

Humanistic Perspective

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

YEAR 4 (February 2022)

VOLUME 4

ISSUE 1

PERIOD: Tri-annual

PUBLISHER: Fuat AYDOĞDU

FOUNDED: 2019



e-ISSN : 2687-4229

WEB

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp>

e-MAIL

info@humanisticperspective.com



BİLGİLENDİRME / INFORMATION

Humanistic Perspective, başta psikolojik danışma ve rehberlik olmak üzere psikoloji, sosyoloji, eğitim bilimleri ve eğitim psikolojisi alanında özgün çalışmalara, güncel yaklaşımlara ve araştırmalara yer veren alanında güçlü bilimsel bir yaklaşımla hazırlanmış nitelikli çalışmalarını değerlendirmek üzere dört ayda bir (Şubat, Haziran ve Ekim) yayımlanan uluslararası hakemli bir dergidir. **Humanistic Perspective** dergisinde yayımlanan tüm yazıların dil, bilim ve hukuki açıdan bütün sorumluluğu yazarlarına, ilk yayın hakları **Humanistic Perspective** dergisine aittir. Dergide yayımlanan tüm makaleler, [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası \(CC BY-NC 4.0\)](#) lisansına tabidir. **Humanistic Perspective** dergisinde makalesi yayımlanan her yazar, dergimizin web adresinde açıkça belirtilen açık kaynak erişim politikasını ve Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) koşullarını kabul ederler. Yayın Kurulu dergiye gönderilen yazıları yayımlayıp yayımlamamakta serbesttir.

Humanistic Perspective is an international peer-reviewed journal, appearing tri-annually (February, June and October), which publishes authentic articles, current approaches and researches in the field of psychology, sociology, educational sciences and psychology and especially psychological counseling and guidance. Its main aim is to access high quality studies prepared with a strong scientific approach. Authors assume the responsibility of the articles published in the Journal of Humanistic Perspective with regard to the style, content, scholarly value and legal aspects and grant the journal right of first publication. All articles published in the journal are licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International \(CC BY-NC 4.0\)](#) license. Every author whose article is published in the **Humanistic Perspective** journal accepts the open access policy and Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) terms, which are clearly stated on the web address of our journal. The Editorial Board is free to publish or not publish the articles sent to the journal.

Humanistic Perspective

Editör / Editor



CİLT 4, SAYI 1 - ŞUBAT 2022

VOLUME 4, ISSUE 1 – FEBRUARY 2021

Şubat 2022 Sayısı Editörü / February 2022 Issue Editor

Fuat AYDOĞDU
Uzman Psikolojik Danışman

Email: info@humanisticperspective.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp>

<https://www.humanisticperspective.com>

UYARI 1 - Bu dergide yer alan makalelerdeki görüşler, bu görüşlerden doğabilecek hukuki ve cezai sorumluluklar, varsa yazım eksiklikleri ve hataları makale sahiplerine ait olup **HUMANISTIC PERSPECTIVE** dergisini bağlamaz.

UYARI 2 - Yayımlanan eserlerin telif hakları yazarları tarafından dergimize devredilmiştir. Bu nedenle **HUMANISTIC PERSPECTIVE** eserini yayımladığı yazara ücret ödemez. Eserlerin izin alınmadan eserin çoğaltılması, basılması veya ticari amaçlar için kullanılması yasaktır. Lütfen yazar ile iletişime geçmek için iletişim bilgilerinin yer aldığı eserin ilk sayfasına bakınız



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Atatürk Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Hakan SARIÇAM

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Halis SAKIZ

Mardin Artuklu Üniversitesi / Psikoloji

Doç. Dr. Arkun TATAR

Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Psikoloji

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Suad SAKALLI GUMUS

Saint Mary of the Woods College

Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ

Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Zekeriya ÇAM

Muş Alparslan Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Gürcan SEÇİM

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA

Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇEVİK

Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

DİĞER KURULLAR / OTHER BOARDS

Editör / Editor

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU

Sayı Editörü / Issue Editor

Editör Yardımcıları

Doç. Dr. Celal ÖNEY

Muş Alparslan Üniversitesi / Tarih Bölümü

İletişim Sorumlusu / Corespondents

Fuat AYDOĞDU

Uzman Psikolojik Danışman

Doç. Dr. Celal ÖNEY

Muş Alparslan Üniversitesi / Tarih Bölümü

Sekreteryaya / Secretariat

Ferda ÖNEY

Öğretmen

Yazım ve Dil Editörü / Spelling and Language Editor

Uzm. Psk. Dan. Oğuzhan TAŞDEMİR

Mizanpaj ve Dizgi / Layout and Design

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

SAYI HAKEMLERİ/ ISSUE REFEREES

Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN
Atatürk Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Zekeriya ÇAM
Muş Alparslan Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Müge AKBAĞ
Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Abdullah ATLI
İnönü Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Emine DURMUŞ
İnönü Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Arkun TATAR
Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Psikoloji

Doç. Dr. Arzu YÜKSEL
Aksaray Üniversitesi / Ruh Sağlığı Hemşireliği

Doç. Dr. Celalettin ÇEVİK
Balıkesir Üniversitesi / Halk Sağlığı Hemşireliği

Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT
Gazi Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Yeliz MERCAN
Kırklareli Üniversitesi / Halk Sağlığı

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇEVİK
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Zöhre KAYA
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MERT
Uşak Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Seda DONAT BACIOĞLU
Trakya Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Yunus AKAN
Muş Alparslan Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi YUNUS HASTUNÇ
Siirt Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
Sakarya Üniversitesi / Psikoloji

Dr. Öğr. Üyesi Deniz ERGÜN
Yakın Doğu Üniversitesi / Psikoloji

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN
Dicle Üniversitesi / Psikoloji

Dr. Öğr. Üyesi Hülya SARAY KILIÇ
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi / Hemşirelik

Dr. Öğr. Üyesi Hilal SEKİ ÖZ
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi / Psikiyatri Hemşireliği

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül ERÇEVİK
Amasya Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER
İstanbul Aydın Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Şahizer ERAYDIN
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Hemşirelik

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe SARI
İzmir Demokrasi Üniversitesi / Psikiyatri Hemşireliği

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet TANHAN
Adıyaman Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER
İstanbul Aydın Üniversitesi / Klinik Psikoloji

Öğr.Gör.Dr. Faruk Caner YAM
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Adalet Meslek Yüksekokulu

Dr. Öğr. Üyesi Yakup BURAK
Trakya Üniversitesi / Özel Eğitim

Öğr.Gör.Dr. Didem GÜVEN
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Zihinsel Engelliler Eğitimi

Arş. Gör. Muhammet Enes KAYA
Beykent Üniversitesi / Psikoloji

Öğr.Gör. Merve ATAÇ
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Psikiyatri Hemşireliği

**İsim listesi rastgele sıralanmıştır.*
The list of names is randomly ordered.

**Kabul ve Reddedilen makalelerin hakemlerini gösterilmiştir.*
The referees of accepted and rejected articles are shown.



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖRDEN

Değerli Okurlarımız,

Humanistic Perspective dergisinin yeni cildi ve yeni sayısı ile birlikteyiz. Dergimizin dördüncü cildinin ilk sayısında on makaleye yer verilmiştir. Yayımlanma şansı bulan makalelerimizin yedisi araştırma makalesi olup üçü derleme makalesidir. Bilimsel etik ilkeler doğrultusunda yayın hayatına devam eden dergimize eserlerini gönderen yazarlarımızı kutluyorum. Ayrıca değerli görüş ve önerileri ile dergimize gönderilen makaleleri titizlikle inceleyen saygıdeğer hakemlerimize ve yayın kurulumuzda yer alan değerli hocalarımıza teşekkür ederim.

Humanistic Perspective dergisinin 4. cildinin 1. sayısı bilim dünyasına armağan olsun!

