018). Ancak bu üç değişken arasındaki mekanizmayı aracılık modeli çerçevesinde inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, FoMO'nun nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemektir.

#### **Yöntem**

Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 136 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Nomofobi Ölçeği (NMP-Q; Yıldırım ve Correia, 2015; Türkçe: Yıldırım vd., 2016), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO; Przybylski vd., 2013; Türkçe: Gökler vd., 2016) ve PERMA İyi Oluş Ölçeği (Butler ve Kern, 2016; Türkçe: Demirci vd., 2017) kullanılmıştır. Analizlerde betimleyici istatistikler, Pearson korelasyonu ve PROCESS makro (Hayes, 2022) ile bootstrap tabanlı aracılık analizi (Model 4, 5000 yeniden örnekleme, %95 güven aralığı) uygulanmıştır.

#### **Bulgular**

Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları Nomofobi Ölçeği için  $\alpha = .96$ , FoMO Ölçeği için  $\alpha = .86$  ve PERMA Ölçeği için  $\alpha = .94$  olarak hesaplanmıştır. Betimleyici bulgulara göre katılımcıların nomofobi puan ortalaması 69.21 (SS = 30.73), FoMO puan ortalaması 23.04 (SS = 7.79) ve PERMA puan ortalaması 114.76 (SS = 24.32) olarak belirlenmiştir. Korelasyon analizinde nomofobi ile FoMO arasında pozitif yönde güçlü ( $r = .69, p < .001$ ), nomofobi ile PERMA arasında negatif yönde ( $r = -.29, p < .01$ ) ve FoMO ile PERMA arasında negatif yönde ( $r = -.35, p < .001$ ) anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aracılık analizi sonuçlarına göre nomofobinin FoMO üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ( $B = .17, p < .001$ ). FoMO'nun nomofobi kontrol edildiğinde PERMA üzerindeki etkisi de anlamlı bulunmuştur ( $B = -.92, p < .01$ ). Nomofobinin PERMA üzerindeki toplam etkisi anlamliyen ( $B = -.23, p < .001$ ), aracı değişken modele dahil edildiğinde doğrudan etki anlamsız hale gelmiştir ( $B = -.07, p = .46$ ). Dolaylı etki bootstrap güven aralığına göre anlamlı bulunmuştur ( $B = -.16, \%95 \text{ GA } [-.33, -.02]$ ). Bu bulgular FoMO'nun tam aracı role sahip olduğunu göstermektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Araştırma bulguları, nomofobinin psikolojik iyi oluşu doğrudan değil, FoMO aracılığıyla olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, akıllı telefondan yoksun kalma korkusunun tek başına iyi oluşu düşürmediğini; asıl etkinin gelişmeleri kaçırma kaygısı üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bulgu, Przybylski ve arkadaşlarının (2013) FoMO'yu temel ihtiyaçların karşılanamamasıyla ilişkilendiren kuramsal çerçevesiyle ve Stead ve Bibby'nin (2017) FoMO ile öznel iyi oluş arasındaki negatif ilişkiye dair bulgularıyla tutarlıdır. Araştırmanın uygun örnekleme yöntemiyle yürütülmüş olması ve kesitsel deseni temel kısıtlılıklarıdır. Gelecek araştırmalarda boyamsal desenlerle nedensellik ilişkilerinin incelenmesi ve farklı yaş gruplarını kapsayan çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Uygulamaya yönelik olarak, dijital iyi oluş müdahale programlarında yalnızca telefon kullanım süresinin değil, FoMO düzeyinin de hedef alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu, FoMO, psikolojik iyi oluş, PERMA, aracılık analizi

## **Beliren Yetişkinlik Döneminde Nomofobi: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Perspektifinden Bir Analiz**

Dr. Öğr. Üyesi Hatun Sevgi YALIN, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi,  
Zonguldak

Esra Nur KARAKAYA, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

Simge DANIŞ, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Nomofobi, bireylerin mobil cihazlarından ayrı kaldıklarında yaşadıkları kaygı ve rahatsızlık olarak tanımlanan güncel psikolojik bir olgudur. Beliren yetişkinlik dönemi; sosyal bağ kurma, özerklik geliştirme ve yeterlilik hissetme gibi temel psikolojik ihtiyaçların yoğun biçimde deneyimlendiği bir gelişim evresidir. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, bireylerin dijital ortamlara yönelimini artırarak nomofobi riskini yükseltebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin nomofobi düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun nomofobi ile ilişkili olup olmadığı ve bu ilişkinin yönü araştırılmıştır.

#### **Yöntem**

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Örnekleme, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören, 18–29 yaş aralığında ( $\bar{x} = 19.99$ ,  $SS = 2.03$ ) uygun örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 461 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinden önce ilgili etik kuruldan gerekli onay alınmış, veriler çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler İçin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Üsküdar Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Analizlerde IBM SPSS Statistics 22 programı kullanılmış; verilerin normal dağılıma uygunluğu incelendikten sonra bağımsız örneklem t-testi ve Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

## **Bulgular**

Elde edilen bulgular, nomofobi toplam puanının güç ihtiyacı doyumu ile negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir ( $r = -.159$ ,  $p < .01$ ). Alt boyut düzeyinde incelendiğinde; işlevsellikte bozulma ile sevgi ve ait olma ( $r = -.204$ ,  $p < .01$ ), güç ( $r = -.113$ ,  $p < .05$ ) ve eğlence ( $r = -.143$ ,  $p < .01$ ) arasında; aşırı kullanım ile güç ( $r = -.180$ ,  $p < .01$ ) ve eğlence ( $r = -.096$ ,  $p < .05$ ) arasında; iletişim kuramama ile güç ihtiyacı doyumu ( $r = -.105$ ,  $p < .05$ ) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda ise nomofobi toplam puanında ( $t = 2.174$ ,  $p < .05$ ) ve eğlence ihtiyacı doyumunda ( $t = 3.402$ ,  $p < .01$ ) kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Araştırma bulguları, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça nomofobi düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bununla birlikte, ilişkilerin düşük düzeyde olması nomofobinin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve farklı değişkenlerden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle güç ihtiyacı ile nomofobi arasındaki negatif ilişki, bireylerin kontrol, yeterlilik ve etkililik algıları arttıkça problemli akıllı telefon kullanımının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların telafi edici biçimde dijital ortamlara yönelimi artırabileceğine işaret etmektedir.

Gelecek araştırmalarda boylamsal tasarımların kullanılması, temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile nomofobi arasındaki ilişkinin yönünü daha net ortaya koyabilir. Ayrıca, farklı yaş grupları ve gelişim dönemlerini kapsayan çalışmalar, bulguların gelişimsel bağlamda daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Uygulama açısından, özellikle güç ihtiyacının nomofobi ile negatif ilişkisi dikkate alındığında, bireylerin öz-yeterlik ve kontrol algılarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin nomofobi ve problemli akıllı telefon kullanımını azaltmada etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** beliren yetişkinlik, nomofobi, temel psikolojik ihtiyaçlar

## **Sosyal Medya Kullanım Sıklığının Psikolojik Sağlık, Yalnızlık ve Amaçsızlık Algısı ile İlişkisi: Kuşaklar Arası Bir İnceleme**

Esra EFE, Bağımsız Araştırmacı, İzmir

### **ÖZET**

#### **Amaç**

Günümüzde sosyal medya; kimlik inşası, iletişim kurma ve bilgi paylaşımı sağlamada yaşamın temel unsuru haline gelmiştir (Eroğlu, 2026). Ancak sosyal medyanın artan kullanımı bireyleri kaygı, depresyon, bir şeyleri kaçırma korkusu (FoMO) gibi çeşitli psikolojik faktörler bakımından etkilemektedir (Jing ve ark., 2025; Kalıncara ve Talan, 2025; Meynadier ve ark., 2025). Bu çalışmada ise sosyal medya kullanım sıklığının psikolojik sağlık, yalnızlık ve amaçsızlık algısı ile ilişkisinin incelenmesi; bu ilişkilerdeki kuşaklar arası farklılıkların araştırılması amaçlanmaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Veriler ilgili kavramların literatürde temsil edildiği göstergeler dikkate alınarak 2024 yılı Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması'ndan (TGSS) seçilmiştir. Bu kapsamda “sosyal medya kullanım sıklığı” değişkeni için platformun türünü ve kullanım sıklığını ölçen 12 soru, “psikolojik sağlık” değişkeni için son bir hafta içindeki duygudurumun türünü ve yoğunluğunu ölçen 9 soru, “yalnızlık” değişkeni için “Geçen hafta boyunca ne sıklıkla yalnız hissettiniz?” sorusu, “amaçsızlık algısı” değişkeni için “Aşağıdaki ifadeye katılıp katılmama düzeyiniz nedir? Hayatın herhangi bir amacı yoktur.” sorusu alınmıştır (Nişancı ve Kılavuz, 2025). Çalışma 18-60 yaş arasındaki 395 bireyden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Kuşak analizi için katılımcılar yaşlarına göre kuşaklara ayrılmış, X kuşağı 109 (44 kadın, 65 erkek), Y kuşağı 149 (76 kadın, 73 erkek), Z kuşağı 137 (71 kadın, 66 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada SPSS Statistics 27 programı ile Pearson korelasyon analizi ve PROCESS Macro 4.2 (Model 1) (Hayes, 2022) kullanılmıştır.

#### **Bulgular**

Korelasyon analizi sonucunda sosyal medya kullanım sıklığının psikolojik sağlık ( $r(395) = -.14, p=.005$ ) ve yalnızlık ( $r(395) = -.11, p=.034$ ) ile negatif, amaçsızlık algısı ( $r(395) = .17,$

$p<.001$ ) ile pozitif ilişkili olduğu; moderasyon analizi sonucunda sosyal medya kullanım sıklığının psikolojik sağlık ( $\beta=0.006$ ,  $p=.856$ ) ve yalnızlık ( $\beta=0.004$ ,  $p=.541$ ) üzerindeki etkisinin kuşaklara göre farklılaşmadığı ancak amaçsızlık algısı ( $\beta=0.016$ ,  $p=.031$ ) üzerindeki etkisinin kuşaklara göre farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın X kuşağında anlamsız ( $\beta=-0.003$ ,  $p=.785$ ), Y kuşağında ( $\beta=0.013$ ,  $p=.031$ ) ve Z kuşağında ( $\beta=0.028$ ,  $p=.002$ ) anlamlı olduğu görülmektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya kullanımındaki artış, psikolojik sağlığın azalması ve amaçsızlık algısının artmasıyla ilişkiliyken; yalnızlık düzeyinin azalması ile ilişkilidir. Bu bulgular sosyal medyanın bireylerin yalnızlık hissini azaltabileceğini ancak psikolojik sağlıkta ve yaşam amacı bulmada olumsuz sonuçları olabileceğini göstermektedir. Sosyal medya kullanım sıklığının psikolojik sağlık ve yalnızlık ile ilişkisi alan yazınla tutarlıdır (Pittman ve Reich, 2016; Huang, 2017). Ayrıca sosyal medya kullanım sıklığının amaçsızlık algısı ile ilişkisi, sosyal medyanın varoluşsal etkileri olabileceğini göstermektedir. Sosyal medya kullanım sıklığının psikolojik sağlık ve yalnızlık ile ilişkisinde kuşaklar arası fark yokken, amaçsızlık algısı ile ilişkisinde kuşak farkları Y ve Z kuşağında anlamlıdır. Bu bulgu, sosyal medyanın amaçsızlık algısı üzerindeki etkisinin Y ve Z kuşağında daha belirgin olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak bu çalışma, sosyal medyanın etkilerinin yalnızlık ve psikolojik sağlığın yanında anlam arayışı çerçevesinde değerlendirilmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca sosyal medyanın anlam arayışı üzerindeki etkisinin genç kuşaklarda daha belirgin olduğuna dikkat çekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** sosyal medya kullanımı, psikolojik sağlık, yalnızlık, amaçsızlık algısı, X Kuşağı, Y Kuşağı, Z Kuşağı

## **Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (IMQ) Türkçeye Uyarlanması: Psikometrik Özellikleri ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi**

Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBÜL, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli

Doç. Dr. Neslihan ARICI ÖZCAN, Özel Sağlık Meslek Hizmet Birimi  
Kurucusu, İstanbul

### **ÖZET**

Kişilerarası farkındalık, bireyin kendi içsel deneyimlerini izlerken eşzamanlı olarak diğer kişiyle kurduğu ilişkiyi fark edebilme ve düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve son yıllarda psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme ve ilişkisel işlevsellik açısından temel bir yapı olarak öne çıkmaktadır. Özellikle üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve somatik temelli psikoterapiler, kişilerarası farkındalığın terapötik süreçteki düzenleyici rolünü vurgulamaktadır. Bu bağlamda, Khoury, Vergara, Spinelli ve Sadowski (2022) tarafından geliştirilen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Interpersonal Mindfulness Questionnaire; IMQ), kişilerarası bilinçli farkındalığı bedensel temelli ve çok boyutlu bir yapı olarak ele alan önemli bir ölçme aracıdır. Bu çalışmada söz konusu ölçek Türkçeye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Çalışmada ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Analiz öncesinde veri seti normallik, doğrusallık ve aykırı değerler açısından incelenmiş ve varsayımların sağlandığı belirlenmiştir. Eksik veriler ortalama atama yöntemiyle tamamlanmıştır. İlk analiz sonucunda düşük faktör yüküne sahip iki madde modelden çıkarılmış ve analizler 17 madde üzerinden yürütülmüştür. Elde edilen modelin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeydedir ( $\chi^2/df = 2.39$ ; CFI = .94; TLI = .92; RMSEA = .06) ve ölçeğin dört faktörlü yapısını desteklemektedir (Zihinde Takılı Kalma, Bedene Dayalı Farkındalık, Karşıdakine Yönelik Dikkat ve Farkındalık, Bilinçli Tepki Verme). Faktör yüklerinin büyük çoğunluğu yeterli düzeydedir ve tüm parametreler istatistiksel olarak anlamlıdır.

Ölçeğin güvenirlik analizleri, Cronbach alfa katsayılarının alt boyutlar için .60 ile .88 arasında değiştiğini ve genel olarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık sağladığını göstermektedir.

Demografik değişkenlere ilişkin analizler, yalnızca Bilinçli Tepki Verme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu ve kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Diğer alt boyutlarda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Meditasyon yapma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, meditasyon yapan bireylerin ortalamaları daha yüksek olmakla birlikte bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaş ile ölçek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuç olarak, IMQ'nun Türk örnekleminde dört faktörlü yapısının genel olarak doğrulandığı ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir. Kişilerarası farkındalığın klinik ve araştırma alanındaki artan önemi dikkate alındığında, bu çalışmanın alan yazına kültürlerarası uyarlama açısından önemli bir katkı sunduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, bazı alt boyutlarda görece düşük güvenirlik değerleri, ileri çalışmalar için ölçeğin geliştirilmesi ve farklı örneklemlerde yeniden sınanması gerekliliğine işaret etmektedir.

## **Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Düzenleyici Rolü**

Fatma Nur ADALI, Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara

Açılay ÜLGÜR, Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara

Bilge DALBAS, Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara

Beyza DİKİCİ, Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara

Dalga Derya TEOMAN ÇETİNKAYA, Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara

### **ÖZET**

Narsisizm, bireylerin olumlu benlik algısını sürdürme eğilimi ve kendilerine başkalarından daha fazla güven duymaları ile tanımlanmaktadır. Örgütsel bağlılık, bireyin bağlı olduğu örgüte sadakat göstermesi ve örgütsel süreçlere katılma isteği olarak tanımlanmakta; algılanan stres ise bireyin yaşadığı olaylara yüklediği anlamla ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu araştırmada, büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm özellikleri ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide, algılanan stresin düzenleyici rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada anket yöntemiyle aktif olarak iş hayatında bulunan 115 kadın ve 96 erkek olmak üzere toplam 211 katılımcıdan ( $Ort = 31.83$ ,  $SS = 8.46$ ) veri toplanmıştır. Katılımcılara, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmış, veriler çevrim içi olarak toplanmıştır. Tüm katılımcılar Demografik Veri Formu, Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Örgütsel Bağlılık Ölçeği'ni doldurmuştur. Araştırmanın hipotezleri çoklu doğrusal regresyon, basit doğrusal regresyon ve hiyerarşik regresyon analizleri ile IBM SPSS Statistics 22.0 paket programı kullanılarak test edilmiştir. Narsisizm ve alt boyutlarının (büyüklenmeci ve kırılğan) örgütsel bağlılık üzerindeki etkisinde algılanan stresin düzenleyici rolü çoklu doğrusal hiyerarşik moderatör regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan regresyon analizleri sonucunda, kırılğan narsisizmin algılanan stresi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı, buna karşılık büyüklenmeci narsisizmin ise algılanan stresi negatif yönde ve anlamlı düzeyde

yordadığı bulgulanmıştır. Ayrıca, algılanan stres seviyeleri arttıkça çalışanların örgütsel bağlılıklarının azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte, narsisizm özelliklerinin örgütsel bağlılığı doğrudan etkilemediği ve algılanan stresin bu ilişki üzerinde düzenleyici rolü saptanmamıştır. Bu araştırma kapsamında örgütsel bağlılığın tek boyut olarak ele alınması, araştırmanın öz-bildirim temelli veri toplama yöntemine dayanması ve kullanılan ölçeklerin uzunluğu araştırmanın başlıca sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** narsisizm, kırılğan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm, örgütsel bağlılık, algılanan stres

## **Hemşirelerde Mizaç Özellikleri, Psikolojik Semptomlar ve Merhamet Yorgunluğu: Mesleki Uygunluk ve Yardım Arama Davranışı Üzerine Bir İnceleme**

Semanur ŞAHİN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul

Doç. Dr. Yıldız BİLGE, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Hemşirelik mesleği, doğası gereği yoğun duygusal emek sarf edilmesini ve sürekli olarak travmatik deneyimlere tanıklık edilmesini gerektiren bir disiplindir. Bu süreçte hemşirelerin sahip olduğu mizaç özellikleri ve psikolojik semptom düzeyleri merhamet yorgunluğunun bir alt boyutu olan tükenmişlik riskinin belirlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Literatürde hemşirelerde merhamet yorgunluğunu ele alan çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte bu olgunun mizaç yapısı ve mesleki aidiyet değişkenleriyle olan etkileşimine dair araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Güncel tartışmalar, merhamet yorgunluğu riskinin çalışılan birimden ziyade, bireysel mizaç özellikleri ve mesleki aidiyet algısıyla daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışma hemşirelerin

mizaç yapılarının ve mesleki uyum algılarının stres, depresyon ve merhamet yorgunluğu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

## **Yöntem**

Araştırmanın örneklemini yoğun bakım (n=64) ve diğer klinik birimlerde (n=58) görev yapan toplam 122 hemşire oluşturmaktadır. Amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemiyle veriler toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 30,21'dir ( $SS=6,17$ ). Veriler Yetişkin Mizaç Ölçeği, Merhamet Yorgunluğu Ölçeği ve DASS-21 ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, değişkenler arası ilişkilerde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Yoğun bakım hemşireleri ile diğer birimlerde çalışan hemşireler arasında mizaç, psikolojik semptomlar ve merhamet yorgunluğu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p > .05$ ). Mesleği kendine uygun bulmayan hemşirelerin anlamlı düzeyde daha genç olduğu ( $Ort = 27.91$ ) ve bu grupta merhamet yorgunluğunun alt boyutları olan tükenmişlik ile ikincil travma puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ). Ayrıca hemşirelerin yaklaşık %54'ü (n=66) psikiyatrik yardım ihtiyacı duyduğunu belirtmiştir. Bu grubun anksiyete, stres ve tükenmişlik puanları psikiyatrik yardım ihtiyacı duymayan gruba oranla yaklaşık iki kat daha yüksek bulunmuştur ( $p < .001$ ). Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde dürtüsel negatif duygulanım mizaç boyutu ile ikincil travma ( $r = 0.42, p < 0.01$ ), tükenmişlik ( $r = 0.41, p < 0.01$ ), stres ( $r = 0.47, p < 0.01$ ), anksiyete ( $r = 0.41, p < 0.01$ ) ve depresyon ( $r = 0.33, p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Duyarlılık mizaç boyutu ise ikincil travma ( $r = 0.30, p < 0.01$ ) ve tükenmişlik ( $r = 0.28, p < 0.01$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunurken, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (sırasıyla  $r = 0.16$ ;  $r = 0.11$ ;  $r = 0.14, p > 0.05$ ).

## **Tartışma ve Sonuç**

Literatürdeki bazı çalışmaların aksine, bu çalışmada hemşirelerin çalıştığı birimler arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Araştırma bulguları, hemşirelikte merhamet yorgunluğunun çalışılan birimden ziyade genç yaş, mesleki aidiyet eksikliği ve belirli mizaç özellikleriyle (dürtüsellik, duyarlılık) ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle mesleğe yeni başlayan genç hemşirelerin yüksek risk altında olduğu ve örneklemin yarısından fazlasının profesyonel

yardım ihtiyacı duyduğu saptanmıştır. Bu bulgulara paralel olarak literatürde genç yaşın ve mesleki deneyim azlığının, duygusal yükü yönetme becerisini sınırlayarak merhamet yorgunluğunu artırdığı bildirilmektedir. Ayrıca yapılan bir araştırmada bireysel mizaç özelliklerinin ve duygusal hassasiyetin stresle başa çıkmada belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Hastane yönetimlerinin mizaç odaklı öz-bakım eğitimleri ve erişilebilir psikolojik destek birimleri oluşturmasının mesleki yıpranmayı önleyerek merhamet yorgunluğunun ve diğer psikolojik semptomların önlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** hemşirelik, mizaç, merhamet yorgunluğu, tükenmişlik, psikolojik semptomlar

## **Tükenmişlik ve Temel Duygular Arasındaki İlişkilere Dair Keşif Çalışması**

Arkın GEDİZ, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul

Yasemin SOHTORİK İLK MEN, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Tükenmişlik sendromu duygusal, bilişsel, motivasyonel ve sosyal bileşenleri olan psikolojik belirtiler topluluğudur. Bu bileşenler, sendromun ampirik çalışmalara dayandırılan üç boyutuyla kavramsallaştırılmıştır. Bu üç boyut bitmişlik/tükenmişlik hissi, kişinin işi/çalışmasından kopuk hissetmesi ve işte/çalışmada başarısızlık/yetersizlik hissidir. Tükenmişlik çalışmaları çoğunlukla duruma bağlı etkenler (ör. aşırı iş yükü) ve kişisel etkenler (ör. yeterlilik ve verimlilik algısı) bağlamında tükenmişliğe sebep olan risk faktörlerini araştırmaya yoğunlaşmış durumdadır. Çalışmamızda tükenmişlik sendromu ve özgül bireysel değişkenler arasındaki ilişkiye dair bir keşif yapmayı amaçlayarak sinirbilim temelli kişilik göstergesi olan temel duygusal sistemler ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceledik. İki kavramın da Beş Büyük kişilik kuramı ile ilişkilerinden yola çıktık. Çalışmanın temel amacı bu ilişkinin desteklenmesi durumunda tükenmişlik üzerinde etkili müdahale yöntemleri geliştirmeye ve koruyucu etkenleri tanımlamaya yönelik bir kapı aralamaktır. Temel duygusal sistemler doğuştan gelen, çevreyle etkileşim yoluyla şekillenen evrimsel ve genetik

yatkınlıklardır. Temel duygusal sistemlerin Beş Büyük kişilik kuramı ile ilişkileri bulunan görece sabit kişilik bileşenleri olmaları ve tükenmişliği açıklayan teorilerin çoğunda tükenmişliğin bir öncül değil bir sonuç olarak değerlendirilmesi nedeniyle temel duygusal sistemleri belirleyici değişken olarak inceledik. Veri 531 katılımcıdan çevrimiçi bir anket çalışmasıyla kesitsel olarak toplandı. Katılımcılara kişisel tanıdıklar ve iletişim ağları sayesinde ulaşıldı. Ankette 22 sorudan oluşan Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) ve 110 sorudan oluşan Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçekleri (ASKÖ) yer aldı. Katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma düzeni, medeni hal, ve çalıştıkları sektör bilgileri demografik veriler olarak soruldu. Üç adet çoklu regresyon analiziyle bağımlı değişkenler olarak MTÖ'nün alt ölçekleri (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı) ve bağımsız değişkenler olarak ASKÖ'nün 7 alt ölçeğinin (OYUN, MERAK, SEVGİ, ÖFKE, ÜZÜNTÜ, KORKU ve MANEVİYAT) ve demografik değişkenlerin ilişkileri incelendi. Kayıp veriler çoklu atama yoluyla tamamlandı, heteroskedastisiteye karşı HC3 sağlam standart hatalar kullanıldı ve çoklu karşılaştırmalarda Tip-I hatayı kontrol etmek adına Benjamini-Hochberg FDR (FDR = .05) düzeltmesi kullanıldı. Demografik değişkenlerin doğrudan etkilerini ölçmek amacıyla bu değişkenler hiyerarşik regresyonların ilk aşamalarına dahil edildi. Bulgular hiyerarşik analizin ikinci aşamasında duygusal tükenmişliğin ( $\Delta R^2 = .178$ ) KORKU ( $B = .21, q = .045$ ); duyarsızlaşmanın ( $\Delta R^2 = .159$ ) ÖFKE ( $B = .106, q = .007$ ) ve SEVGİ ( $B = -.124, q = .008$ ); kişisel başarının ( $\Delta R^2 = .19$ ) ise ÜZÜNTÜ ( $B = .142, q = .034$ ), SEVGİ ( $B = -.226, q < .001$ ), KORKU ( $B = .155, q = .015$ ) ve katılımcının yaşıyla ( $B = -.067, q = .015$ ) ilişkili olduğunu göstermektedir. ÜZÜNTÜ'nün, başlangıç modelinde duygusal tükenmişlik üzerinde anlamlı pozitif etkisi saptansa da ( $B = .245, \text{sağlam } SE = .092, p = .008$ ), BH prosedürü sonrasında bu etki istatistiksel olarak anlamını yitirmiş ve sınırda anlamlılık düzeyine gerilemiştir ( $q = .06$ ). Bu örnekte tükenmişliğin yalnızca kişisel başarı boyutunun bir demografik değişkenle ilişkili olduğuna dikkat çekmek gerekir. Bulgular bir kişinin temel duygusal özelliklerinin tükenmişliğin alt ölçekleriyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Daha detaylı olarak, KORKU, ÜZÜNTÜ ve ÖFKE'nin tükenmişlikle olumlu yönde bir ilişkisi olduğu, SEVGİ ile ise olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Tükenmişlik boyutlarıyla pozitif duygusal sistemlerden sadece SEVGİ'nin anlamlı bir ilişkisi olması dikkat çekicidir. Gelecekteki çalışmaların boylamsal ve klinik odaklı yöntemlere başvurmaları bu çalışmada bulunan ilişkilerin nedensellik ilişkilerini ve altlarında yatan mekanizmaları belirlemek için kritik olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** tükenmişlik, afektif sinirbilim, kişilik, keşif

## **Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının, Beden Algısı ve Yeme Tutumları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**

Sinem ATASOY, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

Selcen YETKİN ÖZDEN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Ergenlik dönemi, bireylerin psikososyal gelişiminde önemli bir süreçtir. Bu çalışmanın amacı, ergenlerin bağlanma stilleri ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının beden algısı ve yeme tutumları üzerindeki etkilerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca, bu değişkenlerin sosyodemografik faktörlerle nasıl bir ilişki içinde olduğu da incelenerek daha geniş bir perspektif sunulması amaçlanmaktadır.

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülen nicel bir çalışmadır. Çalışmaya İstanbul’da çeşitli özel ve devlet okullarında öğrenim gören, 12–18 yaş aralığında toplam 1250 ergen (512 kadın, 738 erkek) katılmıştır. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi ile yüz yüze toplanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, bağlanma stilleri, algılanan ebeveyn tutumları, beden algısı ve yeme tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Kaygılı-kararsız bağlanmanın yeme tutumlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ( $\beta=.256, p<.001$ ); güvenli ve kaçınan bağlanmanın ise anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ). Güvenli ve kaçınan bağlanma stillerinin beden algısını pozitif ( $\beta = .133, p < .001$ ), kaygılı-kararsız bağlanmanın ise negatif yönde yordadığı saptanmıştır ( $\beta = -.355, p < .001$ ).

Ebeveyn tutumları açısından, anne-baba duygusal sıcaklığının beden algısını pozitif ( $p = .001$ ), anne aşırı koruyuculuğunun ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = -.142, p = .007$ ). Ayrıca baba reddediciliği ( $\beta = .160, p = .005$ ) ve anne aşırı koruyuculuğu ( $\beta = .138, p = .012$ ) yeme tutumları üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcıdır. Beden algısı ile yeme tutumları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir ( $\beta = -.253, p < .001$ ).

Demografik değişkenlere göre kadınların güvensiz bağlanma ve yeme tutumu puanlarının daha yüksek, erkeklerin ise beden algısı puanlarının daha yüksek olduğu; yaş ve sınıf düzeyi arttıkça güvenli bağlanmanın azaldığı ve güvensiz bağlanmanın arttığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, ergenlik döneminde bağlanma stilleri ve algılanan ebeveyn tutumlarının beden algısı ve yeme tutumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle kaygılı-kararsız bağlanmanın yeme tutumları açısından risk oluşturduğu, güvenli bağlanmanın ise beden algısını destekleyici bir rol oynadığı belirlenmiştir. Ebeveyn tutumları incelendiğinde, duygusal sıcaklığın koruyucu bir faktör olduğu; reddedici ve aşırı koruyucu tutumların ise olumsuz etkilere yol açtığı yorumu bulgulardan yola çıkarak yapılabilir. Ayrıca demografik bulgular, ergenlik sürecindeki gelişimsel değişimlerin bağlanma örüntüleri ile ilişkili olduğunu desteklemektedir. Sonuç olarak, ergenlerin sağlıklı beden algısı geliştirmesi ve riskli yeme tutumlarının önlenmesinde bağlanma örüntüleri ve ebeveyn tutumlarının dikkate alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda, aile temelli ve önleyici müdahale programlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** bağlanma stilleri, algılanan ebeveyn tutumları, beden algısı, yeme tutumu

## **Beden Algısı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü: Ergen Örnekleme**

Kln. Psk. Münevver Sueda YILMAZ, İstanbul

Dr. Ayşe Altunkaya ERDOĞMUŞ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,  
İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Ergenlik dönemi, bireyin hızlı fiziksel değişimlerle birlikte bedenine yönelik algılarının yeniden yapılandığı kritik bir gelişim sürecidir. Bu dönemde beden algısı, bireyin kendisini nasıl gördüğü, değerlendirdiği üzerinde etkili olmakta ve psikolojik belirtiler üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren çok boyutlu bir

yapı olan beden algısının, ergenlikte sağlıklı biçimde geliştirilmesi önemli bir gelişimsel görev olarak kabul edilmektedir. Olumsuz beden algısının depresyon, anksiyete ve çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bilinmekle birlikte, bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmaların yeterince açıklanamadığı görülmektedir. Bu noktada benlik saygısı, bireyin kendine yönelik genel değerlendirmesini yansıtan temel bir yapı olarak öne çıkmakta ve özellikle ergenlik döneminde fiziksel görünüm ile yakından ilişkilendirilmektedir. Düşük benlik saygısının hem olumsuz beden algısı hem de psikolojik belirtilerle bağlantılı olduğu bilinmesine rağmen, bu değişkenin söz konusu ilişkideki rolü sınırlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın amacı, beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir.

### **Yöntem**

Araştırmaya Türkiye’de yaşayan 14–18 yaş aralığında 447 ergen (259 kız, 186 erkek) katılmıştır. Örneklem, uygun (kolayda) örnekleme yöntemi ile gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiştir. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler korelasyon ve aracılık analizleri ile değerlendirilmiş, aracılık analizi için SPSS PROCESS makrosunda Model 4 kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinde yüksek puanların düşük benlik saygısını gösterdiği dikkate alındığında, analiz sonuçları beden algısının, psikolojik belirtiler ile negatif, benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Beden algısının psikolojik belirtiler üzerinde etkisinin anlamlı olduğu ( $\beta = -0.825$ ,  $p < .001$ ), benlik saygısının modele dahil edilmesiyle birlikte bu etkinin azaldığı ancak anlamlılığını koruduğu bulunmuştur ( $\beta = -0.394$ ,  $p < .001$ ). Ayrıca beden algısının benlik saygısını anlamlı biçimde yordadığı ( $\beta = -0.038$ ,  $p < .001$ ) ve benlik saygısının psikolojik belirtiler üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ( $\beta = 11.446$ ,  $p < .001$ , yüksek puanlar düşük benlik saygısını ifade etmektedir). Dolaylı etkinin anlamlı olması ( $\beta = -0.431$ , %95 GA [-0.527, -0.338]), benlik saygısının beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı dolaylı etki ortaya çıkardığını göstermektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Elde edilen bulgular, ergenlerde beden algısının psikolojik belirtiler ile negatif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve beden algısı olumsuzlaştıkça psikolojik belirtilerin arttığını göstermektedir. Bu durum, beden algısının ergenlik döneminde psikolojik işlevsellik açısından önemli bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir. Benlik saygısının anlamlı dolaylı etkisi,

bu ilişkinin yalnızca doğrudan etkilerle açıklanamayacağını; aynı zamanda bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri üzerinden işleyen bir mekanizma içerdiğini ortaya koymaktadır. Dolaylı etkinin büyüklüğünün doğrudan etkiye yakın olması, benlik saygısının bu ilişkide merkezi bir psikolojik süreç olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, tüm ergenlerin benzer düzeyde psikolojik sorunlar geliştirmemesi, benlik saygısı gibi içsel süreçlerin koruyucu bir rol üstlenebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle, söz konusu ilişkide etkili olan koruyucu psikolojik faktörlerin belirlenmesi, ergen ruh sağlığının daha kapsamlı biçimde anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Araştırmanın kesitsel yapısı nedensel yorumları sınırlamakta olup, gelecekte boylamsal tasarımların kullanılması ve farklı psikososyal değişkenlerin modele dahil edilmesi önerilmektedir. Sonuç olarak, bulgular beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin benlik saygısı üzerinden kısmen işleyen bir mekanizma içerdiğini göstermekte ve anlamlı dolaylı etkinin bu ilişkinin anlaşılmasında belirleyici rolünü vurgulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** beden algısı, benlik saygısı, psikolojik belirtiler

## **Beliren Yetişkinlik Döneminde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü**

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YEŞİLYAPRAK, Zonguldak Bülent Ecevit  
Üniversitesi, Zonguldak

Ayşenur AKSOY, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

Aleyna ÇELİK, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Duygusal yeme, olumsuz duygulara verilen bir tepki olarak aşırı yeme eğilimi olup üzüntü, öfke-rahatsızlık, kaygı-gerilim ve mutluluk-pozitif duygularla ilişkili çok boyutlu bir davranış örüntüsüdür. Duygu düzenleme güçlükleri ve algılanan ebeveyn tutumlarının duygusal yemeyle

ilişkili olduğu bilinmekle birlikte, beliren yetişkinlikte bu değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Mevcut araştırma, kilo (kg) kontrol edilerek, duygu düzenleme (bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme) ve algılanan ebeveyn tutumlarının (aşırı koruyuculuk, reddedicilik, duygusal sıcaklık) duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

## **Yöntem**

Araştırma kesitsel ilişkisel tarama deseniyle yürütülmüştür. Çalışmaya Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nden 230 lisans öğrencisi (165 kadın, 65 erkek; yaş aralığı: 18-29, Ort= 21.51, SS = 1.758) katılmıştır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Salzburg Duygusal Yeme Ölçeği ve Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu aracılığıyla toplanmış; IBM SPSS 23 ile Pearson Korelasyon ve Hiyerarşik Doğrusal Regresyon analizleriyle incelenmiştir.

## **Bulgular**

Pearson korelasyon analizleri, kilo ile kaygı-gerilim ( $r = .260$ ), öfke-rahatsızlık ( $r = .137$ ) ve üzüntü ( $r = .245$ ) alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler ortaya koymuştur ( $p < .05$ ); mutluluk alt boyutu ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma yalnızca mutluluk alt boyutuyla ( $r = .134, p = .042$ ) ilişkili bulunurken bilişsel yeniden değerlendirme hiçbir alt boyutla anlamlı ilişki göstermemiştir. Algılanan anne koruyuculuğu öfke-rahatsızlık ( $r = .188, p = .004$ ), anne duygusal sıcaklığı üzüntü ( $r = .133, p < .05$ ) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer algılanan ebeveyn tutumu boyutları (anne-baba reddediciliği, baba sıcaklığı, baba koruyuculuğu) ile duygusal yemenin hiçbir alt boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Duygusal yemenin alt boyutları ile ilişkili bulunan değişkenler çerçevesinde regresyon analizleri yürütülmüştür. Kilonun kaygı-gerilim alt boyutunu tek başına yordadığı belirlenmiştir ( $R^2 = .068, F(1, 228) = 16.553, p < .001, \beta = .260$ ). Üzüntü alt boyutu için yürütülen hiyerarşik regresyonda kilo birinci adımda varyansın %6'sını açıklarken ( $R^2 = .060, p < .001, \beta = .245$ ), ikinci adımda anne duygusal sıcaklığının modele eklenmesiyle açıklanan varyans %7.6'ya yükselmiştir ( $R^2 = .076, \Delta R^2 = .016, p < .001; \beta = .126, p = .049$ ). Öfke-rahatsızlık için kilonun birinci adımda varyansın %1.9'unu açıkladığı ( $R^2 = .019, p = .038, \beta = .137$ ), anne koruyuculuğunun eklenmesiyle toplam açıklanan varyansın %5.2'ye yükseldiği görülmüştür ( $R^2 = .052, \Delta R^2 = .033, p = .005; \beta = .183, p = .005$ ). Mutluluk alt boyutunu ise bastırma biçimindeki duygu düzenlemenin anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir ( $R^2 = .018, F(1, 228) = 4.194, p = .042, \beta = .134$ ).