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU

Sayı Editörü / Issue Editor



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İNDEKSLER / INDEXES



ASOS İNDEKS



RESEARCHBIB
ACADEMIC RESOURCE INDEX



İDEAL ONLINE



INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL



TÜRK PSİKIYATRİ DİZİNİ



EURASIAN SCIENTIFIC JOURNAL INDEX



TÜRK EĞİTİM İNDEKSİ



ADVANCED SCIENCE INDEX



DRJI - Directory of Research Journals Indexing



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Ortaöğretim Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Şükran Düzeylerini Arttırmaya Yönelik Bir Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi..... 11-27

Investigation of the Effectiveness of an Intervention Program for Increasing High School Students' Life Satisfaction and Gratitude Levels

ARAŞTIRMA- Mehmet Sıddık VANGÖLÜ, Ferhat KARDAŞ

Türkiye’de Son Beş Yılda Kadına Yönelik Şiddet: COVID-19 Pandemisinin Etkisi..... 28-43

Violence Against Women in the Last Five Years in Turkey: Effect of the COVID-19 Pandemic on Violence

DERLEME- Leylicem SEÇGİN, Turhan ARSLAN, Kevser TARI SELÇUK

Psikodrama Grup Uygulamasının Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Kabul Düzeyleri Üzerine Etkisi: Yarı Deneysel Bir Çalışma..... 44-63

The Effect of Psychodrama Group Practices on Nursing Students Psychological Well-Being, and Self-Acceptance: A Quasi Experimental Study

ARAŞTIRMA- Yunus KAYA, Ebru GÜÇ, Bircan ŞİMŞEK KIRLANGIÇ, Nilüfer UYAR

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Üstbilişsel (Metakognitif) Düşünme ve Ruminatif Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... 64-81

An Investigation of the Relationship Between Psychological Well-Being and Metacognitive Thinking and Ruminative Thoughts of University Student

ARAŞTIRMA- Levent GÖLLER, Fatmagül GÜRBÜZ

Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi..... 82-106

Examining the Relationships Between Perceived Social Support and Cognitive Emotion Regulation and Emotional Reactivity

ARAŞTIRMA- Özlem ÇAKMAK TOLAN, Serdem Benan TÜMER, Ezgi Dilan YILDIRIM



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Kayseri İli Örneği) 107-125

An Investigating The Students' Social Appearance Anxiety Levels (Example of Kayseri Province)

ARAŞTIRMA- Venhar KAPLAN

Kadın Öğretmenlerde Ruminasyon İle Çözüm Odaklı Düşünme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü 126-145

The Mediating Role of Psychological Flexibility in The Relationship Between Rumination and Solution-Focused Thinking in Female Teachers

ARAŞTIRMA- Sümeyra YAŞAR, Fuat AYDOĞDU

Yas Sürecinde Uygulanan Psikolojik Müdahale Yaklaşımlarının Doküman Analizi İle İncelenmesi 146-163

Investigation of Psychological Intervention Approaches in the Grief Process by Document Analysis

DERLEME- Emre KIZILTAN, Yağmur ULUSOY

Healing Mankind with Innocent Id, Strong Ego, and Compassionate Superego 164-176

Masum Id, Güçlü/Sağlam Ego ve Şefkatli Superego ile İnsanoğlunu İyileştirmek

DERLEME- Sevinç MERSİN, Özlem İBRAHİMOĞLU

Turkish Version of The Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale (ECIPS): Validity and Reliability Study Among Patients With Cancer 177-192

Ağrının Bilişsel İntrüzyonu Ölçeği'nin (ABİÖ) Türkçe Versiyonu: Kanserli Hastalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

ARAŞTIRMA- Neşe MERCAN, Didem AYHAN, Reyhan DOĞAN, Çiğdem YÜKSEL

Ortaöğretim Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Şükran Düzeylerini Arttırmaya Yönelik Bir Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Investigation of the Effectiveness of an Intervention Program for Increasing High School Students' Life Satisfaction and Gratitude Levels

Mehmet Sıddık VANGÖLÜ^[1] Ferhat KARDAŞ^[2]

Başvuru Tarihi: 28 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 02 Şubat 2022

Önleyici ve gelişimsel müdahale programları, okul psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının önemli bir parçasıdır. Pozitif psikoloji temelli müdahale programları bireylerin iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumlarını arttırmayı, kişisel potansiyellerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmanın amacı pozitif psikoloji temelli olarak hazırlanmış bir müdahale programının ergenlerin yaşam doyumu ve şükran düzeyi üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Araştırmada ön-test, son-test, kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma liseye devam eden toplam 24 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Müdahale programı 90 dakikalık 6 oturumda gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Yaşam Doyumu Ölçeği ve Şükran Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna altı haftalık müdahale programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubunda yer alan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yükseldiği bulunurken şükran düzeyinde meydana gelen yükselişin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: pozitif psikoloji, yaşam doyumu, şükran, öğrenci

Received Date: 28 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 02 February 2022

Preventive and developmental intervention programs are an important part of school counseling and guidance work. Positive psychology-based intervention programs aim to increase individuals' well-being and life satisfaction, and to develop their personal potential. The aim of this study is to examine the effectiveness of the intervention program prepared according to the principles of positive psychology on life satisfaction and gratitude. In this study, a semi-experimental design with pretest posttest control group has been used. The sample has consisted of 24 (12 for the experimental group and 12 for the control group) adolescent who are high school students. The intervention program has taken place in 6 sessions of 90 minutes. Life Satisfaction Scale and Gratitude Scale has been used to collect data. While a six-week intervention program has been applied to the experimental group, no application has been made to the control group. Mann-Whitney U-Test and Wilcoxon Signed-Rank Test has been used to analyze the data. According to the results of the study, it has been found that the life satisfaction levels of the students in the experimental group has increased significantly compared to the students in the control group, while the increase in the level of gratitude has not been statistically significant.

Keywords: positive psychology, life satisfaction, gratitude, student

Atıf Cite Vangölü, M. S., & Kardeş, F. (2022). Ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumu ve şükran düzeylerini arttırmaya yönelik bir müdahale programının etkililiğinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 11-27.
<https://doi.org/10.47793/hp.1045601>

^[1] Doktora Öğrencisi | Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Van | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8312-9795 | mehmetvngl_13@hotmail.com

^[2] Dr. Öğr. Üyesi | Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Van | Türkiye | ORCID: 0000-0003-3386-3956

GİRİŞ

Önemli bir gelişim ortamı olarak okul öğrencilerin hem zamanlarının çoğunu geçirdikleri (Özdemir-Sağkal, 2013) hem de bilişsel, sosyal ve duygusal becerileri kazandıkları önemli bir yerdir (Güngör, 2017). Okulların temel amacı bireyleri içinde yaşadıkları topluma ve dünyaya katkı sunacak kişiler olarak yetiştirmektir. Bu çerçevede öğrencilere akademik becerilerin kazandırılmasının ve öğretim sürecinin yanında onların iyilik halini arttıracak karakter güçlerinin kazandırılması önemli olup bu kapsamlı yaklaşımın öğrencileri yaşama daha iyi hazırlaması beklenmektedir (Ergüner-Tekinalp, 2020). Geleneksel psikolojinin sorun odaklı bakış açısına karşın (Şirin-Ulaş, 2015), görece yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoloji bireylerin olumlu yönlerine odaklanmanın onların yaşam kalitesini geliştireceği ve potansiyellerini daha etkili şekilde geliştireceğini savunur (Güngör, 2017). Bu alanda önemli çalışmaları bulunan Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) eğitimcilerin ve psikologların insanların iyi oluş düzeylerini arttırmaya dönük çalışmalar yapmaları gerektiğini savunurlar.

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte mutluluk kavramına yönelik araştırmaların sayısı hızla artmaya başlamış ve mutluluk konusu, iyi oluş kavramı çerçevesinde yaygın şekilde ele alınmaya başlanmıştır. Buna göre alanyazında iyi oluş konusu psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Kardeş ve Yalçın, 2020). Öznel iyi oluş; bireyin daha fazla hoş giden olumlu deneyimler yaşamaları, daha az istenmeyen deneyim yaşamaları, yaşamdan zevk ve doyum almaları ve daha az acı çekmeleri olarak ele alınmaktadır (Diener, 2000). Buna göre öznel iyi oluş; yaşam doyumunun yüksek olması, pozitif duygulanımın yüksek olması ve negatif duygulanımın düşük olması çerçevesinde ele alınırken, psikolojik iyi oluş temelde insani potansiyeli gerçekleştirmekle ilgilidir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu çerçevede yaşam doyumunu kavramı da öznel iyi oluşun bileşenlerinden biri olarak ele alınmaktadır.