## **Tartışma**

Kilonun duygusal yemenin kaygı-gerilim, öfke-rahatsızlık ve üzüntü alt boyutlarını pozitif yönde yordaması alanyazınla örtüşmektedir. Anne koruyuculuğunun öfke-rahatsızlık boyutunu pozitif yordaması, aşırı koruyucu ebeveynliğin olumsuz duygularla başa çıkma kapasitesini sınırlayarak beliren yetişkinlikte duygusal yemeye zemin hazırlayabileceğine işaret etmektedir. Anne duygusal sıcaklığının üzüntü boyutunu pozitif yordaması, sıcak ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal yemeyi artırabileceğini düşündürmektedir. Anne-baba reddediciliği, baba sıcaklığı ve baba koruyuculuğunun duygusal yeme ile anlamlı ilişki göstermemesi, bu tutumların duygusal yeme üzerindeki etkisinin sınırlılığına işaret etmektedir. Bastırma stratejisinin yalnızca mutluluk alt boyutunu yordaması, bilişsel yeniden değerlendirmenin ise hiçbir alt boyutla ilişkili bulunmaması, duygu düzenlemenin duygusal yeme üzerindeki etkisinin duygu türüne göre farklılaşabileceğini göstermektedir. Kesitsel desen ve üniversite örneklemiyle sınırlı olan araştırmanın boylamsal desenlerle ve farklı örneklemlerde incelenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** duygusal yeme, algılanan ebeveyn tutumu, duygu düzenleme, bastırma, beliren yetişkinlik

## **Beliren Yetişkinlikte Sosyal Medya Kullanımının Beden Algısı Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkatin Aracı Rolü**

Zeynep DÜZDURAN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Zeynep Yasemin KARACA, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Elifnaz NİZAM, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Tuğba ÇETİNKAYA, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Hilal Nur HİZEL, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Kadir ÖZDEN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Beliren yetişkinlik (emerging adulthood), 18-29 yaş arasını kapsayan; kimlik keşfi, değişkenlik ve arada kalmışlık gibi kendine özgü gelişimsel özelliklerle tanımlanan bağımsız bir dönem olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu dönemde yaygınlaşan sosyal medya kullanımı, idealize edilmiş beden temsillerine maruz kalma ve bedensel karşılaştırma süreçleri aracılığıyla olumsuz beden algısına zemin hazırlayabilen önemli bir çevresel etken olarak öne çıkmaktadır. Öte yandan öz şefkat, bireyin olumsuz deneyimler karşısında kendine yargısız ve anlayışlı yaklaşma kapasitesi olarak tanımlanmakta ve psikolojik uyum açısından koruyucu bir işlev üstlenmektedir. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının beden algısı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolünü test etmeyi amaçlamaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırma, nicel ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 263 beliren yetişkin bireyden oluşmaktadır (kadın = %74,5, erkek = %24,3, belirtmek istemeyen = %1,1;  $\bar{x}$  = 22.50,  $SS$  = 2.47; yaş aralığı: 18-29). Veri toplama araçları

olarak Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği, Kısa Öz-Anlayış Ölçeği ve Beden İmajı Ölçeği kullanılmıştır. Aracılık etkisi Hayes (2022) PROCESS Macro Model 4 ile sınanmış; dolaylı etkinin anlamlılığı 5000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralığıyla değerlendirilmiştir.

## **Bulgular**

Korelasyon analizleri, sosyal medya kullanımı ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.147, p = .017$ ), sosyal medya kullanımı ile beden algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = .211, p = .001$ ) ve öz şefkat ile beden algısı arasında güçlü negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r = -.537, p < .001$ ) olduğunu ortaya koymuştur. Aracılık analizi bulguları, sosyal medya kullanımının öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir ( $b = -0.175, p = .017$ ). Öz şefkatin beden algısı üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ( $b = -1.037, p < .001$ ). Sosyal medya kullanımının beden algısı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ( $b = 0.503, p = .001$ ). Öz şefkat modele eklendiğinde doğrudan etki azalmakla birlikte anlamlılığını korumuştur ( $b = 0.322, p = .010$ ). Bootstrap analizi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu doğrulamaktadır (dolaylı etki = 0.181; %95 GA [0.002, 0.355]). Model beden algısı varyansının %30,6'sını açıklamaktadır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bulgular, sosyal medya kullanımının beden algısı üzerindeki etkisinde öz şefkatin anlamlı bir aracı mekanizma olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Sosyal medya kullanımı arttıkça öz şefkat düzeyi azalmakta, bu durum beden algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Doğrudan etkinin de anlamlılığını koruması, sosyal medyanın beden algısı üzerinde öz şefkatten bağımsız ek bir etkisinin bulunduğuna işaret etmektedir. Bu bulgular, sosyal medyanın idealize beden temsillerine maruz bırakma yoluyla hem öz şefkati aşındırdığını hem de doğrudan beden algısını olumsuzlaştırdığını düşündürmektedir. Kesitsel desen nedensel çıkarımları sınırlamakta olup gelecek çalışmalarda boylamsal tasarımlar önerilmektedir. Klinik açıdan, öz şefkat odaklı müdahalelerin sosyal medya kaynaklı olumsuz beden algısına karşı etkili bir hedef sunabileceği değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** beliren yetişkinlik, sosyal medya kullanımı, öz şefkat, beden algısı

## **Sosyal Medyada Dindarlığın Kamusallaşması ve Mahremiyet Sınırlarının Dönüşümü**

Müberra HACİBEKİROĞLU

### **ÖZET**

#### **Amaç**

Dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sosyal medya platformları; bireysel kimlik sunumu, değer üretimi ve mahremiyet algısı üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır. Özellikle dini kimliğin görünürlüğü ve mahremiyet sınırlarının yeniden tanımlanması sosyal medya bağlamında dikkat çekici bir dönüşüm göstermektedir. Bu araştırmanın amacı sosyal medya kullanımının bireylerin dindarlık pratikleri ve mahremiyet algıları üzerindeki yansımalarını incelemektir.

#### **Yöntem**

Araştırma nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmada katılımcı temelli veri toplama yerine dijital gözlem yöntemi kullanılmıştır. Bir yıl boyunca farklı sosyal medya platformlarında paylaşılan içerikler incelenmiş ve dindarlık temsilleri ile mahremiyet pratiklerine ilişkin örüntüler analiz edilmiştir. İnceleme sürecinde bireylerin dini sembollerini kullanma biçimleri, ibadet pratiklerini paylaşma eğilimleri ve dindar görünümlü sosyal medya hesaplarında kişisel yaşamın görünürlüğü değerlendirilmiştir. Veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak kategorize edilmiş ve tekrar eden temalar ile belirlenmiştir.

#### **Bulgular**

Araştırma bulguları sosyal bulgular ortamında dindarlığın daha görünür ve performatif bir nitelik kazandığını göstermektedir. Paylaşımlarda dini sembollerin, ibadet anlarının ve dini içeriklerin kamusal biçimde sunulmasının yaygın olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte geleneksel mahremiyet anlayışının dijital ortamda yeniden yorumlandığı ve bazı durumlarda sınırlarının genişlediği tespit edilmiştir. Özellikle kişisel yaşam alanına dair içeriklerin paylaşılması ile dini kimliğin kamusal görünürlüğü arasında yeni bir denge kurulmaya çalışıldığı görülmektedir. Ayrıca bireylerin sosyal medya üzerinden dini kimliklerini temsil ederken sosyal onay, görünürlük ve aidiyet gibi psikolojik motivasyonlardan etkilendiği gözlemlenmiştir.

#### **Sonuç**

Çalışma, sosyal medyanın dindarlık deneyimini yalnızca bireysel bir inanç pratiği olmaktan çıkararak aynı zamanda dijital bir temsil alanına dönüştürdüğünü göstermektedir. Bu dönüşüm mahremiyet algısının da yeniden yapılandırılmasına yol açmaktadır. Sosyal medya ortamında dindarlık ve mahremiyet arasındaki ilişkinin dinamik bir yapıya sahip olduğu ve bireylerin dijital kültür içerisinde yeni denge mekanizmaları geliştirdiği söylenebilir. Bu bağlamda araştırmanın, dijitalleşme sürecinde dini kimlik ve mahremiyet konularının psikoloji ve din psikolojisi literatüründe daha fazla incelenmesi gerektiğine işaret ettiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** sosyal medya, dindarlık, mahremiyet algısı, dijital kültür, din psikolojisi

## **Progresif Kas Gevşetme Eğitiminin Algılanan Stres, Anksiyete ve Bilişsel Kontrol Üzerindeki Etkisi: Yarı Deneysel Bir Çalışma**

Aleyna KARAÇAYIR, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

Selcen YETKİN ÖZDEN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Kadir ÖZDEN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Progresif kas gevşetme (Progressive Muscle Relaxation, PMR), kas gruplarının sırayla kasılıp gevşetilmesine dayanan, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerini azaltmayı hedefleyen kanıta dayalı bir müdahaledir. Alanyazında PMR'nin öznel stres ve anksiyete belirtileri üzerindeki etkileri gösterilmiş olmakla birlikte bilişsel performans göstergeleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu amaçla çalışmada, PMR eğitiminin algılanan stres, anksiyete ve tepki inhibisyonu ile bilişsel kontrol kapasitesi üzerindeki etkisi sınanmaktadır.

Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir desenle yürütülmüştür. Çalışmaya 18-65 yaş aralığında toplam 80 yetişkin katılımcı dahil edilmiş; katılımcılar gevşeme eğitimi grubu (n=40) ve kontrol grubu (n=40) olarak iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 28.66 (SS= 11,31) olup, %56,3'ü kadın (n=45) ve %43,8'i erkektir (n= 35). Örneklem, seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş; araştırmaya okuryazar olan, aktif psikopatoloji göstermeyen ve gönüllü katılım sağlayan yetişkinler dahil edilmiştir. Algılanan stres Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), anksiyete Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği

(HADÖ) ve bilişsel kontrol performansı Stroop Çapa Formu ile ölçülmüştür. Ön test puanları kovaryant olarak alınarak kovaryans analizi (ANCOVA) temel analiz yöntemi olarak benimsenmiş; regresyon eğimi homojenliği sağlanamayan değişkenler için Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır.

Gruplar ASÖ toplam puanı bakımından ön testten itibaren farklılaştığından ( $t(78) = 2.308, p = .024$ ) ANCOVA uygulanmıştır. HADÖ toplam ( $p = .031$ ) ve Stroop D Süresi ( $p = .010$ ) için regresyon eğimi homojenliği varsayımı karşılanmamış; bu değişkenler için parametrik olmayan testler uygulanmıştır. ANCOVA sonuçlarına göre ön test kontrol edildiğinde PMR grubunun ASÖ toplam puanı kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ( $F(1, 77) = 94.804, p < .001, \eta^2 = .552$ ; düzeltilmiş  $M = 10.96$  ve  $19.34$ ). HADÖ toplam için Mann-Whitney U testiyle gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ( $U = 178.00, Z = -6.058, p < .001, r = -.677$ ). PMR grubunda anlamlı azalma görülürken ( $Z = -5.328, p < .001, r = -.842$ ) kontrol grubunda değişim saptanmamıştır ( $Z = -0.259, p = .796$ ). Stroop D Süresi (tepki kontrolü ve tepki inhibisyonunun göstergesi) bakımından PMR grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U = 421.00, Z = -3.656, p < .001, r = -.409$ ). PMR grubunda bilişsel kontrol performansı anlamlı biçimde iyileşirken ( $Z = -3.672, p < .001, r = -.581$ ) kontrol grubunda değişim gözlemlenmemiştir ( $Z = -0.188, p = .851$ ).

Bu bulgular ilgili literatürle birlikte ele alındığında, progresif kas gevşetmenin sempatik aktivasyonu ve algılanan tehdidi azaltarak kaygıyı ve depresif belirtileri hafiflettiğini göstermektedir. Buna bağlı olarak, kaygıya eşlik eden bilişsel yükün azalmasıyla dikkat ve inhibisyon gibi yürütücü işlevlerde iyileşme ortaya çıkmakta ve bu durum Stroop benzeri bilişsel kontrol görevlerinde daha iyi performans olarak yansımaktadır. Temel sınırlılık, rastgele atamanın yapılmamış olmasıdır. Gelecek çalışmalarda randomize kontrollü desenler ve takip ölçümleri önerilmektedir. Klinik açıdan bulgular, PMR'nin yalnızca bir fizyolojik gevşeme tekniği olarak değil; bilişsel yeniden yapılandırma ve dikkat kontrolü gibi bileşenleri de kapsayan bütüncül müdahale programları içinde konumlandırılmasının daha kapsamlı kazanımlar sağlayabileceğine işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** progresif kas gevşetme, algılanan stres, anksiyete, tepki inhibisyonu

## **Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin JoMO Üzerindeki Etkisi: Bilişsel Esnekliğin Rolü\***

Beyza KURAN, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Dr. Öğr. Üyesi Elvan KİREMİTÇİ CANİÖZ, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

### **ÖZET**

Modern dünyada teknolojinin gelişmesi ve teknolojiye erişimimizin gittikçe kolaylaşmasıyla hayatımızda birçok yenilik görülmektedir. Bireylerin dijital ortamlarda geçirdiği vakit kimilerine iyi gelirken kimilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu noktada bireylerin kişilik özelliklerinin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Belirli kişilik özellikleri bireylerin sosyal medyadan uzak kalarak anı yaşamalarını ve çevrim dışı deneyimlerden keyif almalarını ifade eden JoMO deneyimini şekillendirebilir. Alanyazında bilişsel esneklik düzeyinin, sosyal medya kullanımı veya kişilik özellikleriyle incelendiği çalışmalardan yola çıkarak bireyin JoMO düzeyinin bilişsel süreçlerdeki esneklikle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Farklı kişilik boyutlarına göre bireylerin dijital ortamda geçirilen zamandan farklı düzeylerde etkilenecekleri beklenmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu konularda önemli bir boşluk olduğu görülmektedir. Aynı zamanda dijital çağın beraberinde getirdiği sorunlardan olan JoMO kavramının literatürde yeterince incelenmemiş olması ve kişilik özellikleri gibi önemli bir değişkenle doğrudan ilişkisine bakılmaması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu noktadan yola çıkarak, araştırmanın amacı beş faktör kişilik özelliklerinin JoMO üzerindeki etkisi ve bu etkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolünün incelenmesidir. Ayrıca yapılan araştırmayla alanyazındaki eksikliğin giderilmesi, bilişsel süreçlerin JoMO üzerindeki etkisine ilişkin daha detaylı bilgi sağlanması amaçlanmaktadır. Yapılan araştırmada 336 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcılardan çevrim içi anket yoluyla veri toplanmış olup ölçekler sırasıyla demografik bilgi formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Olup Biteni Kaçırma Keyfi (JoMO) Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği sunulmuştur. Elde edilen veriler, JAMOVİ 2.4.14 sürümlü [15] analiz programı aracılığıyla incelenmiştir. Verilerin normal dağılımda yer alıp almadığına bakmak amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ana etkiler incelendiğinde yeniliğe açıklık alt boyutunun JoMO' yu anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ( $\beta = .23, p < .001$ ). Etkileşim etkisi

incelendiğinde, bilişsel esnekliğin dışadönüklük ile JoMO arasında düzenleyici etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ( $\beta = .15, p = .011$ ). Ayrıca bilişsel esnekliğin, yeniliğe açıklık ile JoMO arasında düzenleyici rol oynadığı bulunmuştur ( $\beta = .15, p = .037$ ). Bu bulgular doğrultusunda araştırmanın hipotezlerinin desteklendiği görülmektedir. Yeniliğe açık bireylerin alternatif deneyimleri değerlendirmeye daha açık olmaları, bir etkinliği ya da sosyal medyayı kaçırmayı kayıp olarak değil farklı bir deneyim alanı olarak algılayabilmelerini mümkün kılabilir. Bu durum deneyime açıklığın, içsel motivasyon, öz yeterlilik ve benlik saygısı ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarla da oldukça tutarlıdır (Tekke ve Yıldız, 2020). Literatürde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça dışadönüklük ve yeniliğe açıklık düzeylerinin de arttığını gösteren bulgular bulunmaktadır (Bilgin, 2017; Kara vd., 2023). Bu durum, bilişsel esnekliğin söz konusu kişilik boyutlarıyla ilişkili bir bilişsel kapasite olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin, dışadönüklük ve yeniliğe açıklığın JoMO üzerindeki etkisinde düzenleyici rol oynaması, bilişsel esnekliğin bu kişilik özelliklerinin JoMO'ya olan etkisini şekillendirdiğini göstermektedir. Çalışmanın örneklem grubunun sadece üniversite öğrencilerinden oluşması ve erkek katılımcı sayısının görece az olması çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Gelecek araştırmalarda JoMO'nun daha detaylı olarak incelenmesi, araştırma desenine yeni değişkenlerin eklenmesi ve yeni örneklem gruplarının katılımı ile araştırmanın tekrarlanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beş faktör kişilik, bilişsel esneklik, JoMO

\*Bu araştırma lisans bitirme tezi olarak hazırlanmış olup TÜBİTAK 2209-A kapsamında değerlendirilme sürecindedir.

## **Genç Yetişkinlerde Problemlili İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü**

Deniz TANKUŞ, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah ERTEKİN, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Dijitalleşen dünyada internetin kontrolsüz kullanımı, bireyin sosyal ve duygusal işlevselliğini bozan "Problemlili İnternet Kullanımı" (PİK) kavramını ortaya çıkarmıştır. Bu çalışma, genç yetişkinlerde bireyin rahatsızlık verici içsel yaşantılarından kaçma eğilimi olan yaşantısal kaçınma ile PİK arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu süreçte kişilik özelliklerinin (Dışadönüklük, Nevrotiklik, Psikotizm, Yalan) aracı rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış bir nicel çalışmadır. Örneklemi, İstanbul'da yaşayan 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Veriler; "Demografik Bilgi Formu", "Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği", "Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği" ve "Eysenck Kişilik Ölçeği" kullanılarak çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Demografik değişkenlere bağlı grup farklılıklarını incelemek amacıyla cinsiyet (kadın/erkek), eğitim düzeyi (ortaöğretim, lisans, lisansüstü) ve günlük internet kullanım süresi (0-3 saat, 3-6 saat, 6-9+ saat) kategorileri oluşturulmuştur. Bu gruplar arasındaki farklar bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilecektir. Değişkenler arasındaki aracılık etkisini incelemek amacıyla Hayes'in Process Makro (Model 4) analizi kullanılacaktır. Bu analiz ile yaşantısal kaçınma ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rolü değerlendirilecektir. Analizler öncesinde verilerin normallik varsayımları incelenecek ve parametrik testlerin kullanımına uygunluğu değerlendirilecektir.