Öznel iyi oluşu oluşturan bileşenlerden biri olan yaşam doyumunu (Dağlı ve Baysal, 2016) belirli bir duruma ilişkin doyumla sınırlı olmayıp tüm yaşantıya ilişkin doyumunu ve yaşamın genel olarak bilişsel değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener vd., 1999). Diğer bir ifade ile yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamıyla ilgili genel yargı ve değerlendirmeleridir (Çivitçi, 2012). Yaşam doyumunu bireyin sahip olduğu; cinsiyet, eğitim durumu, sosyal destek unsurları, evlilik, yaş, sağlık durumu, işi, geliri gibi faktörlerden etkilenmektedir (Özgür vd., 2010). Ergenler arasında da olumlu gelişim için önemli görülen kavramlardan biri olan yaşam doyumunu, ruh sağlığı ve yaşam kalitesinin önemli bir unsurudur (Proctor vd., 2009). Bu kapsamda yapılan araştırmalarda ergenlerde yaşam doyumunun çeşitli psikolojik, davranışsal ve sosyal değişkenleri olumlu etkilediği bulunmuştur (Diener vd., 2018). Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun ergenlerde utangaçlık ve öz-yeterlik algısı (Erol, 2017), yalnızlık düzeyi (Türkel ve Dilmaç, 2018), internet bağımlılığı (Köse, 2016), okula bağlanma (Savi-Çakar ve Karataş, 2017) gibi değişkenler

üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuçlar ergenlerde yaşam doyumunun yükselmesinin onların hem eğitsel de hem psiko-sosyal alanlardaki gelişimleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Son yıllarda alanyazında ruh sağlığını iyileştirmede yaygın olarak kullanılan karakter güçlerinden biri de şükran kavramıdır (Kardaş ve Yalçın, 2018). Özellikle pozitif psikoloji yaklaşımının yaygınlaşmasıyla birlikte şükran duymaya yönelik müdahale çalışmalarının sayısında önemli bir artış olmuş ve şükran kavramı çeşitli değişkenlerle birlikte araştırılan kavramlardan biri haline gelmiştir (Teoman, 2015). Alanyazında şükran duyma kavramı bir duygu olarak, hayatı bir hediye şeklinde değerlendirmeye ilişkin genel bir eğilim olarak veya bir karakter gücü olarak farklı şekillerde ele alınmaktadır. Şükran duyma çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmakta, hem anlık duygulanım boyutuyla hem de uzun süreli bir eğilim şeklinde kavramsallaştırılmaktadır. (Kardaş ve Yalçın, 2018). Bu çerçevede şükran kavramı duygu, tutum, erdem, alışkanlık, kişilik özelliği, başa çıkma yöntemi boyutlarıyla incelenmektedir (Emmons, 2009). Şükran duymanın, kendisine yapılan bir iyilik için ona yardım eden bireye yönelik minnet duygusu, elde edilen bir yarara yönelik memnuniyeti ifade eden bir duygu ve birbiriyle ilişkili olan bazı boyutlardan oluşan genel bir kişilik özelliği gibi çeşitli tanımlamaları yapılmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2019). Alanyazın incelemelerinde şükran kavramının çoğunlukla iyilik veya iyi oluş değişkenleri ile ele alındığı görülmektedir (Teoman, 2015). Yapılan çalışmalar; şükranın gençler arasında da akademik başarı, uyum, olumlu aile ilişkileri gibi olumlu özellikleri geliştirdiği, riskli davranışlara karşı da koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Ma vd., 2013).

Froh ve arkadaşları (2008) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir müdahale çalışmasında, deney grubunda bulunan bireylerden iki hafta süresince günlük yaşantılarında şükran duygusu hissettikleri beş şeyi not almaları istenirken kontrol grubunda yer alanlardan gündelik yaşantılarını yazmaları istenmiştir. Araştırmanın sonunda deney grubunda yer alan bireylerin yaşam doyumunu ve iyimserlik düzeyinin kontrol grubunda yer alanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada okulla ilgili olumlu yaşantılarını yazan öğrencilerin okul doyumunu puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer başka bir çalışmada araştırmaya katılan kişilerden günde 10-15 dakika zaman ayırıp kendilerine daha önce iyilikte bulunmuş kişilere şükran mektubu yazıp onlara iletmelerini istemişlerdir. Bu müdahalenin uygulandığı grupta yer alan bireylerin pozitif duygulanım düzeylerinin sadece yaptıkları şeyleri yazan kişilerden istatistiksel olarak daha anlamlı olduğu ve bu farkın sonraki iki ay boyunca devam ettiği ortaya konulmuştur (Froh vd., 2009). Bu bulgular şükran müdahalelerinin iyimserlik, pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu düzeylerini arttırdığını ortaya koymaktadır.

Başlangıçta hastane ve toplum ruh sağlığı merkezlerinde uygulanan, davranış bozuklukları olan bireylere tanı koyma ve tedavi etme yaklaşımının ötesinde bazı önleyici nitelikte yaşam becerilerinin de kazandırılabilceği görüşüyle ortaya çıkan ve psikolojik yardımın eğitsel, gelişimsel ve önleyici yönünü vurgulayan psiko-eğitim programları, eğitim ortamlarında da yaygınlaşmaya başlamıştır. Psiko-eğitim programları her yaş grubundan bireylerde kaygı, öfke, stres, travma vb. konularda çalışılmış, bu yaklaşımın etkililiği deneysel yöntemlerle de kabul görmüştür (Çivitci, 2020). Alanyazın araştırmalarında yaşam doyumu ve şükran ile ilgili deneysel çalışmaların çok sınırlı olduğu bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulguların, eğitim alanında pozitif psikolojisi uygulamaları ile ilgili yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı gibi okullarında gençler arasında olumlu özelliklerin gelişimi için çalışmalar hazırlayan okul psikolojik danışmanları ve öğretmenlere programlarını oluşturmada yol göstermesi beklenmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın amacı ortaöğretime devam eden öğrencilerinin yaşam doyumu ve şükran düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanmış bir müdahale programının etkililiğinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ortaöğretim öğrencilerinin şükran ve yaşam doyumu düzeylerini arttırmaya yönelik oluşturulan bir müdahale programının etkisini belirlemeyi amaçlayan yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada öntest-sontest, kontrol gruplu, iki faktörlü (2x2) karışık (split-plot) desen kullanılmıştır. Gerçek deneme modellerinin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı durumlarda yarı deneysel modellerden yararlanır (Karasar, 2014). Yarı deneysel araştırmalar bir araştırmanın deneysel olmasını sağlayan iç ve dış geçerliliğin tam olarak sağlanamadığı araştırmalardır (Can, 2019).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Van ili İpekyolu ilçesinde bir devlet lisesinde 11. sınıfa devam eden lise öğrencilerinden gönüllük esasına göre seçilmiştir. 11. sınıfa devam eden ($n = 54$) öğrencilere Şükran Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmış, yaşam doyumu ve şükran puanları dikkate alınarak her iki ölçekten alınan puanlar küçükten büyüğe doğru olacak şekilde sıralanmıştır. İlk 36 öğrenci ile görüşme yapılmıştır. Bu öğrenciler ile yapılan görüşmeden sonra 12 kişilik deney ve 12 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ). Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği Likert tipinde bir ölçek olup toplamda 5 madde içermektedir. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek maddelerinde “hiç katılmıyorum (1)”, “katılmıyorum (2)”, “kısmen

katılmıyorum (3)", "ne katılıyorum ne katılmıyorum (4)", "kısmen katılıyorum (5)", "katılıyorum (6)", "tamamen katılıyorum (7)" şeklinde ifadeler bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan düşük puan düşük yaşam doyumunu, yüksek puan yaşam doyumunu düzeyinin yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliği .82'dir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmış, Yetim'in (1993) çalışmasında iç tutarlık değeri .86, test-tekrar test güvenilirliği ise .73 olarak bulunmuştur.

Şükran Ölçeği. Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilen Şükran Ölçeği Likert tipinde 25 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Maddeler "kesinlikle katılmıyorum (1)", "katılmıyorum (2)", "kararsızım (3)", "katılıyorum (4)", "kesinlikle katılıyorum (5)" olarak ifade edilmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek düzeyde şükran duygusunu ifade etmektedir. Şükran ölçeği 6 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Bu alt boyutlar pozitif sosyal karşılaştırma, olumlu olana odaklanma, aile ve çevrenin katkılarını fark etme, mahrumiyet yerine bolluk hissi, küçük şeylere şükran duyma ve şükranı ifade etme alt boyutlarıdır. Ölçekten alınan toplam puanın iç tutarlılık katsayısı .88; alt boyutlardan pozitif sosyal karşılaştırma .73, olumlu olana odaklanma .72, aile ve çevrenin katkılarını fark etme .70, mahrumiyet yerine bolluk hissi .76, küçük şeylere şükran duyma .72 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada müdahale programı başlamadan önce öğrencilere Şükran Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmış ve öntest verileri toplanmıştır. Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra müdahale programı uygulanmıştır. Uygulama sonunda deney ve kontrol gruplarına ölçekler tekrar uygulanmış ve son-test verileri toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Araştırmadan örneklem büyüklüğünün 30'dan az olmasından dolayı verilerin analizinde parametrik olmayan testler (Büyüköztürk, 2017) Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Etik Onay

Araştırmanın yürütülmesi için Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun onayı alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler ve velilerinden onam alınarak çalışma yürütülmüştür.