#### **Bulgular**

Demografik değişkenler bazında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların 30-45 yaş grubuna kıyasla daha yüksek erteleme ( $t=3.04$ ,  $p=.003$ ), nörotisizm ( $t=4.79$ ,  $p<.001$ ) ve problemli internet kullanımı ( $t=3.85$ ,  $p<.001$ ) sergilediği görülmektedir. Cinsiyet açısından kadınların yaşantısal kaçınma ( $t=2.65$ ,  $p=.008$ ) ve nörotisizm ( $t=3.34$ ,  $p=.001$ ) puanları erkeklerden anlamlı derecede yüksekken, erkeklerin psikotisizm ( $t=-2.33$ ,  $p=.020$ ) puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medeni durum incelendiğinde bekarların problemli internet kullanımı ( $t=3.51$ ,  $p<.001$ ) ve erteleme ( $t=3.53$ ,  $p<.001$ ) puanları evli bireylerden yüksek bulunmuş, buna karşın evlilerin davranışsal kaçınma ( $t=-3.14$ ,  $p=.002$ ) ve yalan ( $t=-2.92$ ,  $p=.004$ ) puanları daha yüksek çıkmıştır. Çalışma durumuna göre öğrencilerde erteleme ( $t=3.62$ ,  $p<.001$ ) ve problemli internet kullanımı ( $t=3.10$ ,  $p=.002$ ) çalışan bireylere kıyasla daha fazladır. Eğitim düzeyinde lisans mezunlarının nörotisizm puanlarının ( $F=5.02$ ,  $p=.007$ ) yüksek lisans grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Günlük internet kullanım süresi 6-9 saat ve üzeri olan grubun problemli internet kullanımı ( $F=30.08$ ,  $p<.001$ ) ve aşırı kullanım ( $F=37.28$ ,  $p<.001$ ) puanları 0-3 saat grubundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Genel bulgular kapsamında yaşantısal kaçınma ile problemli internet kullanımı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ( $r=.38$ ,  $p<.001$ ) tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonuçları, problemli internet kullanımının yaşantısal kaçınmayı hem doğrudan ( $B=0.18$ ,  $p<.001$ ) hem de nörotisizm aracılığıyla dolaylı yoldan ( $B=0.05$ ,  $SH=0.01$ , %95 GA [0.03, 0.08]) anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular modelde kısmi aracılık etkisinin olduğuna işaret etmektedir. Son olarak kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ( $r=-.28$ ,  $p<.001$ ) ve yalan ( $r=-.26$ ,  $p<.001$ ) puanlarının problemli internet kullanımıyla negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Elde edilen bulgular, bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin problemli internet kullanımını artırabileceğini ve bu süreçte nörotisizmin önemli bir psikolojik mekanizma olarak rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, problemli internet kullanımına yönelik müdahale programlarında kişilik özelliklerinin ve duygusal süreçlerin dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** problemli internet kullanımı, yaşantısal kaçınma, kişilik özellikleri, aracılık rolü

## **İstanbul'daki İki Meslek Lisesi Öğrencilerinde Çevrim İçi Kumar Riski ve İlişkili Faktörler**

Ümmügülsüm AYSAN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

M. Talha UÇAR, Tekirdağ İl Sağlık Müdürlüğü, Tekirdağ

Zülal KÖKEL, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Rumeysa SARIGÜL, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Balıkesir

### **ÖZET**

Kumar, genellikle değerli bir şeyi daha büyük bir kazanç ümidiyle riske atma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Dijital teknolojilerin gelişimiyle birlikte çevrim içi kumar, özellikle ergenler açısından önemli bir risk alanı haline gelmiştir. Erken yaşta kumarla tanışma, ilerleyen dönemlerde problemlili kumar davranışlarının gelişimi açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Ergenlerde problemlili kumar davranışı; akademik başarının düşmesi, dikkat ve odaklanma sorunları, kişilerarası ilişkilerde bozulma, diğer bağımlılıklarla eşzamanlılık ve riskli davranışlarda artış gibi çok boyutlu olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Bu çalışma, İstanbul'da iki farklı meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin çevrim içi kumar bağımlılığı risk düzeylerini belirlemeyi ve bu risk ile ilişkili sosyodemografik özellikler, dürtüsellik ve algılanan sosyal destek değişkenlerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Tanımlayıcı-kesitsel tipteki bu araştırma, 2023 yılı Mart–Nisan aylarında İstanbul'un Beykoz ilçesinde bulunan bir Mesleki Eğitim Merkezi ile bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 465 öğrenci oluşturmuş, örneklem seçilmeksizin evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ve anketi eksiksiz dolduran 387 öğrenci (%83,3) çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Problemlili Kumar Şiddeti Endeksi (PKOE), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ), Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖ-11-KF) ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revize Formu (ASDÖ-R) kullanılmıştır. Veriler gözlem altında, öz-bildirim yoluyla toplanmıştır. Analizlerde SPSS 22 programı kullanılmış; Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis H testi ve Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma için etik kurul ve kurum izinleri alınmıştır.

Katılımcıların %70,8'inin çevrim içi kumar oynamadığı, %29,2'sinin ise farklı düzeylerde risk taşıdığı belirlenmiştir. PKOE sonuçlarına göre öğrencilerin %11,7'si düşük riskli, %6,7'si orta riskli ve %3,6'sı problemli kumar davranışı grubunda yer almaktadır. Erkek öğrencilerin çevrim içi kumar bağımlılığı puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Mesleki Eğitim Merkezi öğrencilerinin puanları, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine kıyasla daha yüksektir. Çalışan öğrencilerin, özellikle yarı zamanlı çalışanların, çalışmayanlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu ( $p=0,001$ ) saptanmıştır. Aylık geliri yüksek olan öğrencilerde risk düzeyinin arttığı görülmüştür ( $p<0,001$ ).

Otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin çevrim içi kumar puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p=0,003$ ). Günlük çevrim içi oyun süresi arttıkça kumar bağımlılığı puanlarının da arttığı; özellikle günde 6 saatten fazla oyun oynayan öğrencilerin daha yüksek risk taşıdığı bulunmuştur. Korelasyon analizlerinde, dikkat ve motor dürtüsellik ile çevrim içi kumar puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Algılanan sosyal destek ile çevrim içi kumar puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş; özellikle arkadaş ve öğretmen desteğinin koruyucu rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca, çevrim içi kumar bağımlılığı ile problemli kumar şiddeti arasında güçlü pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları, çevrim içi kumarın meslek lisesi öğrencileri arasında dikkate değer bir risk davranışı olduğunu göstermektedir. Erkek cinsiyet, çalışma durumu, yüksek gelir, uzun süreli oyun oynama ve yüksek dürtüsellik düzeyi risk faktörleri olarak öne çıkmaktadır. Buna karşılık, algılanan sosyal destek ve demokratik ebeveyn tutumu koruyucu faktörler olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda geliştirilecek müdahalelerin; aile katılımını güçlendiren, ekran süresini dengeleyen ve sosyal destek mekanizmalarını artıran çok boyutlu yaklaşımlar içermesi önemlidir. Ayrıca, ergenlerde çevrim içi kumar davranışının yaygınlığını ve belirleyicilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koymak için geniş örneklemli çalışmaların yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** çevrimiçi kumar riski, dürtüsellik, algılanan sosyal destek, ergenler

## **Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Ruminasyon, Bilişsel Esneklik ve Depresyon ile İlişkisi**

Zeynep DALAY, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

Aslı TURHAN, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

Selcen YETKİN ÖZDEN, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Dijital oyunlar, genç yetişkinler arasında yaygın biçimde kullanılan bir eğlence aracı olmakla birlikte kontrolsüz kullanım durumunda ciddi psikolojik ve bilişsel risklerle ilişkilendirilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı; oyun oynama davranışının kontrol edilememesi, günlük yaşamın bu davranıştan olumsuz etkilenmesi ve artan kullanım isteğiyle karakterize edilen davranışsal bir bağımlılık türüdür. Alanyazın, bağımlılığın depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkili olduğunu gösterse de bilişsel süreçlerle bağlantısını ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu araştırma, genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı ile ruminasyon, bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırma, ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışmaya yaşları 18–48 arasında değişen 403 yetişkin katılımcı (Ort. = 29.86, SS = 5.70; %70.0 erkek) dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ( $\alpha = .947$ ), Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ( $\alpha = .802$ ), Bilişsel Esneklik Envanteri ( $\alpha = .879$ ) ve Beck Depresyon Ölçeği ( $\alpha = .921$ ) kullanılmıştır. Veriler Pearson korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir.

#### **Bulgular**

Dijital oyun bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki ( $r = -.732$ ,  $p < .001$ ) saptanmıştır. Regresyon analizine göre dijital oyun bağımlılığı, bilişsel esneklikteki varyansın %53.6'sını açıklamakta olup bu güçlü ilişki çalışmanın en belirgin bulgusu olarak öne çıkmaktadır ( $\beta = -.689$ ,  $p < .001$ ). Dijital oyun bağımlılığı ile

depresyon arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki ( $r = .565$ ,  $p < .001$ ) bulunmuş; bağımlılık depresyon varyansının %32'siyle ilişkili bulunmuştur ( $\beta = .565$ ,  $p < .001$ ). Ruminasyon ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ise istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte düşük düzeyde kalmıştır ( $r = .233$ ,  $R^2 = .054$ ,  $p < .001$ ). Cinsiyet karşılaştırmalarında erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve depresyon puanlarının anlamlı biçimde yüksek ( $p < .001$ ), bilişsel esneklik puanlarının ise anlamlı biçimde düşük olduğu görülmüştür ( $p < .001$ ). İkamet durumuna göre ailesiyle yaşayan bireylerin yalnız ve çekirdek aileyle yaşayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bağımlılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe bağımlılık puanlarının azaldığı ve bilişsel esneklik puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmanın bulguları, dijital oyun bağımlılığının hem bilişsel hem de duygusal süreçlerle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik ile gözlenen güçlü negatif ilişki ve yüksek açıklayıcılık oranı, aşırı oyun kullanımıyla birlikte bireylerin alternatif düşünme ve uyum sağlama becerilerindeki düşüşün belirgin olduğuna işaret etmektedir. Araştırmanın kesitsel tasarımı gereği bu bulgular nedensellik içermemekte; ileride yürütülecek boylamsal çalışmalar için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Ruminasyon ile bağımlılık arasındaki sınırlı ilişki, bu değişkenin çok faktörlü yapısını yansıtmaktadır. Klinik açıdan müdahale programlarının bilişsel esnekliği güçlendirmeye yönelik bileşenler içermesi önerilmektedir. Erkek, düşük gelirli, düşük eğitilmiş ve yalnız yaşayan bireyler risk grubu olarak öne çıkmakta; bu gruplara yönelik önleyici psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** dijital oyun bağımlılığı, ruminasyon, bilişsel esneklik, depresyon

## **Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracı Rolü**

Betül GÖKSÜGÜR, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Dr. Öğr. Üyesi Elvan KİREMİTÇİ CANİÖZ, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

### **ÖZET**

Üniversite son sınıf dönemi, bireylerin stres düzeyleri, belirsizlik ve duygusal yükün yoğunlaştığı bir dönem olarak görülmektedir. Bireylerin kendilerinin ve başkalarının duygularını tanıma, anlamlandırma ve düzenleme becerilerini ifade eden duygusal zekâ, bireyin yaşamını değerli ve anlamlı bir şekilde sürdürmesi olarak ifade edilen psikolojik iyi oluş ve yaşanan olumsuz deneyimler karşısında bireyin kendisine yönelik yargılayıcı ve tekrar eden düşünce döngüleri olarak tanımlanan öz eleştirel ruminasyon, çalışmanın değişkenlerini oluşturmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, bu değişkenlerin aynı modelde bulunduğu bir çalışmaya ulaşılamamış olması, araştırmanın özgün değerini oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite son sınıf öğrencilerinde duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ve bu ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolünü incelemektir. Çalışma kapsamında; duygusal zekanın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordayacağı ve öz eleştirel ruminasyonun bu ilişkide aracı bir rol oynayacağı beklenmiştir. Çalışmada, Türkiye’de öğrenim gören toplam 299 üniversite son sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Veriler çevrim içi form aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara sırasıyla demografik bilgi formu, Duygusal Zekâ Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği verilmiştir. Elde edilen veriler Jamovi 2.6.26 analiz programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılımda yer alıp almadığını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, ölçeklere ait ortalama, standart sapma ve Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Duygusal zekâ ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracı rolünü incelemek amacıyla Hayes PROCESS macro eklentisinde yer alan Model 4 kullanılarak aracılık analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .001$ ). Analizler, duygusal zekâsı yüksek bireylerin duygusal deneyimlerini düzenlemede daha başarılı olduklarını ve bu becerilerin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiğini göstermiştir. Ayrıca, duygusal zekâ ile psikolojik iyi oluş

arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun anlamlı bir aracı rol oynadığı bulunmuştur ( $\beta = .03, p < .047$ ). Bu bulgu, duygusal zekâ düzeyi arttıkça öz eleştirel ruminasyon eğiliminin azaldığını ve bu azalmanın da psikolojik iyi oluşu artırdığını ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar alanyazındaki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Martskevishvili ve Lagidze, 2022). Çalışmanın örnekleminin üniversite son sınıf öğrencilerinden oluşması, sonuçların farklı yaş gruplarına ve eğitim düzeylerine genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklemlemlerle çalışılması önerilmektedir. Araştırma bulgularının üniversite son sınıf öğrencilerinde psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik müdahale ve psikoeğitim programları geliştirilmesine kaynak olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** duygusal zekâ, psikolojik iyi oluş, öz eleştirel ruminasyon

\*Bu araştırma lisans bitirme tezi olarak hazırlanmış olup TÜBİTAK 2209-A kapsamında değerlendirme sürecindedir.

## **Tek Vaka, Çoklu Perspektif: System Crasher Filmindeki Çocuğun Farklı Terapi Yaklaşımları ile Ele Alınması**

Rüşen SİNECEM, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Hamide YEŞİLDAL, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Merve Nur ÇÖMLEKÇİ, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Şüheda Ece KAYA, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Ayşegül Selcen GÜLER, Marmara Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Bu bildirinin amacı, çocuk ve ergen psikoterapilerinde aynı klinik vakanın farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde nasıl kavramsallaştırıldığını ve müdahale planlarının nasıl çeşitlendiğini incelemektir. Bu kapsamda, System Crasher filmindeki çocuk, klinik psikoloji yüksek lisans programı kapsamında yapılandırılmış bir klinik değerlendirme materyali

üzerinden ele alınmıştır. Öğrenciler öncelikle Stanley Greenspan'ın gelişimsel yaklaşımına dayalı bütüncül bir değerlendirme yapmış, ardından kendilerine atanan farklı psikoterapi modalitelerine dayalı vaka formülasyonları ve müdahale planları geliştirmiştir. Bu çalışmada dört yaklaşım (Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar, psikodinamik terapi ve çözüm odaklı terapi) kapsamında oluşturulan formülasyonlar karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Karşılaştırma, aynı vakanın kuramsal çerçeveye bağlı olarak farklı problem tanımları, etiyolojik açıklamalar ve müdahale öncelikleri ile ele alındığını göstermektedir. DDT ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar duygusal düzenleme ve farkındalık becerilerine odaklanırken, psikodinamik yaklaşım erken dönem ilişkisel örüntüler ve içsel çatışmalar üzerinden bir kavramsallaştırma sunmaktadır. Çözüm odaklı terapi ise güçlü yönler ve değişim potansiyeline dayalı kısa vadeli hedeflere yönelmektedir. Bu bulgular, farklı psikoterapi yaklaşımlarının aynı vaka üzerinde sunduğu tamamlayıcı bakış açılarını ortaya koymakta ve karşılaştırmalı formülasyon çalışmalarının klinik düşünmeyi zenginleştirmedeki önemine işaret etmektedir.

## **Görgü Tanıklığı Belleği ve Yeniden Konsolidasyon: Bilişsel Mekanizmalar ve Adli Uygulamalar Açısından İncelenmesi**

Filiz SAYAR, Yalova Üniversitesi, Yalova

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Görgü tanıklığı, ceza adalet sisteminde önemli bir kanıt türü olmasına rağmen, DNA ile aklanan davalar ve hatalı teşhis örnekleri, bu ifadelerin her zaman güvenilir olmadığını göstermektedir. Belleğin yeniden yapılandırıcı doğası, bu hataların anlaşılmasında önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bellek konsolidasyonu, yeni öğrenilen bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılmasını sağlarken, güncel araştırmalar anıların hatırlandıkça geçici olarak kırılgan hâle geldiğini ve yeniden konsolidasyon süreciyle yeniden yapılandığını ortaya koymaktadır. Konsolidasyon, yeni bilginin edinilmesinin ardından başlarken; yeniden konsolidasyon, mevcut bir bellek temsiline yeniden etkinleştirilmesiyle tetiklenmektedir. Belleğin yeniden konsolidasyonu, beynin doğal ve sinirsel bir süreci olup, edinilmiş bir davranış ya da duygusal tepki üzerinde dönüştürücü değişimler yaratabilir. Diğer yandan, olay sonrasında sunulan yanlış

bilgiler belleğe entegre edilerek hatalı anıların oluşmasına neden olabilir. Stresin etkisi ise çift yönlüdür: bazı durumlarda yanlış bilgilerin entegrasyonunu azaltabilirken, aynı zamanda doğru hatırlama ve ilişkilendirme süreçlerini de zayıflatabilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışma, görgü tanıklığı belleğini yeniden konsolidasyon kuramı çerçevesinde ele alarak yanıltıcı bilgi etkisi, stres ve sorgulama teknikleri gibi temel değişkenleri bütüncül bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde bu değişkenlerin çoğunlukla ayrı ayrı ele alındığı görülmekte olup, bu çalışma yeniden konsolidasyon süreci bağlamında birlikte değerlendirerek söz konusu değişkenler arasındaki etkileşimi açıklamayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkiler daha açık bir kavramsal çerçevede tartışılacaktır.

### **Yöntem**

Bu araştırma, görgü tanıklığı belleği ve bellek konsolidasyonu ile ilgili olarak hakemli dergilerde yayımlanmış çalışmalara dayanan anlatısal (narratif) bir literatür incelemesi olarak tasarlanmıştır. Çalışmada, özellikle yanıltıcı bilgi etkisi, stres düzeyi ve sorgulama tekniklerinin bellek güncellenmesi üzerindeki etkilerine odaklanılacaktır. Bu kapsamda, söz konusu değişkenler yeniden konsolidasyon süreci bağlamında incelenerek literatürün kapsamlı, eleştirel ve yorumlayıcı bir özeti sunulacaktır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Literatür bulguları, doğru hatırlamanın yalnızca olay anındaki kodlama süreçlerine değil, aynı zamanda hatırlama sonrasında gerçekleşen yeniden konsolidasyon sürecine bağlı olduğunu da göstermektedir. Yeniden konsolidasyon sırasında ortaya çıkan bellek kırılganlığı, yanıltıcı bilginin entegrasyonunu kolaylaştırabilmektedir. Bu çalışmada, söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınmasının görgü tanıklığı hatalarının daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, görgü tanıklığı belleği dinamik ve değişime açık bir yapıdır. Bu nedenle, doğru ve yanlış görgü tanıklığını ayırt etmek ceza adalet sistemleri açısından ciddi sonuçlar doğurabilecek bir konudur.

**Anahtar Kelimeler:** görgü tanıklığı belleği, bellek konsolidasyonu, yeniden konsolidasyon

## **Suçta Sürüklenen Çocuklara Yönelik Algılar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**

Sude Naz YILMAZ, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Tuğçe EROL, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Ahsen Nida AKSU, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, Suçlulara Yönelik Algılar Ölçeği'nin suçta sürüklenen çocuklara uyarlanarak geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesidir. Araştırma metodolojik desende yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 18-65 yaş arasındaki 319 kadın ve 133 erkek olmak üzere toplamda 452 birey oluşturmaktadır. Ölçeğin uyarlanma sürecinde suçlulara yönelik algılar ölçeği maddeleri suçta sürüklenen çocuklar bağlamına uygun olarak yeniden düzenlenmiş ve Suçta Sürüklenen Çocuklara Yönelik Algılar Ölçeği oluşturulmuştur. Bu çalışmada, Suçta Sürüklenen Çocuklara Yönelik Algı Ölçeği ile Sosyo-Demografik Form uygulanmıştır. Veriler, Google Formlar aracılığıyla oluşturulan anket formunun sosyal medya platformları üzerinden katılımcılara ulaştırılması yoluyla toplanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve ölçek madde korelasyonları 0.43 ile 0.78 arasında değişmektedir. Yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Ancak Ölçeğin doğrulayıcı Faktör Analizi için bir başka örneklemden veri toplama süreci devam ettiğinden DFA bulguları şimdilik verilememektedir. AFA sonucunda ölçeğin 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiş ve bu faktörler “Suçta Sürüklenen Çocuğun Kişilik Özelliklerine Yönelik Algı” ve “Suçta Sürüklenen Çocuğun Aile Özelliklerine Yönelik Algı” olarak adlandırılmıştır. İki faktörün ilk faktörü varyansın %64.32'sini, ikinci faktörü ise % 14.62'sini, toplamda varyansın %68,94'ünü açıkladığı saptanmıştır. Ölçeğin güvenirliği kapsamında hesaplanan Cronbach alfa katsayısının 0.92, ilk faktör için 0.92, ikinci faktör için 0.90 olduğu bulunmuştur. Ayrıca iç tutarlılığı değerlendirmek amacıyla yapılan McDonald's omega katsayılarına göre birinci faktör yüksek düzeyde güvenirlik göstermiştir ( $\omega = 0.89$ ), ikinci faktör ise madde sayısının sınırlı olması dikkate alındığında kabul edilebilir düzeyde güvenirlik sergilemiştir ( $\omega = 0.67$ ).

Ölçekten alınan yüksek puanların düşük puanlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu ve Suça Sürüklenen Çocuklara Yönelik Algılar Ölçeğinin geçerli bir madde ayırt ediciliğe sahip olduğu saptanmıştır ( $t(122)=-47.268, p<.000$ ). Ölçek puanlarının cinsiyet, eğitim düzeyi ve dindarlık gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin suça sürüklenen çocuklara yönelik algıları ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ilgili alanda yapılacak araştırmalarda kullanılabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca başka çalışmalarda ölçüt geçerliği yanı sıra test-tekrar test çalışmasının yapılması da önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** suça sürüklenen çocuklar, algı, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik

## **Beliren Yetişkinlik Döneminde Çocukluk Çağı Travmaları ve Suçlulara Yönelik Algının İncelenmesi**

Mustafa KARA, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Dilara KAYALI, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

### **ÖZET**

Bu çalışmanın temel amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk dönemi travmaları ile karanlık üçlü kişilik özelliklerinin suçlulara yönelik algıları ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-29 yaş aralığındaki toplam 464 yetişkin oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak sosyodemografik bilgi formu, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Aşırı Duyarlı Narsisizm Ölçeği, Suçlulara Yönelik Algılar Ölçeği, Kısaltılmış Karanlık Üçlü Ölçeği ve Karşıt Empati Ölçeği uygulanmış, Google-Form aracılığı ile veriler toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 30 programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, çocukluk çağı duygusal ve fiziksel istismar düzeyleri ile psikopati eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $p < .001$ ). Ayrıca Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinden özellikle psikopati ve makyavelizmin, suçlu algısına yönelik alt

boyutlarla orta ve yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği belirlenmiştir ( $r = .459$ ). Narsisizm boyutunun ise suçlu algısı üzerinde diğer iki boyuta göre daha sınırlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı travması olan ve olmayan gruplar arasında suçlulara yönelik algı toplam puanları ve alt ölçek puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken sadece duygusal ve fiziksel istismara uğrayan grubun suçlulara yönelik algı puanları ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $t: -3.126$ ;  $p:0.002$ ;  $t:-2.312$ ;  $p:0.021$ ). Bulgular doğrultusunda çocukluk dönemindeki duygusal ve fiziksel istismara uğrayan genç yetişkinlerin suçlulara yönelik algılarının olumlu olduğu, bu travmatik yaşantıların genç yetişkinlikteki “suçlu” kavramına olan bakış açılarını şekillendirebileceğini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** suç algısı, karanlık üçlü, çocukluk çağı travmaları

## **Suçta Sürüklenen Çocuklara İlişkin Toplumsal Algının Sosyal Baskınlık Yönelimi, Ahlaki ve Empatik Öfke Değişkenleriyle İncelenmesi**

Ahsen Nida AKSU, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Tuğçe EROL, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Sude Naz YILMAZ, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

### **ÖZET**

Günümüzde insanların suça sürüklenen çocuk kavramıyla daha fazla karşılaşır olması bu konuya ilişkin dikkatleri çekmeye başlamıştır. Bu çalışma insanların artık sık karşılaştığı ‘suça sürüklenen çocuk’ gerçeğiyle ilgili algılarını açığa çıkarmayı amaçlamaktadır. Türkiye’de suça sürüklenen çocuklara (SSÇ) yönelik alan yazın yetersiz olmasıyla beraber toplumda suça sürüklenen çocuklara yönelik algıyla ilgili sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Alan yazında yetişkin suçlulara yönelik algıların; sosyal baskınlık yönelimi, ahlaki öfke ve empatik öfkeyle ilişkili olduğuna yönelik bulgulara rastlanmış ancak suça sürüklenen çocuklara yönelik algılara ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. İncelenen çalışmalar doğrultusunda yapılacak olan bu

çalışmada ise toplumun suça sürüklenen çocuklara yönelik algısı sosyal baskınlık yönelimi, ahlaki öfke ve empatik öfke değişkenleri ile birlikte incelenerek bu değişkenlerin suça sürüklenen çocuklara yönelik algıyı yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir. Çalışmada Türkiye genelinde 18-65 yaş arası 319 kadın, 133 erkek 452 bireyden veri toplanmıştır. Veri toplamada Google-Forms aracılığı ile Sosyodemografik Bilgi formu, Yeni Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği, (Özellik) Empatik Öfke Ölçeği ve Ahlaki Öfke Ölçeği ve Suça Sürüklenen Çocuklar Yönelik Algılar Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde Kolmogorov-Smirnov testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon, Çoklu Regresyon, Bağımsız Örneklem t Testi, ANOVA yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçek puanlarının normal dağıldığı saptanmıştır. Suça Sürüklenen Çocuklara Yönelik Algı Ölçeği, Empatik Öfke Ölçeği, Ahlaki Öfke Ölçeği ve Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği cinsiyete, ebeveyn olup olmamaya göre anlamlı farklılık gösterirken, yaş açısından sosyal baskınlığın anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Suça sürüklenen çocuklara yönelik algının oluşmasında haberleri takip edip etmeme ve eğitim düzeyinin etkili faktörler olmadığı saptanmıştır. Suça sürüklenen çocuklara yönelik algılar ile empatik öfke, ahlaki öfke pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili bulunurken sosyal baskınlık yönelimi ile arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş ile suça sürüklenen çocuklara yönelik algı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuş ve cinsiyet, suça sürüklenen çocuklara yönelik bilgi sahibi olup olmama, empatik öfke ve ahlaki öfkenin suça sürüklenen çocuklara yönelik algının %25'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, suça sürüklenen çocuklara yönelik algının oluşmasında ebeveyn olup olmamak ve bilgi sahibi olup olmamak etkili olmaktadır. Bu doğrultuda, suça sürüklenen çocuklara yönelik olumsuz algıyı azaltmada toplum düzeyinde farkındalık çalışmalarının yanı sıra çocuk adalet sistemi çalışanları (psikolog, sosyal hizmet uzmanı, eğitimci vb.) için de farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** toplum, suça sürüklenen çocuklar, sosyal baskınlık, ahlaki öfke, empatik öfke

## **Genç Yetişkinlerde Anne-Baba Tutumları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Öz Yeterlilik Üzerindeki Yordayıcı Rolü**

Hanife Merve ÇATAN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Özde HALICIOĞLU, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Zeynep KIRERGİN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Dilek ÜLKER, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Öz yeterlilik, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesine duyduğu inanç olarak tanımlanır ve psikolojik iyi oluş, hedef belirleme ve dayanıklılıkla yakından ilişkilidir. Öz yeterliliğin şekillenmesinde ebeveynlik tutumları ve cinsiyet rolleri belirleyici bir rol oynamaktadır. Literatürde demokratik ebeveynlik stili ve erkek toplumsal cinsiyet rolleri bireylerde yüksek öz yeterlilik düzeyi ile ilişkilendirilmektedir. Öte yandan ebeveynlik tutumlarının bireylerin toplumsal cinsiyet rolü benimseme örüntüleriyle de anlamlı biçimde ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ancak bireylerin algıladıkları ebeveynlik tutumları ile sahip oldukları toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Bu araştırma, ebeveynlik tutumları, toplumsal cinsiyet rolleri ve öz yeterlilik olmak üzere üç temel değişkeni ele alırken literatürdeki ilgili boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Söz konusu değişkenlerin literatürde bir arada hiç incelenmemiş olması ve Türkiye bağlamında ikili ilişkilerinin de oldukça sınırlı düzeyde araştırılmış olması, bu çalışmayı özgün kılmaktadır. Araştırmanın temel hipotezleri şu şekilde sıralanmaktadır:  
**H1:** Algılanan demokratik ebeveynlik tutumu, bireylerin öz yeterlilik düzeyleriyle pozitif yönde ilişkilidir.

**H2:** Geleneksel toplumsal cinsiyet rolü yönelimi, bireylerin öz yeterlilik düzeyleriyle negatif yönde ilişkilidir.

**H3:** Algılanan demokratik ebeveynlik tutumu, eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü yönelimiyle pozitif yönde ilişkilidir.

Kesitsel bir araştırma desenine sahip bu çalışmada veri toplama araçları olarak Sosyodemografik form, Toplumsal Cinsiyet Roller Ölçeği, Anne-Baba Tutum Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemiyle 462'si kadın (%71), 189'u erkek (%29) olmak üzere toplam 651 genç yetişkin katılımcıya (Ort. yaş = 23.38, SS = 5.83) ulaşılmıştır. Veriler SPSS 25 ve PROCESS Macro aracılığıyla analiz edilmiştir.

Demokratik ebeveynlik tutumu algılayan katılımcıların öz yeterlilik puanları ihmalkâr tutum algılayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [ $F(3-646) = 8.12, p < .01, \eta^2 = .04$ ]. Genel öz yeterlilik toplam puanı ile algılanan ebeveynlik tutumunun kabul, denetleme ve psikolojik özerklik alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmış ( $r = .23, r = .20, r = .16, p < .01$ ); kadın cinsiyet rolü ile denetleme alt boyutu arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r = .12, p < .01$ ). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda anlamlı model genel öz yeterlilik düzeyindeki varyansın %11'ini açıklamıştır ( $R = .33, R^2 = .11; F(10-640) = 7.86, p < .01$ ). Modele anlamlı katkı sağlayan değişkenler sırasıyla kadın cinsiyet rolü ( $\beta = -.18$ ), ebeveynlik tutumunun kabul ( $\beta = .18$ ), denetleme ( $\beta = .12$ ) ve psikolojik özerklik ( $\beta = .10$ ) alt boyutları ile kadın olmak ( $\beta = -.09$ ) ve ebeveynlerin boşanmış olması ( $\beta = .08$ ) şeklinde sıralanmaktadır. İstatistiksel açıdan anlamlı yordayıcılarla kurulan aracılık modeli test edilmiş ve ebeveynlik tutumunun denetleme alt boyutunun, kadın cinsiyet rolü ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir, GA [.01, .08].

Araştırma bulguları, demokratik ebeveynlik tutumunun en yüksek öz yeterlilik düzeyiyle ilişkili olduğunu ve bu sonucun farklı kültürlerden elde edilen bulgularla örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Kadın cinsiyet rolünün öz yeterlilik üzerindeki olumsuz etkisi, toplumsal normların yetkinlik algısını nasıl şekillendirebildiğini yansıtmaktadır. Aracılık modeli ise geleneksel cinsiyet rollerinin ebeveynlik tutumunu denetleyici olarak algılamayı artırdığını ve bunun öz yeterliliği olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu cinsiyet eğitimi ve aile farkındalık çalışmalarının önemine işaret etmektedir. Gelecek araştırmaların daha dengeli örneklemelerle yürütülmesi ve dindarlık ile sosyal medya kullanımı gibi değişkenlerin modele eklenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** toplumsal cinsiyet rolleri, algılanan anne-baba tutumları, öz yeterlilik, genç yetişkinler

## **ÖZET METİN POSTER BİLDİRİLER**

### **Normatif Belirsizlik Altında Akademik Dürüstlük: Türk Öğrencilerin Yapay Zekâ ile Üretilen Akademik Çalışmalara Yönelik Yargıları**

Tuana SAVAŞ, MEF Üniversitesi, İstanbul

Emine Zehra MORKAVUK, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Melike ACAR, MEF Üniversitesi, İstanbul

#### **ÖZET**

##### **Giriş ve Amaç**

Yükseköğretimde üretken yapay zekâ araçlarının hızla yaygınlaşması, akademik dürüstlük normları konusunda önemli belirsizlikler ortaya çıkarmıştır. Öğrenciler yapay zekâ araçlarını akademik çalışmalarında sıklıkla kullanmalarına rağmen, yapay zekâ tarafından üretilen akademik içeriklere yönelik ahlaki değerlendirmelerinin nasıl şekillendiği ve bu değerlendirmelerin kendi davranışlarıyla ne ölçüde tutarlı olduğu henüz net değildir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, Türk üniversite öğrencilerinin yapay zekâ ile üretilen akademik çalışmalara yönelik ahlaki yargılarını incelemek ve bu yargıların öğrencilerin kendi yapay zekâ kullanımlarıyla ne ölçüde örtüştüğünü araştırmaktır.

##### **Yöntem**

Araştırmaya yaşları 18 ile 25 arasında değişen ( $Ort = 21.81$ ,  $SS = 1.39$ ) 55'i kadın, 45'i erkek olmak üzere toplam 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara, bir öğrencinin yapay zekâ tarafından üretilmiş bir ödevi teslim etmesini içeren bir senaryo sunulmuş ve bu davranışın kopya olup olmadığına karar vermeleri ve gerekçelerini açıklamaları istenmiştir. Katılımcılar ayrıca bu davranışın kabul edilebilirliğini ve ne kadar ciddi bir davranış olduğunu değerlendirmiştir. Son olarak katılımcılara akademik çalışmalarında yapay zekâ araçlarını kullanıp kullanmadıkları ve bu

kullanımı kopya olarak değerlendirip değerlendirmedikleri sorulmuştur. Nicel veriler betimsel istatistikler ve ki-kare analizi ile analiz edilmiştir.

### **Bulgular**

Bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%82) sunulan durumu kopya olarak değerlendirdiğini ve bu değerlendirmeyi ahlaki gerekçelerle açıkladığını göstermiştir. Katılımcıların %70'i bu davranışı kabul edilemez olarak değerlendirmiştir. Davranışın ciddiyetine ilişkin ortalama puan 0 (çok kötü) ile 10 (çok iyi) arasında değişen ölçekte Ort = 4.30 (SS = 2.40) olarak bulunmuştur. Buna rağmen katılımcıların neredeyse tamamı (%99) akademik çalışmalarında yapay zekâ araçlarını kullandıklarını belirtmiş, ancak yalnızca %49'u kendi yapay zekâ kullanımlarını kopya olarak değerlendirmiştir. Yapılan ki-kare bağımsızlık testi, yapay zekâ ile üretilen senaryoya ilişkin kopya yargısı ile yapay zekâ kullanımına ilişkin genel kopya yargısı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir,  $\chi^2(4, N = 100) = 3.68, p = .06$ . Bununla birlikte betimsel analizler, iki yargı arasında kısmi bir uyum olduğunu göstermiştir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Araştırma bulguları, öğrencilerin yapay zekâ ile üretilen akademik çalışmalara yönelik değerlendirmelerinin bağlama bağlı olduğunu ve akademik ile ahlaki normların halen şekillenmekte olduğunu göstermektedir. Öğrenciler başkalarının yapay zekâ ile üretilmiş ödev teslim etmesini kopya olarak değerlendirirken, kendi yapay zekâ kullanımlarını farklı değerlendirebilmektedir. Bu durum, yükseköğretimde yapay zekâ kullanımına ilişkin normatif bir belirsizlik olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, öğrencilerin etik karar verme süreçlerinin desteklenmesi ve açık akademik dürüstlük politikalarının geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** yapay zekâ, akademik dürüstlük, ahlaki yargı, üniversite öğrencileri, normatif belirsizlik

## **Karmaşık Olay Tabanlı Prospektif Bellek Görevlerinde Zaman Baskısının ve Görev Öneminin Etkisi\***

Aslı KAYA YILMAZ, Beykoz Üniversitesi, İstanbul

Sena Firdevs EKER, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Arş. Gör. Dr. Reyhan ÜNVER, Hitit Üniversitesi, Çorum

### **ÖZET**

Prospektif bellek, ileri bir zamanda ya da belirli koşullar oluştuğunda yapılmasına niyet edilmiş bir eylemin zamanı geldiğinde yürütülmesini sağlayan bilişsel bir işlevdir. Kliegel ve diğerleri (2004) görev önemini vurgulamanın stratejik izleme gerektiren karmaşık OTPB görevlerinde performansı artırdığını, Lin, Wang ve diğerleri (2023) ise zaman baskısının olumsuz etkisinin çok hedefli karmaşık görevlerde belirginleştiğini ortaya koymuş; bu iki değişkenin etkileşiminin incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu çalışma söz konusu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Çeşitli dışlama ölçütleri uygulanarak seçilmiş 18-25 yaş aralığında 21 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. 4×2 karma deneysel desende zaman baskısı gruplar arası (kontrol, düşük, orta, yüksek), görev önemi ise (önem belirtilen, önem belirtilmeyen) grup içi faktör olarak uygulanmıştır. Devam eden görev olarak Türkçe harflerle 1-Back görevi, OTPB görevi olarak blok başında bildirilen 4 hedef harfin hatırlanması kullanılmıştır. Veriler PsychoPy aracılığıyla toplanmış ve karma ANOVA ile analiz edilmiştir. Zaman baskısının devam eden görev tepki süreleri üzerinde anlamlı bir ana etkisi saptanmıştır ( $F(3,17) = 4.46$ ,  $p = .017$ ,  $\eta^2_p = .44$ ). İkili karşılaştırmalar, yüksek zaman baskısı koşulundaki tepki sürelerinin düşük zaman baskısı koşuluna kıyasla anlamlı ölçüde daha kısa olduğunu göstermiştir ( $p = .026$ ). Devam eden görev doğruluğunda zaman baskısının etkisi anlamlılık sınırında kalmıştır ( $p = .057$ ). Görev öneminin ve iki değişkenin etkileşiminin devam eden görev üzerindeki etkisi ise anlamlı bulunmamıştır. Zaman baskısının, görev öneminin ve etkileşimlerinin OTPB doğruluğu ve tepki süreleri üzerinde de istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Bulgular, bireylerin zaman kısıtı altında bilişsel kaynaklarını öncelikli olarak aktif sürdürülen göreve yönlendirerek hız-doğruluk dengesini hız lehine kurduğuna işaret etmektedir. Alan yazının aksine OTPB süreçlerinin bu baskıdan görece bağımsız kalması, Einstein ve diğerlerinin (2005) Çoklu Süreç Modeli ile tutarlıdır. İpucu belirginliğinin yüksek olduğu koşullarda prospektif niyetler yarı-otomatik biçimde geri getirilebildiğinden bilişsel

baskıya karşı direnç gösterebilmektedir. Diğer hipotezlerin desteklenmemesinin temel nedeni olarak kısıtlı örneklem büyüklüğüne ( $n = 21$ ) bağlı istatistiksel güç yetersizliği değerlendirilmektedir. Gelecek çalışmalarda daha büyük örneklem, daha az belirgin prospektif ipuçları ve somut motivasyonel araçların kullanılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** olay tabanlı prospektif bellek, zaman baskısı, görev önemi

\*Bu araştırma TÜBİTAK 2209-A Projesi kapsamında desteklenmiş ve tamamlanmıştır.