Grup Müdahalesi

DeneySEL İşlem Van ili İpekyolu ilçesinde bir devlet lisesinde araştırmacı tarafından yapılmıştır. Çalışmada 12 kişiden oluşan deney grubuna alanyazından yararlanılarak hazırlanan

6 haftalık müdahale programı uygulanırken, kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Müdahale programının akış süreci şöyledir:

1. Oturum.

- a. Giriş, tanışma ve ısınma etkinliklerinin yapılması.
- b. Grup kurallarının oluşturulması.
- c. Çalışmanın amacının ve içeriğinin sunulması.
- d. Yaşam doyumu ve şükran kavramları hakkında sunu yapılması.
- e. Ödev olarak, ilham veren bir yaşam hikayesi hakkında araştırma yapılması.

Oturumun Uygulanması. Birinci oturumda grubun genel amacı ve kurallar hakkında konuşuldu. Grup üyelerinden gruptan beklentilerini ifade etmeleri istendi. Grup üyelerinin birbirlerini daha iyi tanınması için "İsmin Anlamı" egzersizi yapıldı. Daha sonra yaşam doyumu ve şükran kavramları üzerinde duruldu. Oturum sonunda grup üyelerinden kendileri için ilham veren ve onları iyi hissettiren bir yaşam hikayesi araştırmaları ve sonraki oturumda paylaşımları konusunda ödev verildi.

2. Oturum.

Oturumun Amacı. İlham veren başarı hikâyelerinin paylaşılması, ilham alınan yönler üzerinde konuşulması

- a. Isınma egzersizi ile oturumun açılması ve önceki oturumun değerlendirilmesi.
- b. İlham veren yaşam hikâyelerinin tüm katılımcılar tarafından sıra ile ifade edilmesi.
- c. İlham veren yaşam hikâyeleri yoluyla yaşam amaçları oluşturulması.

Oturumun Uygulanması. İkinci oturumun başında ısınma egzersizi ve daha sonra önceki oturumun değerlendirmesi yapıldı. Ardından grup üyeleri için ilham veren yaşam hikâyeleri konuşuldu. Bu yaşam hikâyeleri yoluyla grup üyeleri ile yaşam doyumu, yaşam amacı, şükran, iyi oluş gibi kavramlar hakkında farkındalık çalışması yapıldı.

3. Oturum.

Oturumun Amacı. Film incelemesi yoluyla yaşam doyumu, azim ve şükran duygusunun arttırılması

- a. Isınma egzersizi ile oturumun açılması ve önceki oturumun değerlendirilmesi.
- b. Yaşam doyumu, şükran ve azim temalı film izlenmesi.
- c. İzlenen filmin değerlendirilmesi.

- d. Ödev olarak başka bir film izlenmesi.

Oturumun Uygulanması. Üçüncü oturumun başında ısınma egzersizi ve önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldıktan sonra okul konferans salonunda yaşam doyumu, azim, şükran temalı film izlendi. Oturumun sonunda grup üyeleri film hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade ettiler. Bir sonraki oturum için film izleme ödevi verildi.

4. Oturum.

Oturumun Amacı. Katılımcılara kendi hayatlarından ve yakın çevrelerindeki kişilerin hayatlarından örneklerle yaşama daha olumlu bakmaları konusunda yardımcı olma.

- a. Isınma egzersizi ile oturumun açılması ve önceki oturumun değerlendirilmesi.
- b. Film inceleme yazılarının paylaşılması
- c. Geçmiş başarılar ve yakın çevredeki insanların başarı hikâyelerinin paylaşılması.

Oturumun Uygulanması. Grup üyeleri geçmişte deneyimledikleri kişisel başarıları ve yakın çevrelerinde yaşayan insanların başarıları hakkında paylaşımda bulundular. Bu paylaşımlar hakkındaki duygu ve düşünceler hakkında farkındalık oluşturuldu. Bir sonraki oturum için ödev olarak grup üyelerinden yakın çevrelerindeki kişilerin olumlu yaşam hikayeleri hakkında araştırma yapmaları istendi.

5. Oturum.

Oturumun Amacı. Zorluklarına rağmen hayatın güzelliklerinin ve olumlu yönlerinin fark edilmesi.

- a. Isınma egzersizi ile oturumun açılması ve önceki oturumun değerlendirilmesi.
- b. Çevredeki başarı hikayelerinin paylaşılması.
- c. Olumlu olana odaklanma ve Pozitif Sosyal Karşılaştırma
 - i. Hayatınızdaki olumlu yönleri düşünün.
 - ii. Diğer insanların hayatlarını düşünün.
 - iii. Hayatın kendisinin güzelliği hakkında düşünün.

Oturumun Uygulanması. Grup üyeleri tarafından bir önceki oturumun ödevi olan yakın çevredeki başarı hikayeleri hakkında hazırladıkları ödevler ve bunların bireyde uyandırdığı olumlu duygu ve düşünceler ifade edildi. Daha sonra zorluklara rağmen hayatın olumlu yönlerinin ve güzelliklerinin keşfedilmesi çalışması yapıldı.

6. Oturum.

Oturumun Amacı. Genel değerlendirme ve grubun sonlandırılması.

- Isınma oyunu ile oturumun açılması ve önceki oturumun değerlendirilmesi
- “Gelecekteki En İyi Ben” etkinliğinin yapılması.
- Oturumlar hakkında genel değerlendirme, duygu ve düşüncelerin alınması.
- Sonlandırma etkinliği ile oturuma olumlu duygular ile veda etme.
- Grubun sonlandırılması.

Oturumun Uygulanması. Bu oturumda “Gelecekteki En İyi Ben” uygulaması ile katılımcılara hayatlarında çok çalışıp bütün amaçlarına ulaştıklarını ve hayallerini gerçekleştirdiklerini düşünmeleri ve böyle bir hayatın nasıl bir hayat olacağını, hangi güçlü yönlerinin ön planda olduğunu düşünmeleri ve bunları yazmaları istenmiştir.

BULGULAR

Deneme öncesi deney ve kontrol gruplarının şükran ve yaşam doyumu düzeylerini gösteren betimsel istatistikler Tablo 1’de, ön test sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını gösteren Man Whitney U Testi sonucu Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1

Deney ve kontrol gruplarının ön-test son-test şükran ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Gruplar	Ölçümler	N	\bar{X}	SS
Deney Grubu	Şükran Ön test	12	94.75	3.14
	Şükran Son test	12	101.08	2.60
	Yaşam Doyumu Ön test	12	16.33	1.84
	Yaşam Doyumu Son test	12	20.66	2.14
Kontrol Grubu	Şükran Ön test	12	93.83	3.89
	Şükran Son test	12	95.91	4.92
	Yaşam Doyumu Ön test	12	19.08	2.25
	Yaşam Doyumu Son test	12	19.50	1.96

Tablo 1’de deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ölçümleri sonucunda şükran ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları gösterilmiştir. Tabloya göre deney grubunun şükran ölçeğinden aldığı ön test puan ortalaması (94.75), son test puan ortalaması (101.08), yaşam doyumu ölçeğinden aldığı ön test puan ortalaması (16.35), son test puan ortalaması (20.66) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ise şükran ölçeğinden aldığı ön test puan ortalaması (93.83), son test puan ortalaması (95.91), yaşam doyumu ölçeğinden aldığı ön test puan ortalaması (19.08), son test puan ortalaması (19.50) olarak ölçülmüştür.

Tablo 2

Deney ve kontrol grubunun şükran ve yaşam doymu ön-test puanları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan Man Whitney-U Testi sonuçları

Puan	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Şükran	Deney	12	12.29	147.50	69.50	.885
	Kontrol	12	12.71	152.50		
	Toplam	24				
Yaşam Doymu	Deney	12	11.58	139	61.00	.522
	Kontrol	12	13.42	161		
	Toplam	24				

$p < .05$

Tablo 2'ye göre deney ve kontrol grupları arasında şükran düzeyi ön test puanları ($U = 69.50$, $p > 0.5$) ve yaşam doymu ön test puanları ($U = 61.00$, $p > 0.5$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara göre uygulama aşamasına geçmeden önce deney ve kontrol gruplarının ön test sıra ortalamaları açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığı ve istatistiksel olarak birbirlerine eşit olduğu söylenebilir.

Tablo 3

Kontrol grubu şükran ve yaşam doymu ön test-son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonuçları

	Ön test-Son test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	p
Şükran	Negatif Sıralar	3	4.67	14	0.313
	Pozitif Sıralar	6	5.17	31	
	Fark Olmayan	3			
	Toplam	12			
Yaşam Doymu	Negatif Sıralar	4	8.38	33.50	0.665
	Pozitif Sıralar	8	5.56	44.50	
	Fark Olmayan	0			
	Toplam	12			

$p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde kontrol grubunun Şükran ön test-son test puanları ($z = -1.009$; $p > .05$) ve yaşam doymu ön test-son test puan ($z = -.433$; $p > .05$) ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4

Deney grubu şükran ve yaşam doymu ön test-son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonuçları

	Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	p
Şükran	Negatif Sıralar	4	3.13	12.50	0.06
	Pozitif Sıralar	7	7.64	53.50	
	Fark Olmayan	1			
	Toplam	12			
Yaşam Doymu	Negatif Sıralar	2	3.50	7	0.02
	Pozitif Sıralar	9	6.56	59	
	Fark Olmayan	1			
	Toplam	12			

$p < .05$

Tablo 4'e incelendiğinde deney grubunun şükran puanları ön test-son test arasındaki fark puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmazken ($z = -1.824$; $p > .05$) yaşam doymu puanlarının ön

test-son test arasındaki fark puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($z=-2.02$; $p=0.02$). Bu sonuca göre uygulanan müdahale programının deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinin artışında etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 5

Deney ve kontrol grubunun şükran ve yaşam doyumu son-test puanları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları

Puan	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Şükran	Deney	12	13.29	159.50	62.50	.583
	Kontrol	12	11.71	140.50		
	Toplam	24				
Yaşam Doyumu	Deney	12	13.29	159.50	62.50	.582
	Kontrol	12	11.71	140.50		
	Toplam	24				

$p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının şükran düzeyi son test (U:62.50, $p>0.5$) ve yaşam doyumu son test (U:62.50, $p>0.5$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada deney grubu öğrencilerine altı haftalık müdahale programı uygulanırken kontrol grubu öğrencilerine herhangi işlem yapılmamıştır. Araştırma kapsamında geliştirilen müdahale programının öğrencilerin yaşam doyumu ve şükran düzeylerini arttıracak hipotezleri oluşturulmuştur. Yapılan çalışma sonucunda ulaşılan bulgulara göre, hazırlanan müdahale programının deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu düzeyini anlamlı bir şekilde arttırdığı bulunurken şükran düzeylerinde meydana gelen yükselişin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın birinci bulgusunda hazırlanan müdahale programının deney grubunda yer alan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Buna göre öğrencilere uygulanacak sistematik bir programla onların yaşam doyumu düzeylerinin artırılması mümkün görülmektedir. Uygulanan müdahale programının içeriğinde ilham verici hayat hikayelerinin paylaşılması, örnek filmlerin izlenmesi ve analiz edilmesi, çevrede rol model olabilecek insanlara ulaşma ve onlarla görüşmeler yapma gibi çeşitli müdahaleler yer almıştır. Ortaya çıkan sonuç bu yöntemlerin öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırdığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde yaşam doyumu düzeyini arttırmaya yönelik deneysel müdahale programlarının sınırlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların alanyazında ergenlerde yaşam doyumunu arttırmaya yönelik yapılan diğer çalışmalar (Eryılmaz, 2012; Özbiçer-Mavruk, 2018; Raj vd., 2019; Suldo vd., 2014) ile paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun ergenlerde akademik başarı

(Hg vd., 2020), madde kullanımının önlenmesi (Zullig vd., 2001), okulda şiddet davranışı (Varela vd., 2018), okula bağlılık (Çakar ve Karataş, 2017), ebeveyne bağlanma (Özgüngör, 2020), kariyer uyumu (Bölükbaşı ve Kırdök, 2019), iyimserlik ve akademik başarı (Erdoğan, 2020), iyi oluş (Şahin, 2019) değişkenleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar dikkate alındığında okullarda öğrenciler arasında yaşam doyumunu arttırıcı faaliyetlerin yaygınlaştırılması önemlidir. Bu durum hem doğrudan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerini arttırabilmekte, hem de dolaylı olarak çeşitli alanlarda onlara önemli kazanımlar sağlamaktadır. Bu durum bir yandan pozitif psikoloji yaklaşımı, diğer yandan 21. yüzyılın rehberlik anlayışını ifade eden “*gelişimsel rehberlik modeli*” ile de uyumludur. Buna göre okullarda herhangi bir sorun ya da kriz durumu olmadan, gelişimsel anlayışla öğrencilere zamanında çeşitli beceri, tutum ve anlayışlar kazandırmak önemlidir. Bu yaklaşım öğrencilerin genel yaşam doyumunu ve okul iyi oluş düzeylerini arttıracak ve onları çeşitli sorun alanlarından uzak tutacaktır. Sonuç olarak pozitif psikoloji temelli müdahale programlarının çeşitlendirilmesinin ve yaygınlaştırılmasının önemli olduğu söylenebilir.

Pozitif psikolojinin etkisi ile bireylerin yalnızca olumsuz, eksik, yetersiz, bozuk yönlerine odaklanılmaması, güçlü yönlerin, pozitif duyguların ve karakter güçlerinin de vurgulanması gerektiği anlaşılmış ve bireylerin yaygın olarak yaşadığı pozitif bir duygu olan şükran kavramı çalışılan bir kavram haline gelmiştir. Bu durum şükran ile ilgili kuramsal yapıların geliştirilmesi ve bu kuramsal yapılar çerçevesinde müdahale programlarının hazırlanması ve uygulanmasını sağlamıştır (Kardeş ve Yalçın, 2018). Yapılan araştırma kapsamında deney grubuna uygulanan müdahale programı sonucunda öğrencilerin şükran düzeylerinde olumlu anlamda artış görüldüğü ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, uygulanan müdahale programının şükran düzeyinde uygulanan etkinliklerin azlığı, sürenin sınırlı olması, çalışma grubunun özellikleri ve uygulayıcının yeterliliği ile ilgili sınırlılıklardan kaynaklanmış olabilir. Buna göre bundan sonraki benzer müdahale çalışmalarında doğrudan şükran duygusunu geliştirmeye yönelik etkinliklerin sayısının arttırılması, müdahale süresinin uzatılması ve çalışma grubunun gelişimsel ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır. Diğer yandan, çalışmada şükran duyma düzeyinde anlamlı bir artış meydana gelmese de katılımcıların yaşam doyumunu düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Bu durum şükran duymaya ilişkin müdahalelerin yaşam doyumunu arttırmaya anlamlı katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Buradan hareketle şükran müdahalelerinin çeşitli açılardan yararlı olduğu ancak şükran duymayı arttırmaya yönelik çalışmalar için daha farklı müdahale yöntemlerinin belirlenmesi gerektiği sonucuna ulaşılabilir. Bu da her şeyden önce kültüre özgü ve müdahalenin uygulanacağı kitlenin gelişimsel ihtiyaçlarına uygun yeni yöntemlerin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Alanyazın incelendiğinde şükran düzeyini arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür. Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Teoman (2015) tarafından yapılan çalışmada şükran müdahalesinin katılımcıların uygulama sonrasında ölçülen şükran duyma düzeylerini artırarak iyimser başa çıkma tarzını güçlendirdiği bulunmuştur. Benzer şekilde yurt dışında Heckendorf ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada da şükran temelli müdahale programının tekrarlayan olumsuz düşüncelerin azalmasını sağladığı bulunmuştur. Ergen bireylerde şükran düzeyi ile ilgili alan yazın incelendiğinde şükran düzeyinin ergenlerde yaşam doyumu ve yaşam amaçları (Sezer ve Turğut, 2019), iyi oluş (Altıntaş, 2018), öğrenme katılımı (Jin ve Wang, 2019), akıl sağlığı (Duprey vd., 2020) ve travma sonrası büyüme (Zhou ve Wu, 2016) gibi değişkenler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak okullarda şükran müdahale programlarının uygulanması öğrencilerin duygusal zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Pozitif psikoloji yaklaşımını destekleyen ampirik bulgular çoğaldıkça, bu yaklaşımın eğitimde ve diğer kurumsal alanlarda da kullanılması yaygınlaşacaktır (Güngör, 2017). Bu araştırma kapsamında hazırlanan müdahale programında 11. sınıfa devam eden lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyindeki artış istatistiksel olarak anlamlı bulunurken şükran düzeyinde artış görülmediği söylenebilir. Bu bakımdan hazırlanan müdahale programının okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önemli bir parçası olan önleyici ve geliştirici müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanması açısından önemlidir. Ancak bu çalışma kendi içinde bazı sınırlılıklar barındırmaktadır. Hazırlanan müdahale programının 6 oturum olması, müdahale programını uygulayanın yetkinliği ile sınırlı olması, sadece 11. sınıf öğrencilerinin olması gibi sınırlılıklar barındırmaktadır. Yöntemsel olarak parametrik olmayan testlerin ve yarı deneysel desenin kullanılması da çalışmanın sınırlılıklarındandır. Bu bakımdan bundan sonraki çalışmalarda bu sınırlılıkların göz önünde bulundurularak düzenlenmesi daha güçlü çalışmaların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Altuntaş, (2018). Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Bölükbaşı, A., & Kırdök, O. (2019). Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde gelecek yöneliminin aracı rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 44 (200), 77-91. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2019.8090>
- Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (23. Basım). Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E. A., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri (25.Basım). Pegem Yayıncılık.
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (8. Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Çivitci, A. (2020). Grup Psiko-eğitimi (3. Basım). Pegem Yayınları.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 1, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2 (4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Sulh, F. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Duprey, E. B., Mckee, L. G., O'Neal, C. W., Algoe, S. B., & Campos, B. (2020). Stressors, resources, and mental health among Latino adolescents: The role of gratitude. *Journal of Applied Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101191>
- Erdoğan, M. Y. (2020). İyimserlik (yaşam yönelimi) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide akademik başarının aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Erken Görünüm, 1-13. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8998>
- Ergüner-Tekinalp, B., & Işık, Ş. (2020). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları (4. Basım). Pegem Yayınları.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "utangaçlık" ve "öz yeterlik" algısının rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 3-19.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46 (2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. ve Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Heckendorf, H., Lehr, D., Ebert, D. D., & Freund, H. (2019). Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change