## **Türkiye’deki Çevrimiçi Psikoterapi Uygulamalarının Gözetim Kapitalizmi Yönünden İncelenmesi: Veri Gizliliği ve Danışan Deneyimi Üzerine Karma Bir Çalışma**

Üzeyir Batuhan GÜNAY, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Merve ARMAĞAN BOĞATEKİN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

Gözetim Kapitalizmi, dijital dünyadaki insan deneyimlerinin analiz edilip profillenerek öngörülebilir satışlara dönüştürülmesini içeren bir modeldir (Zuboff, 2021). Bu model, günümüzde kişisel verilerin gizliliği hakkında sorgulamalara yol açmıştır. ABD’de bu modeli kullanan ‘‘Betterhelp’’ şirketinin, danışanların kişisel sağlık verilerini Facebook, Snapchat, Pinterest gibi sosyal medya şirketleriyle paylaşması, ruh sağlığı alanında bu modelin beraberinde getirdiği riskleri kanıtlamıştır (Federal Trade Commission [FTC], 2023). Bu çalışma, Türkiye’de hizmet veren online psikoterapi uygulamalarının veri güvenliği pratiklerini Gözetim Kapitalizmi üzerinden incelemeyi, bu pratiklerin danışan deneyimine etkilerini Öz Belirleme Kuramı yönünden incelemesi planlanan bir nitel araştırmayı kapsamaktadır.

Bu çalışma; Türkiye’de hizmet veren, Google Play Store’da 50 bin ve üstü kullanıcıya sahip, web siteleri aktif kullanımda olan, 4 online psikoterapi uygulamasının (Hiwell, Terappin, Heltia, Terapi Koltuğu) web sitelerindeki dijital verileri işleyişlerini Shoshana Zuboff’un (2021) Gözetim Kapitalizmi modeli aracılığıyla incelemektedir. Araştırmada tümdengelimsel tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Verilerin Gözetim Kapitalizmi bağlamında incelenmesi için 5 kuramsal kategori belirlenmiştir: Veri Ekstraksiyonu, Mülksüzleştirme, Profilleme ve Davranışsal Artık, Sorumluluk Reddi ve Veri Ekosistemi. Platformların halka açık olan gizlilik politikaları, kullanıcı sözleşmeleri, aydınlatma metinleri ve çerez politikaları gibi belgeler bu kategoriler bağlamında kodlanmıştır. Duckduck Go, Markup Blacklight ve Google Dev Tools gibi tarayıcı izleme araçları dahilinde teknik izleyici analiziyle veri üçgenleme yapılmıştır. Elde edilen bulguların danışan deneyimini nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemiyle nitel bir araştırma yürütülmesi planlanmaktadır. Bu araştırma, platformları aktif kullanan 5-7 danışanla yarı yapılandırılmış görüşmeler şeklinde gerçekleştirilecek, danışanların veri gizliliği farkındalığı ve terapötik deneyimi Öz Belirleme Kuramı yönünden analiz edilecektir.

İncelenen belgelerde platformların gözetim kapitalizmi modeliyle yüksek uyum içinde olduğu görülmüş, tarayıcı izleme araçlarıyla bu veriler desteklenmiştir. Platformların ana sayfalarında yer alan mahremiyet ve güvenlik söylemleri ile veri işleme ve gizliliği pratikleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Platformların hepsi kendilerinden daha geniş bir veri ekosisteminin parçasıdır, tarayıcı izleme sistemlerinde Facebook, Tiktok veya Google gibi profillemeye yapan şirketlerin reklam izleyicilerinin yer alması bunu desteklemektedir. Platformların kendilerini sağlık hizmeti sağlayan bir şirketten ziyade hizmetin aracısı olarak görmesi sorumluluk reddinin varlığını göstermektedir.

Bu çalışma, Türkiye’deki 50 bin ve üzeri kullanıcıya sahip online psikoterapi uygulamalarının yalnızca psikoterapi hizmeti sunan platformlar olmadığını, küresel veri ekosistemiyle bütünleşmiş, Gözetim Kapitalizmi pratikleriyle uyumlu bir altyapıya sahip olduklarını göstermektedir. Platformların ‘‘kişisel sağlık verilerini’’ üçüncü taraflarla paylaşp paylaşmadığı bilinmemekte fakat paylaşabilecek altyapıya sahip oldukları görülmektedir. Bu çalışmanın en önemli sınırlılıkları olarak; yalnızca 50 bin kullanıcı ve üstüne sahip olan platformların web sitelerinin dahil edilmesi, incelenen belgelerin platformlar tarafından değiştirilebilir olması, destekleyici kanıtların kişisel sağlık verilerini içermemesi gösterilebilir. Bu sınırlılıkların bir kısmı, şirketlerin arka planda verilerle ne yaptıklarını inceleyebilmenin zorluklarından kaynaklanmaktadır. Türkiye literatüründeki etik yönetmeliklerde ve

çalışmalarda Gözetim Kapitalizmi modeline ilişkin risklerden bahsedilmemesi bir eksiklik olarak göze çarpmaktadır çünkü bu modelin getirebileceği zararlar pek çok kez kanıtlanmıştır, bu zararları teknik olarak en aza indirmek mümkündür. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile yürütülmesi planlanan çalışma, bu risklerin danışan deneyimine etkilerini tartışmayı planlamaktadır. Bu alanda daha fazla disiplinlerarası ve danışan odaklı çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** gözetim kapitalizmi, veri gizliliği, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz, Öz Belirleme Kuramı, etik

## **Dikkat Yanlılığı ve Ortoreksiya Nervoza Eğilimi: Bir Göz İzleme Çalışmasında Obsesif-Kompulsif Belirtilerin Düzenleyici ve Yeme Tutumlarının Aracı Rolü**

Buse OKANDAN, Işık Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Emel ERDOĞDU, Işık Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Ortoreksiya Nervoza (ON), sağlıklı beslenmeye yönelik aşırı ilgi ve katı tutumlarla karakterize edilen, henüz tanı kılavuzlarında yer almayan fakat klinik ilgiyi giderek daha fazla üzerine çeken bir yapıdır. ON'nin yeme bozuklukları (YB) ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile gösterdiği benzerlikler, bu yapının nasıl kategorize edilmesi gerektiği konusunda süregelen tartışmaları beraberinde getirmektedir. Bu doğrultuda, ON'nin yalnızca davranışsal özelliklerinin değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerle olan ilişkilerinin de incelenmesi gerekmektedir. Bu çalışma, ON eğilimi ile dikkat yanlılığı arasındaki ilişkiyi; yeme tutumu ve obsesif-kompulsif belirtiler bağlamında, deneysel bir paradigma, göz izleme tekniği (fizyolojik ölçüm), kullanarak incelemeyi amaçlamıştır.

#### **Yöntem**

Çalışma iki aşamadan oluşmuştur. Tarama aşamasına, 347 sağlıklı yetişkin katılmış; bu aşamada ORTO-11, Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26) ve Maudsley Obsesif-Kompulsif Soru Listesi (MOKSL) katılımcılara uygulanmıştır. Deneysel aşamada ise ON eğilimi yüksek ( $n=17$ ) ve düşük ( $n=17$ ) bireylerden oluşan iki grup oluşturulmuştur. Katılımcılara, daha önce bir ön çalışma gerçekleştirilerek seçilen, sağlıklı, sağlıklı ve nötr nesnelerden oluşan 30 çift görsel gösterilmiş ve her bir çift için 8 saniyelik süre boyunca göz hareketleri kaydedilmiştir. Dikkat yanlılığı dört bileşen üzerinden değerlendirilmiştir: ilk bakış yönü/süresi, toplam bakış süresi, toplam bakış sayısı ve ilgi alanları arası geçiş sayısı. Hayes'in PROCESS Model 5 analizi kullanılarak, ortorektik eğilim ile dikkat yanlılığı arasındaki ilişkide yeme tutumunun aracı, obsesif-kompulsif belirtilerin ise düzenleyici etkisi test edilmiştir.

### **Bulgular**

Tarama aşaması için yapılan analizler sonucunda ON skorları ile sırasıyla yeme tutumu skorları ve obsesif-kompulsif belirti düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -.479$ ,  $p < .001$ ). Ancak bu ilişkinin aracılık ve düzenleyicilik üzerindeki etkisi dikkat parametrelerine ve uyarının türüne göre farklılık göstermiştir. İlk bakış yönü ve süresinde anlamlı bir etki saptanmamış ( $F(2, 64) = 0.835$ ,  $p = .438$ ); toplam bakış süresi ve sayısında ise ON eğilimi düşük ve yüksek olanlar arasında grup farkı olmaksızın bazı uyarın türlerinde dikkat kaçınmasına işaret eden örüntüler ortaya çıkmıştır. İlgi alanları arası geçiş sayısı ise anlamlı bir etki göstermemiştir ( $F(2, 64) = 1.356$ ,  $p = .265$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

Sonuç olarak bu çalışma, ON'nin yalnızca yeme tutumlarını değil, aynı zamanda dikkat süreçlerini ve psikopatolojik yapılarla olan ilişkisini de etkileyebilecek bilişsel bir yapı olduğunu ortaya koymakta ve alandaki teorik tartışmalara katkı sunmaktadır. Buna ek olarak, grup farkı olmaksızın sağlıklı yiyecek uyarılarına artan ilgi; toplumsal normlar ve sağlıklı yaşam ideolojisi çerçevesinde de bazı risk faktörleri olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmanın kısıtlılıkları arasında kullanılan psikolojik ölçüm araçlarının öz-değerlendirme ölçeklerinden oluşması, göz-izleme aşamasındaki örneklem büyüklüğü ve göz-izlemenin tek boyutlu kullanımı bulunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş ve demografik açıdan çeşitlendirilmiş örneklemle çalışılması; dikkat süreçlerinin ise yalnızca davranışsal değil, nörofizyolojik ölçümlerle de desteklenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ortoreksiya Nervoza, dikkat yanlılığı, yeme tutumu, obsesif-kompulsif belirtiler, göz-izleme

## **Otizm Spektrum Bozukluğunda Sanal Gerçeklik Destekli Uygulamalı Davranış Analizi Müdahaleleri: Literatür Taraması**

Bayram BAYRAMOV, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal iletişim güçlükleri ve kısıtlı/tekrarlayıcı davranış örüntüleriyle karakterize nörogelişimsel bir bozukluktur. OSB'li bireylere yönelik en güçlü bilimsel dayanaklı müdahale yaklaşımlarından biri olan Uygulamalı Davranış Analizi (UDA), sistematik pekiştirme, ipucu hiyerarşileri ve beceri analizine dayanan yapılandırılmış öğretim yöntemlerini kapsamaktadır. Son yıllarda dijital teknolojilerin gelişimiyle birlikte Sanal Gerçeklik (SG) teknolojisi, OSB müdahalelerinde yenilikçi bir uygulama alanı olarak öne çıkmaktadır. SG, kontrollü ve tekrarlanabilir öğrenme ortamları sunma kapasitesiyle UDA ilkelerinin uygulanmasına elverişli bir zemin oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, OSB'li bireylerde SG teknolojisi ile UDA ilkelerini bir arada kullanan müdahale çalışmalarını sistematik olarak incelemek; bu entegrasyonun etkililiğini, uygulama biçimlerini ve sınırlılıklarını ortaya koymaktır.

#### **Yöntem**

Bu çalışmada literatür taraması yöntemi benimsenmiştir. PubMed, Web of Science, Scopus ve PsycINFO veri tabanları; "virtual reality", "autism spectrum disorder", "applied behavior analysis", "ABA", "behavioral intervention", "immersive VR" ve "neurodevelopmental" anahtar kelimeleri ile taranmıştır. 2015-2025 yılları arasında İngilizce yayımlanmış, OSB tanıli katılımcılarla yürütülen ve SG ile davranışsal müdahale bileşenlerini birlikte içeren deneysel ve yarı-deneysel çalışmalar dahil edilmiştir. Dahil etme ve dışlama kriterleri önceden belirlenmiş ölçütler çerçevesinde uygulanmıştır.

#### **Bulgular**

İlk tarama sonucunda belirlenen çalışmalar başlık, özet ve tam metin incelemesiyle süzgeçten geçirilmiştir. Elde edilen bulgular şu temel örüntüleri ortaya koymaktadır: SG destekli UDA müdahalelerinin sosyal beceriler, duygu tanıma, günlük yaşam becerileri ve güvenlik

becerilerinin öğretiminde olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir. İmersif SG'nin özellikle yüksek işlevli OSB'li bireylerde karmaşık sosyal becerilerin öğretiminde daha etkili olduğu bulunmuştur. UDA ilkelerinden, pekiştirme ve genelleme prosedürlerinin SG ortamlarıyla bütünleştirilmesinin beceri kazanımını ve kalıcılığını desteklediği raporlanmıştır. Öte yandan düşük işlevli OSB'li bireyler için imersif olmayan SG uygulamalarının maliyet ve esneklik avantajı sunduğu saptanmıştır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bulgular, SG teknolojisinin UDA müdahalelerine entegrasyonunun OSB'li bireyler için umut verici bir yaklaşım olduğuna işaret etmektedir. SG, geleneksel UDA uygulamalarındaki genelleme ve güvenli ortam sorunlarını giderme potansiyeli taşımakta; tekrarlanabilir ve özelleştirilebilir öğrenme senaryoları sunmaktadır. Bununla birlikte duysal aşırı yüklenme, uzun süreli kullanımda yorgunluk ve yüksek teknoloji maliyeti gibi sınırlılıklar göz ardı edilmemelidir. Gelecek araştırmaların farklı OSB alt gruplarına yönelik bireyselleştirilmiş SG-UDA protokolleri geliştirmesi ve uzun vadeli etkileri incelemesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Otizm Spektrum Bozukluğu, sanal gerçeklik, uygulamalı davranış analizi, nörogelişimsel bozukluklar

## **Türkiye’de Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapi Müdahalelerinin Raporlama Kalitesi: TIDieR Temelli Sistemik Derleme**

Emine Esra ACAR, Abdullah Gül Üniversitesi, Kayseri

### **ÖZET**

**Giriş ve Amaç:** Çalışmanın amacı, Türkiye’de gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli grup müdahalesi çalışmalarının raporlanma kalitesini, Template for Intervention Description and Replication (TIDieR) kontrol listesi çerçevesinde incelemek ve değerlendirmektir. Türkiye’de grup BDT müdahalelerinin etkililiğine dair çeşitli örneklemelerde çalışmalar yapılmıştır ancak bu müdahalelerin nasıl yapılandırıldığı, örneklemelere nasıl uyarlandığı, uygulayıcıya ve yetkinliğe dair bilgiler, müdahalelerin hangi tekniklerle

gerçekleştirildiği ve uygulamanın bütüncül olarak nasıl yürütüldüğüne dair birtakım önemli raporlama unsurları eksik kalabilmektedir. Bu durum, aynı müdahaleleri uygulamak isteyen çalışmacılar için sorun teşkil etmektedir. Bu doğrultuda, Türkiye’de yürütülen grup BDT müdahalelerinin TIDieR’ın 12 maddelik kontrol listesine (müdahalenin adı, gerekçe/kuram, materyaller, prosedürler, terapist, uygulama biçimi, ortam, süre/yoğunluk, uyarlama (tailoring), modifikasyonlar, sadakat (fidelity) planı, gerçekleşen fidelity) göre hangi ölçütleri ne düzeyde karşıladıkları, hangi maddelerde güçlü ya da zayıf raporlama örüntülerinin bulunduğu ve raporlama kalitesinin çalışmalar arasında nasıl değiştiği gibi sorular çalışma kapsamında incelenmiştir.

**Yöntem:** Bir sistematik derleme olan bu çalışmaya, Türkiye’de yürütülmüş, BDT temelli grup müdahalesi uygulanan, deneysel, yarı deneysel ya da öntest-sontest müdahale deseni kullanılan ve hakemli dergilerde yayımlanan tam metin makaleler dahil edilmiştir. Makalelere Web of Science, Scopus, PsycInfo ve TR Dizin veritabanları taranarak ulaşılmıştır. İnceleme sürecinde başlangıçta kriterlere uyan 26 çalışma belirlenmiş; yinelenen kayıtların çıkarılması ve dahil etme-dışlama değerlendirmesi sonucunda, nihai örneklem 13 özgün müdahale çalışması olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında, ampirik veri içermeyen çalışmalar, ölçek uyarlama çalışmaları, psikoeğitim programları ve grup müdahalesi içermeyen araştırmalar dışlanmıştır. Her çalışma; metodoloji, örneklem, çalışılan grup, manual/materyal kullanımı ve müdahale özellikleri açısından incelenmiştir. TIDieR’ın 12 maddesinin her biri için çalışma öncesinde tanımlanmış ölçütlere göre puanlar (0=raporlanmamış, 1=kısmen, 2=yeterli) verilmiştir. Böylece her çalışma için toplam skor 0-24 aralığında hesaplanmıştır. Tek araştırmacı olması sebebiyle, puanlayıcı içi tutarlılık (intra-rater reliability) gözetilmiş ve veriler 15 gün arayla üç kez puanlanmıştır. Çalışmalar arası karşılaştırmayı kolaylaştırmak amacıyla normalize skor kullanılmış ve bu değer toplam puanın 24’e bölünmesiyle elde edilmiştir (normalized score = total score/24). Bu işlemle, farklı çalışmalardaki raporlama düzeyini 0 ile 1 arasında ortak bir skalada göstermek hedeflenmiştir.