- in the intervention's effect on anxiety and depression: results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 119, 103415. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103415>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Jin, G., & Wang, Y. (2019). The influence of gratitude on learning engagement among adolescents: The multiple mediating effects of teachers' emotional support and students' basic psychological needs. *Journal of Adolescence*, 77, 21-31. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.006>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. Basım). Nobel Yayıncılık.
- Kardeş, F. ve Yalçın, İ. (2020). The Broaden-and-Built Theory of Gratitude: Testing a model of well-being and resilience on Turkish college students. *Participatory Educational Research*, 8(1), 141-159. <https://doi.org/10.17275/per.21.8.8.1>
- Kardeş, F., & Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 1-18. <https://dx.doi.org/10.18863/pgy.334494>
- Kardeş, F., & Yalçın, İ. (2019). Şükran Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (69), 13-31. <https://doi.org/10.17755/esosder.406306>
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4 (1), 15-23.
- Ma, M., Kibler, J. L. ve Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in africa namerican adolescents. *Journal of Adolescence*, 36 (5), 983-991. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.012>
- Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ng, Z. J., Huebner, S. E. ve Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*, 53, 479-491. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.09.004>
- Özbiçer-Mavruk, S. (2018). Duygusal zekâ geliştirme programının ergenlerin duygusal zeka ve yaşam doyumunu düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özdemir, Y. ve Sağkal, A. S. (2016). Ergenler İçin Kısa Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 333-350. DOI: 10.12984/egeefd.280748
- Özgüngör, S. (2020). Ergenlerde anneye ve babaya bağlanma ile başarı yönelimleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45 (203), 253-273. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8697>
- Özgür, G., Gümüş, A. B., & Durdu, B. (2010), Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Proctor, C., Linley, P., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K. ve Verma, S. K. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian Journal of Psychiatry*, 39, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.001>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Savi-Çakar, F., & Karataş, Z. (2017). Ergenlerin okula bağlanmalarının yordayıcıları olarak benlik saygısı, okul öfkesi ve yaşam doyumu. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 42(189), 121-136. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2017.6573>
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positivepsychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Sezer, Ö., & Turğut, E. (2019). Ergenlerde şükran, yaşam amaçları ve yaşam doyumunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 1463-1491. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.660501>
- Suldo, S. M., Savage, J. A. ve Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Study*, 15, 19-42. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9414-2>
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61>
- Şirin, A., & Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12 (30), 279-307.
- Teoman, D. D. (2015). Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını arttırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 57-70.
- Varela, J. J., Zimmerman, M. A., Ryan, A. M., Stoddard, S. A., Heinze, J. E., & Alfaro, J. (2017). Life satisfaction, school satisfaction, and school violence: A mediation analysis for chilean adolescent victims and perpetrators. *Child Indicators Research*, 11, 487-505. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9442-7>
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 4-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.033>
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltman, J. E. ve Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29, 279-288. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00269-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00269-5)

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

As an important development environment, school is an important place where students both spend most of their time (Özdemir-Sağkal, 2013) and gain cognitive, social and emotional skills (Güngör, 2017). The aim of the schools is to train individuals as people who will contribute to the society and the world in which they live. In this context, in addition to acquiring academic skills and the teaching process, it is also important to gain and strengthen character strengths that will increase well-being, and this comprehensive approach is expected to better prepare students for life (Ergüner-Tekinalp, 2020). Despite the problem-oriented perspective of traditional psychology (Şirin-Ulaş, 2015), positive psychology, which is a relatively new approach, argues that focusing on the positive characters of individuals will increase their quality of life and develop their potential (Güngör, 2017). Seligman and Csikszentmihalyi (2000), who have important studies in this field, argue that educators and psychologists should work to increase people's well-being levels.

Method

This study is a quasi-experimental research aiming to determine the effect of an intervention program designed to increase the gratitude and life satisfaction levels of secondary school students. In the research, a split-plot design with two factors (2x2) with pretest-posttest control group has been used. Quasi-experimental models are used in cases where the controls required by real experimental models cannot be achieved (Karasar, 2014). The sample has consisted of 24 (12 for the experimental group and 12 for the control group) adolescent who are high school students. The intervention program has taken place in 6 sessions of 90 minutes. Life Satisfaction Scale and Gratitude Scale has been used to collect data. While a six-week intervention program has been applied to the experimental group, no application has been made to the control group.

Results

In this section, the effect of the intervention program developed by the researchers on the variables of life satisfaction and gratitude level has been discussed. While the six-week intervention program has been applied to the experimental group students in the study, no action has been taken against the control group students. It has been hypothesized that the intervention program developed within the scope of the research will increase the life satisfaction and gratitude levels of the students. According to the findings obtained as a result of the study, it has been found that the prepared intervention program significantly increases the level of life

satisfaction of the students in the experimental group, while the increase in gratitude does not create a statistically significant difference.

Discussion & Conclusion

As the evidence supporting positive psychology increases, the use of positive psychology in education and other institutional areas will increase (Güngör, 2017). As a matter of fact, Terjesen et al. (2004) have stated that encouraging positive traits may be more effective than curing problems. In the intervention program prepared within the scope of this research, it can be said that while the life satisfaction of the 11th grade high school students is found to be statistically significant, there is no increase in the level of gratitude. In this respect, the prepared intervention program is important in terms of developing and implementing preventive and improving interventions, which are an important part of school psychological counseling and guidance services. However, this study has some limitations in itself. It has limitations such as the intervention program prepared for 6 sessions, being limited to the competence of the person applying the intervention program, and only 11th grade students. Methodologically, the use of non-parametric tests and quasi-experimental design are also limitations of the study. In this respect, future studies should be organized by taking these limitations into consideration, which will lead to stronger studies.

Türkiye’de Son Beş Yılda Kadına Yönelik Şiddet: COVID-19 Pandemisinin Etkisi*

Violence Against Women in the Last Five Years in Turkey: Effect of the COVID-19 Pandemic on Violence

Leylicem SEÇGİN^[1] Turhan ARSLAN^[2] Kevser TARI SELÇUK^[3]

Başvuru Tarihi:18 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi:20 Ocak 2022

Bu çalışmada Türkiye’de son beş yılda kadına yönelik fiziksel, cinsel, ekonomik, duygusal/psikolojik şiddetin boyutlarının ve Covid-19 pandemisinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu sistematik derleme kapsamında Türk Medline, ULAKBİM, Google Akademik, PUBMED veri tabanları ve Yükseköğretim Kurumu (YÖK) tez tarama motorunda Türkçe ve İngilizce anahtar sözcükler kullanılarak yapılan taramada 649 makaleye, 47 teze ve ilgili kamu, sivil toplum kuruluşlarının web sayfalarında yayımlanan 46 rapora ulaşılmış, ulaşılan 742 çalışmadan 2016-2021 yılları arasında Türkiye’de kadınlarla yürütülen, İngilizce veya Türkçe tam metni yayımlanan, toplum tabanlı 43 çalışma (26 makale, 10 tez, 7 rapor) iki araştırmacı tarafından incelenmiştir. 2016-2021 yıllarında yayımlanan çalışmalarda bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranı %14.1-43.0’dır. 2016 yılına göre sonraki yıllarda bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranında düşüş olduğu, 2016 yılına göre 2020 yılında fiziksel şiddet sıklığında düşüşün, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddet sıklıklarında artışın olduğu, pandemi sürecinde pandemi öncesine göre tüm şiddet türlerinin görülme sıklığında artış olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *şiddet, kadına yönelik şiddet, aile içi şiddet, pandemi*

Received Date:18 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date:20 January 2022

This study was aimed at investigating the dimensions of physical, sexual, economic, emotional/psychological violence against women in the last five years in Turkey and the impact of the Covid-19 pandemic on such violence. Within the scope of this systematic review Turkish Medline, ULAKBİM, Google Scholar and PUBMED databases, and the thesis search engine of the Council of Higher Education were screened using Turkish and English keywords, and 742 studies (649 articles, 47 theses and 46 reports published on the web pages of the related public and non-governmental organizations) were accessed. Of the 742 studies, 43 community-based studies (26 articles, 10 dissertations, 7 reports) which were conducted with women in Turkey, and whose full texts were published in English or Turkish between 2016 and 2021 were reviewed by the two researchers. In studies published between 2016 and 2021, the rate of women exposed to one or more types of violence ranged between 14.1% and 43.0%. A decrease was observed in the rate of women exposed to one or more types of violence in the years after 2016. However, while there was a decrease in the frequency of physical violence, there was an increase in the frequency of sexual, economic and emotional/psychological violence in 2020 compared to 2016. The prevalence of all types of violence perpetrated during the pandemic was higher than was that perpetrated before the pandemic.

Keywords: *violence, violence against women, domestic violence, pandemic*

Atıf Cite Seçgin, L., Arslan, T., & Tari Selçuk, K. (2022). Türkiye’de son beş yılda kadına yönelik şiddet: Covid-19 pandemisinin etkisi. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 28-43. <https://doi.org/10.47793/hp.1025470>

* Bu çalışma 4-5 Kasım 2021 tarihinde Bandırma’da düzenlenen Trakya Üniversiteler Birliği V.Lisansüstü Öğrenci Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur

[1] Yüksek Lisans Öğrencisi | Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi | Balıkesir | Türkiye | ORCID: 0000-0002-4289-4757

[2] Yüksek Lisans Öğrencisi | Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi | Balıkesir | Türkiye | ORCID: 0000-0001-7377-5323

[3] Doç. Dr. | Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Balıkesir | Türkiye | ORCID: 0000-0003-1766-4914 | kselcuk@bandirma.edu.tr

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2002 yılında yayınlamış olduğu Şiddet ve Sağlık Raporunda şiddeti “kendisine, bir başka kişiye, herhangi bir gruba ya da topluma karşı gücün, gerçek ve tehdit yoluyla fiziksel ya da psikolojik zarara, gelişme engeline ya da ölüme sebebiyet vermesine yol açacak şekilde kasıtlı bir biçimde kullanılması” olarak tanımlamıştır (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2002). Bireysel, ailesel, toplumsal veya çevresel pek çok nedenle ortaya çıkabilen şiddetin asıl kaynağını ataerkil toplum yapısından doğan kadın ve erkek arasındaki güç eşitsizliği oluşturmaktadır (Başar ve Demirci, 2015; Belen, 2019; Tekin, 2011) ve DSÖ tarafından kadınların şiddete en çok maruz kalan taraf olduğu belirtilmektedir (WHO, 2002).

Kadınlarda fiziksel engelliliğe, ağır yaralanmalara, kalp hastalıkları gibi fiziksel sağlık sorunlarına, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, uyku problemleri, öğrenilmiş çaresizlik, ümitsizlik gibi psikolojik sorunlara neden olabilen ve intihar, ölüm, kendini koruma güdüsüyle işlenen cinayetler gibi sonuçlar doğurabilen şiddet (Gökkaya, 2009; Karayel, 2019), küresel çapta ele alınması gereken önemli bir sorundur (Tatlıhoğlu, 2014). Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı(UNDP) 2020 yılında partneri tarafından fiziksel ve/veya cinsel şiddet gören 15 ve üzeri yaş grubu kadın oranının Avrupa ve Merkez Asya’da yaklaşık %28, Güney Asya ve Sahra Altı Afrika’da %31, Bangladeş’te %52, Bolivya’da %59, Afganistan’da %51, Türkiye’de ise %38 olduğu bildirilmektedir (Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı [UNDP], 2020). Türkiye’de Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (HÜNEE) tarafından ulusal düzeyde gerçekleştirilen araştırmalarda fiziksel, cinsel ve duygusal şiddete uğrayan kadın oranının 2008 yılında sırasıyla %39.3, %15.3, %44.0 ve 2014 yılında ise %35.5, %12.0 ve %43.9 olduğu belirtilmektedir (HÜNEE, 2015; HÜNEE, 2009). Türkiye’de bölgesel düzeyde yürütülen çalışmalarda ise şiddete maruz kalan kadın sıklığının %67.7 ile %85.4 arasında değiştiği rapor edilmektedir (Gencer et al., 2019; Gümüş et al., 2020; Kahya, 2018).

Çin’in Wuhan kentinde 2019 yılı Aralık ayında ortaya çıkan, SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu Koronavirüs Hastalığı (Covid-19) kısa zamanda hemen hemen tüm dünyayı etkisi altına almış ve DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir (WHO, 2019). Türkiye’de ilk vakamın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden itibaren (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020) salgının kontrol altına alınabilmesi için maske takma zorunluluğu getirilmiş, tam kapanma/sokağa çıkma kısıtlamaları, izolasyon ve karantina tedbirleri uygulanmış ve bu süreçte bireyler aileleriyle daha kısıtlı bir alanda daha çok vakit geçirmeye başlamıştır (Ergönen et al., 2020). Bu durum şiddet mağduru ya da şiddete uğrama riski yüksek olan kadınlar gibi dezavantajlı konumda olan bireyler için olası failerle aynı ortamda uzun süre kalma ve yardım merkezlerine ulaşımında yaşanan kısıtlılık nedeniyle şiddet riskini ortaya çıkarmıştır (Akgül ve Uğurlu, 2021; Altın, 2020; Ergönen et al., 2020). Öte yandan ev içinde yeniden üretilen güç

ilişkisinin iş yaşamından ev yaşamına kayması, ekonomik kayıplar, sosyal sermaye kaybı da bu dönemde kadınların şiddetle karşılaşma risklerini artırmıştır (Bulgurcuoğlu ve Küçükarslan, 2021). Nitekim alanyazında da pandemi döneminde kadına yönelik şiddet eğiliminde artış olduğu belirtilmiştir (Adibelli et al., 2021; Barış ve Taylan, 2020; Güler ve Benli, 2020; Kourti et al., 2021).

Gerek ulusal gerekse de uluslararası düzeyde yapılan çalışmalar incelendiğinde; Covid-19 pandemisi sürecinde kadına yönelik şiddet eğilimindeki değişimi inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Adibelli et al., 2021; Akalın ve Ayhan, 2021; Akdağ et al., 2021; Güler ve Benli, 2020; Eroğlu ve Gençay, 2020). Son yıllarda kadına yönelik şiddete ilişkin mevcut durumun ortaya konması ve salgınla mücadele sürecinin kadına yönelik şiddete etkisinin incelenmesi alanyazına katkı sağlayacağı gibi ikincil bir sorun olarak karşımıza çıkan şiddetin önlenmesine yönelik planlanacak girişimlere de ışık tutacaktır. Bu çalışmada Türkiye’de son beş yılda kadına yönelik fiziksel, cinsel, ekonomik, duygusal/psikolojik şiddetin boyutlarının ve Covid-19 pandemisinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