**Bulgular:** İncelenen 13 çalışmada raporlama kalitesinin belirgin biçimde heterojenleştiği görülmüştür. En yüksek TIDieR puanları kültürel uyarlamalı FORT çalışmasında (23/24; 0.958), elde edilmiş, bu skoru Suriyeli mülteci çocuklara yönelik okul temelli öğretmen uygulamalı BDT programı (20/24; 0.833) ve obsesif kompulsif bozukluk için kültürel uyarlamalı randomize kontrollü grup BDT çalışması (20/24; 0.833) takip etmiştir. En düşük puanlar ise hemşirelik öğrencilerine yönelik grup danışmanlığı, OKB’de nöropsikolojik işlevler çalışması ve sosyal kaygı-ruminasyon-öz şefkat çalışmasında görülmüştür (her biri 6/24;

0.250). Genel olarak müdahale adı, kuramsal altyapısı ve süre bilgileri yeterli raporlanırken; materyaller, uyarlama, modifikasyonlar, terapist ve müdahale bütünlüğü (fidelity) maddelerinde belirgin eksiklikler saptanmıştır. En zayıf alanların ise prosedürler, terapist ve fidelity olduğu görülmüştür.

**Tartışma ve Sonuç:** Bulgular, Türkiye’de grup BDT müdahalelerinin uygulandığını ve bazı çalışmaların detaylı raporlama düzeyine ulaşabildiğini göstermektedir ancak alan genelinde standartlaşmış ve yeniden uygulanabilir müdahale raporlamasının henüz yerleşmediği anlaşılmaktadır. Bu durum, hem klinik aktarılabilirliği hem de sistematik analizlerin güvenilirliğini sınırlamaktadır. Gelecek müdahale çalışmalarında; TIDieR’in tüm maddelerinin sistematik ve açık biçimde raporlanması önerilmektedir. Çalışmanın temel sınırlılığı, değerlendirmelerin yalnızca belirli veritabanlarında yayımlanmış makale metinlerinde raporlanan bilgilere dayanmasıdır. Aynı metodoloji, PubMed gibi güvenilir başka veritabanları eklenerek yeniden uygulanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** grup BDT, grup psikoterapisi, TIDieR, raporlama kalitesi, fidelity

## **Bilişsel Kısıt Altında Çerçeveleme: Bilişsel Yük Koşullarında Çerçeveleme Etkisinin Dirençliliği**

Abeera ANWAAR, Işık Üniversitesi, İstanbul

Kardelen YILDIRIM, Işık Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

İnsan karar verme süreci, seçeneklerin nesnel içeriğinden çok nasıl çerçevelendiğinden sistematik biçimde etkilenmektedir. Çerçeveleme etkisi, kazanç çerçevesinde riskten kaçınan, kayıp çerçevesinde ise risk arayan seçeneklerin tercih edilmesi eğilimi olup, davranışsal araştırmalarda belgelenen en güçlü bilişsel yanlılıklardan biridir. Çift süreç kuramına göre, kasıtlı düşünme kapasitesi kısıtlandığında sezgisel eğilimler güçlenmelidir. Ancak bilişsel

yükün çerçeveleme yanlılığını ne ölçüde artırabileceği ya da azaltabileceği tartışmalı olmaya devam etmektedir. Bu çalışma, bilişsel yükün çerçevelemeye dayalı riskli karar verme üzerindeki etkisini incelemiştir.

## **Yöntem**

Araştırmaya 57 genç yetişkin (Ort yaş = 22.11; %73.7 kadın) katılmıştır. 2 (çerçeveleme: kazanç - kayıp)  $\times$  2 (bilişsel yük: düşük - yüksek) faktörlü desen kullanılmış; yanıt süresi sınırlaması ek olarak katılımcılar arası bir değişken olarak manipüle edilmiştir. Değiştirilmiş bir Asya Hastalığı Problemi görevi PsychoPy aracılığıyla uygulanmıştır. Bilişsel yük koşulu, görevle eş zamanlı rakam dizisi görevi ile sağlanmıştır. Riskli seçim oranı ve çalışma belleği doğruluğu bağımlı ölçütler olarak kullanılmıştır. Veriler karma desenli ANOVA ile analiz edilmiştir.

## **Bulgular**

Çerçevelemenin anlamlı ana etkisi gözlenmiştir: katılımcılar kayıp çerçevesinde ( $M = .62$ ), kazanç çerçevesine ( $M = .46$ ) kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla risk arayışına yönelmiştir,  $F(1, 55) = 11.11$ ,  $p = .002$ ,  $\eta^2p = .168$ . Bilişsel yük manipülasyonu çalışma belleği görevindeki doğruluk yüzdesi üzerinden doğrulanmış; katılımcılar yüksek yük koşulunda düşük yük koşuluna göre anlamlı biçimde daha düşük performans sergilemiştir,  $F(1, 55) = 22.09$ ,  $p < .001$ . Öte yandan bilişsel yük, çerçeveleme etkisini anlamlı düzeyde düzenlememiştir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bilişsel stresin başarıyla oluşturulmasına karşın çerçeveleme sezgisel eğilimi belirgin bir dirençlilik göstermiş ve tüm koşullarda kararlı biçimde sürmüştür. Bu bulgu, bazı karar yanlılıklarının mevcut çalışma belleği kapasitesinden bağımsız olarak işleyebileceğine işaret etmektedir. Araştırmanın sınırlılıkları arasında kadın katılımcıların oransal olarak yüksekliği ve örneklemin lisans öğrencilerinden oluşması yer almaktadır. Bu durum genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Gelecek araştırmalar, sayısal yetenek ya da yansıtıcı düşünmedeki bireysel farklılıkların çerçeveleme yanlılığını düzenleyip düzenlemediğini inceleyebilir. Bulgular, sağlık, finans ve politika alanlarındaki karar iletişimi tasarımı için uygulamalı çıkarımlar sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Çerçeveleme etkisi, bilişsel yük, riskli karar verme, çalışma belleği, Çift Süreç Kuramı

## **Islamically Based Spiritual Intelligence Scale: Scale Development and Initial Findings (İslami Temelli Spiritüel Zekâ Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve İlk Bulgular)**

İrem AK, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Fatıma Ebrar NAS, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Rüveyda Azra ÖZKAN, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Hayrunnisa ERDAĞLI, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Halime YOĞURTÇU, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Nazlı Ebrar BAŞAR, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

### **ABSTRACT**

Spiritual intelligence is considered to be a multi-dimensional concept related to an individual's ability to generate meanings, build a relationship with transcendence, achieve spiritual insight, and live in accordance with his/her values. However, in the literature researches conducted as secular context, and there were limited numbers of comprehensive instruments designed in an Islamic context. This is an indicator of the need to develop a valid and reliable instrument that explains the conceptual framework of Islam-based spiritual intelligence.

The purpose of this study is to develop the Islam-Based Spiritual Intelligence Scale (IBSI) and to examine its factor structure. Our research questions are: Do the items developed to measure Islam-based spiritual intelligence reveal a meaningful factor structure? Do the scale's sub-dimensions theoretically reflect the structure of Islam-based spiritual intelligence?

The sample includes Muslim individuals aged 18 and over who live in Turkey. Participants had not been diagnosed with any mental disorders. The final sample consists of 150 participants and comprises 116 women (77.3%) and 34 men (22.7%). The ages of the participants range from 18 to 58, with a mean age of 27.13 and a standard deviation of 9.51.

Participants were recruited via online networks and an online questionnaire was used. 17 items were generated by the researchers based on the current literature and rated on a 5-point Likert-type scale ranging from 1 (Strongly disagree) to 5 (Strongly agree). The scale included items assessing individuals' perceived connection with Allah, reflection on the meaning and purpose of their creation, and their belief that, after exerting personal effort, outcomes ultimately depend on Allah's will.

The study is based on a cross-sectional research design. The collected data were used to analyse and evaluate the psychometric properties of the scale. Descriptive and EFA analyses were conducted, and appropriate statistical analyses were used to evaluate the scale.

Descriptive analyses showed that IBSI scores ranged from 34 to 65 ( $M = 56.37$ ,  $SD = 6.42$ ) and deviated from normality ( $p < .001$ ). The scale demonstrated good reliability ( $\alpha = .818$ ) and strong content validity ( $I-CVI = 0.88$ ). EFA supported a three-factor structure explaining 66.9% of the variance, consisting of (1) Divine Awareness and Transcendence, (2) Compassion and Social Connectedness, and (3) Inner Moral-Spiritual Regulation. Convergent validity was confirmed through a significant correlation with the Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24) ( $r = .595$ ,  $p < .001$ ).

This study addresses conceptual and methodological gaps in measuring spiritual intelligence. Existing tools often rely on secular cognitive models or narrow practice-centered views of spirituality, overlooking its faith-based dimension. The IBSI scale responds to this gap by combining King's cognitive ability-based model with Islamic concepts and experiences. The scale was theoretically grounded in the constructs of tawakkul, gratitude, wonder, and moral responsibility.

One of the limitations of this study is that it did not conduct confirmatory factor analysis. The criterion-related and discriminant validity of the scale were not investigated due to the lack of other measurement tools. Further study is needed to validate the criterion and discriminant validity of the scale.

**Keywords:** Islamic, Spiritual Intelligence, Scale Development, Türkiye

## **Anksiyete ve Depresyon Tedavisinde Diyalektik Davranış Terapisine Mobil Uygulama Entegrasyonu: Bir Araştırma Önerisi**

Şüheda Ece KAYA, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Zahide TEPELİ TEMİZ, Marmara Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

**Giriş ve Amaç:** Anksiyete bozuklukları ve depresyonun etiyolojisinde duygu düzenleme güçlüğü tanılar üstü bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Bu ortak mekanizmayı hedefleyen Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) bireylere bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, sıkıntıya tahammül ve kişilerarası etkililik gibi temel beceriler kazandıran etkili bir tanılar üstü müdahale yaklaşımıdır. Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) duygu düzenleme becerilerini kazandırmada oldukça etkili bir yaklaşım olsa da standart protokolde hastaların öğrendikleri becerileri günlük yaşama aktarmasında ve kriz anlarında kullanmasında terapötik bir boşluk bulunmaktadır. Standart takip prosedürü olan günlük kartları, katılımcıların duygu durumlarını ve kullandıkları becerileri manuel olarak kaydettikleri bir yöntemdir. Ancak bu yöntem, kriz anlarında hastaya anlık bir yönlendirme veya akıllı öneri sunamadığı için genelleme sürecinde yetersiz kalabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, DDT beceri eğitimine entegre edilen Tam Zamanında Uyarlanabilir Müdahale (Just-in-Time Adaptive Intervention, JITAI) temelli "DDT-Rehber" mobil uygulamasının standart takibe (günlük kartları) kıyasla etkililiğini incelemektir. Çalışmada, anlık öneri sunan bu uygulamanın beceri kullanım uyumunu artıracığı, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete ve depresyon belirtilerinde standart yöntemle kıyasla daha hızlı ve anlamlı bir iyileşme sağlayacağı öngörülmektedir.

**Yöntem:** Araştırma, randomize kontrollü 2x4'lük karma desen modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, klinik düzeyde depresif veya anksiyete belirtileri gösteren 18-65 yaş aralığındaki 50 yetişkin katılımcı oluşturacaktır. Veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, SCID-5-CV, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DERS-16), Hasta Sağlık Anketi (PHQ-9), Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (GAD-7) ve beceri kullanım ile uyum kayıtları (mobil uygulama sistem verileri ve basılı günlük kartlar) kullanılacaktır. Ölçümler; başlangıç, birinci beceri döngüsü sonu, tedavi bitimi ve izlem olmak üzere dört farklı

zamanda gerçekleştirilecektir. Veri analizinde Intention-to-Treat yaklaşımı benimsenecek ve 2x4'lük Karma Desenler için ANOVA kullanılacaktır. Her iki gruptan (mobil uygulama ve basılı kartlar) elde edilen uyum kayıtlarının değerlendirilmesinde ve tedavi uyumu ile klinik iyileşme oranları arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Tau analizi kullanılacaktır.

**Bulgular:** Araştırma sonucunda, deney grubunda (DDT-Rehber) yer alan katılımcıların anksiyete (GAD-7) ve depresyon (PHQ-9) belirti şiddetlerinde grup ve zaman etkileşimi bağlamında, kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha hızlı bir düşüş göstermesi beklenmektedir. Ayrıca JITAI tabanlı dinamik sistemin duygu düzenleme güçlüklerini (DERS-16) azaltacağı ve sistem verileri ışığında teknoloji destekli müdahalenin protokole uyum yüzdesini geleneksel kâğıt-kalem yönteminden daha yukarı taşıyacağı öngörülmektedir.

**Tartışma ve Sonuç:** Beklenen klinik bulgular, tam zamanlı ve anlık akıllı müdahalelerin hastaların DDT becerilerini genellemesini kolaylaştırarak geleneksel psikoterapilerdeki kriz anı müdahale eksikliğini doldurabileceğine işaret etmektedir. Çalışmanın başlıca kısıtlılıkları arasında değerlendirmelerin öz bildirim ölçeklerine dayanması, tek merkezli yürütülmesi ve mobil uygulamanın verimliliğinin katılımcıların teknoloji okuryazarlığı ile sınırlanabilme ihtimali yer almaktadır. Gelecek araştırmalarda, giyilebilir cihazlar aracılığıyla fizyolojik verilerin algoritmaya dahil edilmesi ve mobil uygulama sistemlerinin farklı klinik popülasyonlarda da test edilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** beceri eğitimi, diyalektik davranış terapisi, duygu düzenleme, JITAI, mobil sağlık

## **Üniversite Öğrencilerinde Dijital Medya Kullanımı, Karar Verme Stilleri ve Erteleme Davranışı: Korelasyonel Bir Çalışma**

Eeman SAEED, Işık Üniversitesi, İstanbul

Kardelen YILDIRIM, Işık Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Erteleme davranışı, üniversite öğrencileri arasında yaygın görülen ve uyumsuz karar verme eğilimleriyle akademik olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilen bir öz-düzenleme başarısızlığıdır. Kuramsal açıdan kaçınmacı ve kendiliğinden karar verme stillerinin erteleme davranışını güçlendirdiği, rasyonel karar vermenin ise koruyucu bir işlev üstlenebileceği öne sürülmektedir. Sosyal medyanın günlük yaşama yaygın biçimde entegre olmasıyla birlikte, sorunlu dijital medya kullanımının kısa vadeli ödül arayışını ve kaçınmayı pekiştirerek bu ilişkileri daha da karmaşık hale getirebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, karar verme stilleri ile erteleme davranışı arasındaki ilişkileri incelemiş; sorunlu dijital medya kullanımının bu değişkenlerle olan ilişkisini araştırmıştır.

#### **Yöntem**

Altmış bir lisans öğrencisi (Ort yaş = 22.8, SS = 3.9; %80.3 kadın) çevrimiçi bir ankete katılmıştır. Erteleme Eğilimleri Ölçeği (PPS), Genel Karar Verme Stilleri Ölçeği (GDMS; rasyonel, sezgisel, bağımlı, kaçınmacı ve kendiliğinden stiller) ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler ve erteleme davranışının yordayıcıları Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleriyle incelenmiştir. Etki büyüklüğü Cohen'in  $f^2$  istatistiği kullanılarak raporlanmıştır.

#### **Bulgular**

Kaçınmacı karar verme stili ile erteleme davranışı arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır ( $r = .74$ ,  $p < .001$ ); kendiliğinden karar verme stili de erteleme ile pozitif ilişkili bulunmuştur ( $r = .52$ ,  $p < .001$ ). Regresyon analizi, kaçınmacı karar verme stili ile erteleme davranışının en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuş; model erteleme puanlarındaki

varyansın %57'sini açıklamıştır ( $R^2 = .57$ ,  $p < .001$ ). Bu bulgu büyük bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir ( $f^2 = 1.33$ ). Sorunlu dijital medya kullanımı da erteleme davranışı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki sergilemiştir ( $r = .45$ ,  $p < .001$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

Bulgular, kaçınmacı karar verme stiline erteleme davranışı ile sorunlu dijital medya kullanımı arasındaki ilişkide merkezi bir mekanizma işlevi gördüğüne işaret etmekte; bu sonuç öz-düzenleme ve çift süreç kuramlarıyla örtüşmektedir. Araştırmanın önemli bir sınırlılığı örneklem büyüklüğüdür. Örneklem büyüklüğünün ( $N = 61$ ) sınırlı kalması genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Bununla birlikte, elde edilen büyük etki büyüklüğü ( $f^2 = 1.33$ ) mevcut örneklemin regresyon modeli için yeterli istatistiksel gücü sağladığına işaret etmektedir. Araştırmanın diğer sınırlılıkları arasında öz-bildirim ölçeklerine dayanılması ve örneklemin büyük çoğunluğunun kadın öğrencilerden oluşması yer almaktadır. Bu durum genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmaların daha geniş ve cinsiyete göre dengeli örneklemle yürütülmesi önerilmektedir. Kaçınmacı karar verme stillerini hedef alan ve sağlıklı dijital medya kullanımını destekleyen müdahalelerin akademik ortamlarda erteleme davranışını azaltmada etkili olabileceği öngörülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** erteleme davranışı, karar verme stilleri, sorunlu dijital medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, öz-düzenleme

## **Siber Flört İstismarının Saldırganlık ile İlişkisinde Dürtüselliğin Aracı Rolü**

Sude ÇAYIROĞLU, F.M.V. Işık Üniversitesi, İstanbul

Hatice Zülal ÖZTÜRK, F.M.V. Işık Üniversitesi, İstanbul

Eftelya DEMİR, F.M.V. Işık Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Zeynep KÜÇÜK, F.M.V. Işık Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **1. Giriş ve Amaç**

Dijital ortamların kullanımının artmasıyla birlikte romantik ilişkilerde siber flört istismarı gittikçe artan bir sorun haline gelmiştir. Mevcut literatür incelendiğinde saldırganlık eğiliminin romantik ilişkilerdeki istismar davranışının ana yordayıcılarından biri olduğu bilinmektedir. Dürtüsel bireylerin dijital ortamlarda anlık öfke ve kontrol kaybı gibi yıkıcı tutum ve davranışlara daha eğilimli olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada, saldırganlık ile siber flört istismarı arasındaki ilişki ve bu ilişkide dürtüselliğin aracı rolü incelenmektedir. Ayrıca, dürtüsellik ile saldırganlık arasında pozitif bir ilişki beklenmekte ve bu aracılık etkisinin cinsiyete göre farklılık gösterebileceği öngörülmektedir.

#### **2. Yöntem**

Bu çalışmada TÜBİTAK 2209 Üniversite öğrencileri araştırma projeleri destekleme programı kapsamında yürütülen araştırmanın pilot verileri kullanılmıştır. Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve siber flört istismarı yaşadığını belirten 50 katılımcı dahil edilmiştir (22 kadın, 28 erkek). Katılımcıların yaş ortalaması 20 olarak bulunmuştur. Çalışmanın içleme kriterleri; Işık üniversitesinde öğrenci olmak ve en az bir kez romantik ilişki deneyimi yaşamış olmak, dışlama kriterleri ise aydınlatılmış onam formunu onaylamamak ve veri toplama araçlarını eksik doldurmak olarak kabul edilmiştir. Veri toplama araçları olarak Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BDÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) ile siber flört şiddeti uygulama ve siber flört şiddetine maruz kalma durumlarını belirlemek üzere Siber Flört İstismarı Ölçeği (SFIÖ) kullanılmıştır. Siber flört şiddeti durumlarını belirlemek üzere kullanılan SFIÖ, "uygulama" ve "maruz kalma" olmak üzere iki farklı puandan oluşmaktadır.

Analiz Jamovi istatistik yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin yönü Spearman Korelasyon analizi ile incelenmiş; cinsiyete dayalı karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Dürtüsellikğin aracı rolü ise GLM Aracılık Analizi (jAMM modülü) ve Bootstrap yöntemiyle test edilmiştir.

### **3. Bulgular**

Yapılan ön analizlerde siber flört istismarına maruz kalma ve uygulama arasında çok güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ( $r = .832, p < .01$ ). Saldırganlık ile siber flört istismarına maruz kalma puanı arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $r = .122, p = .11$ ). Dürtüsellik ile saldırganlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r = .429, p < .001$ ). Erkek ve kadın katılımcıların saldırganlık, dürtüsellik ve siber flört istismarı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Aracılık modelinde saldırganlığın dürtüsellik üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = 0.19, p < .001$ ). Ancak, dürtüsellikğin istismar uygulama üzerindeki etkisi anlamlı değildir ( $b = .12, p = .58$ ). Benzer şekilde, dürtüsellik kontrol edildiğinde saldırganlığın istismar uygulama üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ( $b = .19, p = .04$ ). Saldırganlığın istismar uygulama üzerindeki toplam etkisi de anlamlıdır ( $b = .21, p = .01$ ). Bununla birlikte, saldırganlığın istismar uygulama üzerindeki dolaylı etkisi (dürtüsellik aracılığıyla) anlamlı değildir ( $b = .02, \%95 \text{ GA } [-.06, .11]$ ).

### **4. Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmanın pilot sonuçları, literatürle uyumlu olarak saldırganlık ile siber flört istismarı uygulama arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, dürtüsellik ile saldırganlık arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, dürtüsellikğin bu ilişkide aracı rolü desteklenmemektedir. Bulgular, dijital ortamlarda partnere yönelik istismar davranışlarının dürtü kontrol eksikliğinden ziyade saldırganlık eğilimleri ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Ancak sonuçlar, sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle temkinli yorumlanmalıdır. Gelecek çalışmalarda sosyodemografik değişkenlerin modele dahil edilmesi ve daha geniş örneklemlemlerle analizlerin tekrarlanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** siber flört istismarı, saldırganlık, dürtüsellik

## **İlişkilerde Danışma Amaçlı ChatGPT Kullanımına Yönelik Tutum ve Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Değerlendirmesi**

Meryem Azra MAYRUK, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Kübra KARADAĞLI, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Hatice Zehra DÜNDAR, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Merve Nur DUMLUPINAR, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Dilara KELEŞOĞLU, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

Doç. Dr. Şeyda ERUYAR, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

#### **Giriş ve Amaç**

Yapay zekâ temelli sohbet sistemleri günümüzde kişilerarası ilişkilerde danışma aracı niteliği kazanmaya başlamıştır. Çalışmamız, ilişki danışmanlığı amacıyla bu modellerden ChatGPT kullanımına yönelik tutum ve güven düzeyini ölçerek literatüre psikometrik olarak doğrulanmış bir ölçme aracı kazandırmayı amaçlamaktadır.

#### **Yöntem**

Araştırma, metodolojik tipte tasarlanmış olup 18 yaş üzeri yapay zekâ kullanan toplam 210 katılımcı ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen aday ölçek formu ve literatürde geçerliliği kanıtlanmış “Human-Computer Trust Scale” (Gulati et al., 2019) ölçme aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde; yapı geçerliliği için Açıklayıcı Faktör Analizi (EFA), benzer ölçek geçerliliği için Pearson Korelasyonu ve iç tutarlılık için Cronbach’s Alpha testleri ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analizler öncesinde verilerin normal dağılım sergilediği saptanmıştır.

Ölçeğin kapsam geçerliliği için 6 uzmandan görüş alınmıştır. Madde bazlı içerik geçerliliği indeksleri (I-CVI) 0.83-1.00 arasında, ölçek bazlı ortalama indeks (S-CVI/Ave) ise 0.96 olarak hesaplanmıştır.

## **Bulgular**

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin dağılımını belirlemek amacıyla betimsel istatistikler ve normallik analizleri gerçekleştirilmiştir. 210 katılımcıdan elde edilen verilerin çarpıklık değerlerinin -0.354 ile 0.855 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.259 ile -1.180 arasında değiştiği saptanmıştır. Hem yeni geliştirilen ölçeğin (Çarpıklık: -0.35 / +0.85) hem de geçerli ölçeğin (Çarpıklık: -1.07 / +0.91) kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu ve normal dağılım gösterdiği saptanmıştır.

Yeni geliştirilen ölçeğin yakınsak geçerliliğini test etmek amacıyla, halihazırda geçerliliği tanımlanmış olan mevcut ölçek ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz bulguları, iki ölçek arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $r = .66, p < .001$ ). Bu sonuç, yeni geliştirilen ölçme aracının amaçlanan yapıyı doğru şekilde ölçtüğünü gösterir.

Analizler sonucunda, yeni geliştirilen 15 maddelik ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .89; halihazırda literatürde yer alan geçerli ölçeğin (12 madde) Cronbach's Alpha değeri ise .72 olarak saptanmıştır. Güvenirlik için alt sınır olarak kabul edilen .70 değerinin üzerinde seyreden bu bulgular, her iki ölçeğin de yüksek düzeyde iç tutarlılık ve güvenilir sonuçlar ürettiğini göstermektedir.

Basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarında kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{1208} = 156,166, p < ,001$ ). Yeni ölçek puanlarının, eski ölçek puanlarındaki N varyansın %42,9 'unu açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = ,429$ ). Katsayılar incelendiğinde, yeni ölçeğin eski ölçeği pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ( $\beta = ,655$   $t = 12,497, p < ,001$ ).

Yapılan EFA sonucunda verilerin faktörleşmeye uygun olduğu saptanmıştır (KMO: .88; Bartlett:  $p < .001$ ). Analiz sürecinde, madde-toplam korelasyonu düşük olan 11. madde ile faktör yükü zayıf kalan 9. madde ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 13 madde ile yapılan analizde, ölçeğin toplam varyansın %67.65'ini açıklayan, 3 faktörlü güçlü bir yapı sergilediği ve güvenilirlik katsayısının .91'e yükseldiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin yapı geçerliliğini ve yüksek iç tutarlılığını doğrulamaktadır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışma, ChatGPT'nin ilişkilerde bir danışmanlık kaynağı olarak kullanımına yönelik tutum ve güveni ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin psikometrik olarak güçlü bir yapıya sahip

olduğunu göstermiştir. Yapılan analizler, yapının üç temel boyutta (Algılanan Fayda/Yardımseverlik, Gizlilik ve Yetkinlik) toplandığını ortaya koymuştur.

Çalışmanın temel kısıtlılıkları; yapı geçerliliğinin henüz Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmemiş olması ile ayırt edici ve kriter geçerliliği analizlerinin eksikliğidir.

**Anahtar Kelimeler:** ChatGPT, ilişki danışmanlığı, ölçek geliştirme, güven, psikometrik değerlendirme

## **Yiyecek Aşinalığının ve Bilgi Türünün Yeme Arzusu ve Geri Çağırma Üzerindeki Etkileri**

Psikolog Enise Nur TAŞDELEN, Abdullah Gül Üniversitesi, Kayseri

Doç. Dr. Mehmet Akif GÜZEL, Bağımsız Araştırmacı, Ankara

Araş. Gör. Habibe Sena DÜNDAR, Abdullah Gül Üniversitesi, Kayseri

### **ÖZET**

Bireylerin aşına olmadıkları yiyecekleri yeme isteklerinin özellikle bu yiyeceklerle ilgili sahip oldukları bilgi düzeyinden etkilendiğiyle ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Ancak, alanyazında besinlerin “içeriği” ve “sağlıklılık düzeyi” gibi değişkenler ayrı ayrı çalışılmış olsa da bu bilgi türlerinin etkileşiminin tüketim arzusu üzerindeki etkilerinin yeterince araştırılmadığı gözlemlenmektedir. Bu çalışmada, bir yiyeceğe olan “aşinalığın” ve o yiyecek hakkındaki “beslenme bilgisinin” o yiyeceği tüketme arzusunu nasıl etkilediğinin yanında besinlere dair bellek performansının araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada, 2(yiyecek aşinalığı: tanıdık veya tanınmayan) x 3(bilgi türü: sadece yiyecek adı; yiyecek adı ve içerikleri; yiyecek adı, içerikleri ve sağlıklılık puanı) karma faktöriyel deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmanın PsychoPy yazılımıyla oluşturulan bilgisayar-temelli ilk aşamasında, denekler-arası değişken olan bilgi türü koşullarında denek-içi değişken olan aşinalık açısından farklılık gösteren (ör., kuru fasulye, mantı, türlü gibi tanıdık ve gulik, kutluk, çorti gibi tanıdık olmayan) toplam 20 yemek isminden oluşan bir liste 114 katılımcının (91 kadın, 23 erkek) her biri için karışık sırayla sunulmuş ve katılımcıların bu yiyecekleri yeme isteklerini 7’li Likert tipi ölçekte derecelendirmeleri istenmiştir (bu yemeği; 1=“asla yemek istemezdim”, 7=“kesinlikle yemek

isterdim”). Çalışmanın kâğıt-kalem temelli ikinci aşamasındaki sürpriz bellek testinde ise, katılımcılardan ilk aşamada değerlendirdikleri yemekleri akıllarına geldiği sırada hatırlamaları istenmiştir. Yemek listesini oluşturmak amacıyla Türkiye genelinde yaygın olarak tüketilen ve bilinen yemekler ile belirli bölgelere özgü ve bu bölgelerin dışında daha az bilinen yemekler internetteki kaynaklardan araştırılmıştır. Tanıdık yiyecekler internette en sık rastlananlar arasından belirlenirken tanıdık olmayanlar için görece az bilineceği tahmin edilen 25 yemeğin yer aldığı geniş liste, laboratuvardaki diğer araştırmacılara verilerek bu yemekleri ne kadar tanıdıklarını 5’li Likert-tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenmiştir (1= “hiç tanıdık değil”, 5= “tamamen tanıdık”). Böylece, en çok tanınan ve en az tanınan 10’ar yemek ismi belirlenerek toplamda 20 maddelik bir yemek listesi oluşturulmuştur. Seçilen yemeklerin sağlıklılık puanlarının oluşturulması için, TürKomp (Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı) ve USDA (Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı) veri tabanlarından alınan ham veriler, yapay zekâ destekli bir içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Bu yemeklerin ana maddelerinin lif, yağ ve kalori yoğunlukları arasındaki korelasyonları da analiz edilerek her bir yemek için 1 ve 10 arasında standardize edilmiş sağlıklılık puanına erişilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, beklentiye uygun olarak “yiyecek adı, içerikleri ve sağlıklılık puanı koşulundaki” katılımcıların ( $Ort=4,92$ ) diğer koşullardakilere göre (sırasıyla, sadece yemek adı ve yiyecek adı ve içerikleri;  $Ort=4,12$ ,  $Ort=4,42$ ) anlamlı şekilde daha yüksek yeme isteği verdikleri gözlenmiştir. Hatırlama performansı sonuçlarına göre, yiyeceklerle ilgili bilgi miktarı düştükçe (ör., sadece yiyecek isimleri sunulduğunda) katılımcıların hatırlama performansı giderek artmıştır. Bu bulgu, yeme isteği derecelendirilmesinde katılımcıların yiyeceğe dair daha fazla bilgiye maruz kalmaları sonucunda dikkatlerinin yiyecek ismine daha az yöneldiği ve dolayısıyla yiyeceklerin isimlerini hatırlamada güçlük yaşadıklarına işaret etmiştir. Ancak bu örüntü, sadece tanıdık yiyecekler için gözlemlenmiş olup tanıdık olmayanlar için bilgi türü koşullarının bellek performansları farklılaşmamıştır. Belleğe dair bulgular, tanıdık yiyeceklerin doğru hatırlanma yüzdelik puanlarının ( $Ort=68,9$ ) tanıdık olmayanlara göre ( $Ort=20,5$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Gelecekteki çalışmalar için, çeşitli bilgi sunum formatlarının karşılaştırmalı analizleriyle (ör., metin, video ve görsel infografiklerin karşılaştırılmasının) hangi yöntem ya da yöntemlerin yeme isteğini daha fazla etkilediğini önermek gibi çeşitli öneriler sunulmuş ve sonuçlar alanyazındaki araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** yeme arzusu, yiyecek tanıdıklığı, besinsel bilgi, bellek performansı

## **Sosyal Kaygının Göz Teması İçeren ve İçermeyen Bakışlara Yönelik Dikkat Yanlılığı Üzerindeki Etkisi: Bir Göz İzleme Çalışması**

Şule AYDIN, Işık Üniversitesi, İstanbul

İlayda DEMİR, Medipol Üniversitesi, İstanbul

Emel ERDOĞDU, Işık Üniversitesi, İstanbul

### **ÖZET**

**Giriş ve Amaç:** Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarıyla karakterize edilen ve bilişsel süreçleri etkileyen önemli bir psikolojik olgudur. Mevcut literatür, sosyal kaygının özellikle tehdit algısı uyandıran sosyal uyaranlara yönelik dikkat yanlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu yanlılık; erken yönelim, dikkatin sürdürülmesi ve kaçınma gibi farklı aşamalarda ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte, mevcut göz izleme çalışmalarının büyük bir bölümü düşük ekolojik geçerliliğe sahip, çoğunlukla izole yüz ifadeleriyle sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, sosyal kaygının gerçekçi sosyal sahnelerde yer alan, göz teması içeren ve göz teması içermeyen bakışlara sahip yüzlere yönelik görsel dikkat süreçleri üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca, gözlenen dikkat örüntülerinin sosyal uyaranlara özgü olup olmadığını değerlendirmek amacıyla, insan içermeyen kontrol uyaranları da çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma, sosyal kaygıyı boyutsal bir değişken olarak ele alarak literatüre katkı sunmayı hedeflemektedir.

**Yöntem:** Çalışmaya 18–44 yaş aralığında toplam 34 sağlıklı yetişkin katılmıştır. ( $M = 24.29$ ,  $SS = 7.13$ ; 28 kadın, 6 erkek). Sosyal kaygı düzeyleri Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAS) ile ölçülmüştür. Deney sırasında katılımcılar, içinde göz teması içeren (katılımcıya bakan) ve göz teması içermeyen (katılımcıya bakmayan) bakışlara sahip yüzlerin bulunduğu doğal sosyal sahneler ile insan içermeyen kontrol görsellerini pasif olarak izlemiştir. Göz hareketleri EyeLink 1000 sistemiyle kaydedilmiştir. Bağımlı değişkenler; ilk sabitlenmeye kadar geçen süre, ilk sabitlenme süresi, toplam bakış süresi ve sabitlenme sayısıdır. Sosyal kaygı sürekli bir değişken olarak temel yordayıcıdır. Analizlerde bakış yönünün görsel dikkat üzerindeki etkisini incelemek amacıyla doğrusal karma etkili modeller (linear mixed-effects models) kullanılmıştır. Bu modellerde bakış yönü denek içi faktör olarak, sosyal kaygı düzeyi ise sürekli

yordayıcı olarak kullanılmış; katılımcılar rastgele kesişim olarak tanımlanmıştır. Sosyal kaygının dikkat örüntüleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır.

**Bulgular:** Analizler, bakış yönünün görsel dikkat üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu göstermiştir,  $F(1, 33.01) = 336.26, p < .001$ . Katılımcılar, göz teması içeren yüzlere, göz teması içermeyen yüzlere kıyasla anlamlı derecede daha uzun süre odaklanmıştır. Bu bulgu, doğrudan bakışın sosyal açıdan daha dikkat çekici ve anlamlı bir uyaran olduğunu desteklemektedir. Bununla birlikte, sosyal kaygı düzeyinin toplam bakış süresi üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır,  $F(1, 32.01) = 2.79, p = .105$ . Ayrıca, bakış yönü ile sosyal kaygı arasındaki etkileşim de anlamlı değildir,  $F(1, 32) = 0.74, p = .395$ . Benzer şekilde, sosyal kaygı erken dikkat (yönelme hızı ve ilk sabitlenme süresi) ve sürdürülen dikkat (toplam bakış süresi ve sabitlenme sayısı) ölçütlerini anlamlı şekilde yordamamıştır ( $p > .05$ ). Kontrol analizleri de sosyal kaygının insan içermeyen uyaranlara yönelik dikkat ile ilişkili olmadığını göstermiştir ( $p > .05$ ). Bu bulgular, sosyal kaygının sosyal olmayan sahnelerle yönelik görsel dikkat ile ilişkili olmadığını ve kaygıya bağlı dikkat yanlılıklarının sosyal uyaranlara özgü olduğunu göstermektedir.

**Tartışma ve Sonuç:** Bulgular, doğrudan bakışın dikkat çekici bir sosyal ipucu olduğunu desteklerken, sosyal kaygının bu dikkat yanlılığını etkilemediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal kaygının dikkat süreçleri üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlere ve kullanılan uyaranların doğasına bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle gerçekçi sosyal sahnelerin kullanılması, karmaşık ve çok bileşenli dikkat süreçlerini ortaya koymuş olabilir. Çalışmanın sınırlılıkları arasında örneklemin küçüklüğü ve cinsiyet dağılımındaki dengesizlik yer almaktadır. Gelecek çalışmaların daha büyük ve dengeli örneklemelerle, farklı sosyal bağlamları incelemesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** sosyal kaygı, dikkat yanlılığı, göz izleme, bakış yönü, görsel dikkat



SAĞLIK BİLİMLERİ  
ÜNİVERSİTESİ

# İ. ULUSAL PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI VE UYGULAMALARI KONGRESİ



17 - 18 NİSAN 2026



ÜSKÜDAR / İSTANBUL

WEB SITEMİZİ ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ