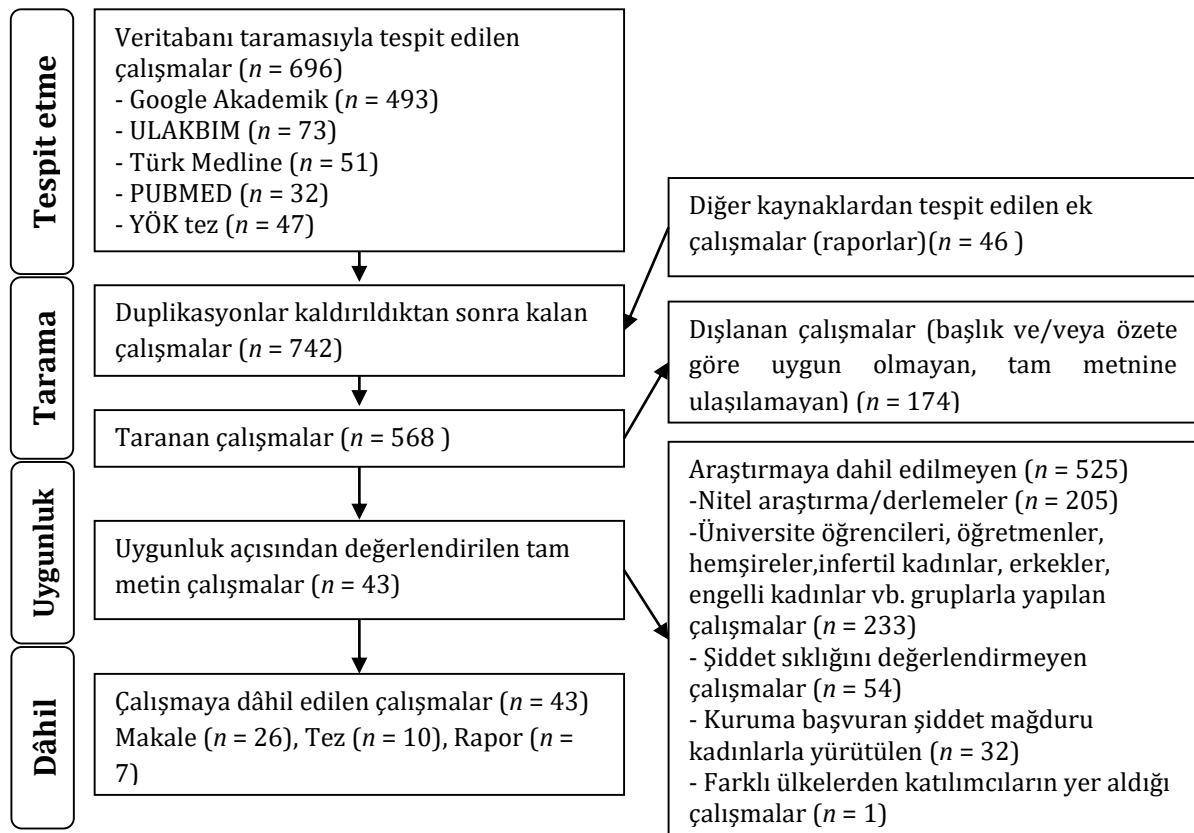
YÖNTEM

Bu sistematik derleme çalışmasında 10 Nisan – 15 Ekim 2021 tarihleri arasında Türk Medline, ULAKBİM, Google Akademik, PUBMED veri tabanları ve Yükseköğretim Kurumu (YÖK) tez tarama motorunda Türkçe “şiddet” ya da “Kadına yönelik şiddet” ya da “aile içi şiddet” ya da “partner şiddeti” ya da “şiddet eğilimi” ve “Türkiye” ya da “Türkçe” ve “salgın” ya da “pandemi” ya da “Covid-19 pandemisi”, İngilizce “violence” or “violence against women” or “domestic violence” or “partner violence” or “intimate partner violence” or “violence tendency” and “Turkey” or “Turkish” and “Epidemic” or “Pandemic” or “COVID-19 pandemic” anahtar sözcükleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda 2016 – 2021 yılları arasında Türk Medline ($n = 51$), ULAKBİM ($n = 73$), Google Akademik ($n = 493$), PUBMED ($n = 32$) veri tabanlarından 649 makaleye ve YÖK tez tarama motorundan 47 teze ulaşılmıştır.

Ayrıca çalışma kapsamında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı, İnsan Hakları ve Mazlumlar İçin Dayanışma Derneği (MAZLUMDER), Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu, Kadın Hareketi Derneği, Kadın ve Demokrasi Derneği (KADEM), Uçan Süpürge Kadın İletişim ve Araştırma Derneği, Kadınlara Hukuki Destek Merkez Derneği (KAHDEM), Kadın Adayları Destekleme Derneği, Kadının İnsan Hakları Yeni Çözümler Derneği, Ayrımcılığa Karşı Kadın Derneği (AKDER), Kadın Dayanışma Vakfı, Engelli Kadın Derneği, Adana Kadın Da(ya)nışma Merkezi ve Sığınma Evi Derneği(AKDAM), Kadın Dayanışma Merkezi ve Sığınma Evi Kurma Derneği, KAMER Vakfı, Ev Kadınları Kültür ve Dayanışma Derneği (EVKAD), Mor Salkım Kadın Dayanışma Derneği, Şiddeti Önleme ve Rehabilitasyon Derneği-İMDAT, Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu, Ev İşçileri Dayanışma Sendikası, Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği, Kadın

Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma Merkezi, TED Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Merkezi, Ankara Büyükşehir Belediyesi ve Sosyo Politik Saha Araştırmaları Merkezi resmi internet siteleri incelenerek 2016-2021 yılları arasında yayımlanan 46 rapora erişilmiştir.

Ulaşılan 742 çalışma içerisinde başlık ve/veya özete göre uygun olmayan ($n = 173$), tam metnine ulaşılamayan çalışmalar ($n = 1$), nitel araştırma/derlemeler ($n = 205$), üniversite öğrencileri, öğretmenler, hemşireler, sağlık çalışanları, hakimler, gebeler, infertil kadınlar, erkekler, psikiyatri hastaları, engelli kadınlar vb. gruplarla yapılan çalışmalar ($n = 233$), şiddet sıklığını değerlendirmeyen çalışmalar ($n = 54$), kuruma başvuran şiddet mağduru kadınlarla yürütülen ($n = 32$) ve farklı ülkelerden katılımcıların yer aldığı çalışmalar ($n = 1$) dışlanarak 2016-2021 yılları arasında Türkiye’de kadınlarla yürütülen, İngilizce veya Türkçe tam metni yayımlanan, toplum tabanlı 43 çalışma (26 makale, 10 tez, 7 rapor) sistematik derleme kapsamında iki araştırmacı tarafından incelenmiştir (Şekil 1). Çalışmada Türkiye’de COVID-19 vakasının ilk kez görüldüğü 11 Mart 2020 tarihi dikkate alınarak çalışmalar veri toplama tarihlerine göre gruplandırılmıştır. Sistematik derlemeye dahil edilen çalışmaların bulguları yüzdelerle tanımlayıcı boyutuyla sunulmuştur. Şekil 1’de PRISMA 2009 akış diyagramı kullanılarak çalışma seçimi gösterilmiştir (Moher et al., 2009).



(Moher et al., 2009)

Şekil 1. PRISMA 2009 Akış Diyagramı

BULGULAR

Bu sistematik derlemede 2016-2021 yılları arasında yayımlanan 26 makale, 10 Tez ve 7 rapor olmak üzere toplam 43 çalışma incelenmiştir. Bu çalışmaların 37 tanesinin verileri salgından önce, 6 tanesinin verileri salgın sürecinde toplanmıştır.

2016 - 2021 yıllarında yayımlanan çalışmalarda herhangi bir veya birden fazla şiddete maruz kalan kadın oranı %14.1-43.0 arasındadır. Pandemi öncesinde verileri toplanarak 2016 - 2020 tarihleri arasında yayımlanan çalışmalarda en düşük ve en yüksek fiziksel, cinsel, ekonomik, duygusal/psikolojik şiddet sıklıkları sırasıyla 2016 yılı için %22.0 - 79.0, %6.3 - 22.0, %6.3 - 39.0, %8.3 - 79.0, 2017 yılı için %30.4 - 50.0, %6.3 - 18.0, %10.7 - 45.0, %50.0 - 85.0, 2018 yılı için %10.1 - 44.8, %7.4 - 31.6, %4.3 - 25.2, %32.0 - 83.2, 2019 yılı için %9.8 - 88.2, %0.0 - 24.3, %6.5 - 47.8, %3.9 - 100.0, 2020 yılı için %13.4 - 44.5, %8.2 - 37.7, %13.0 - 37.7, %33.6 - 52.7'dir. Pandemi öncesinde verileri toplanarak 2016 - 2021 tarihleri arasında yayımlanan çalışmalarda en düşük ve en yüksek fiziksel, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddet sıklıkları sırasıyla %13.4 - 74.1, %6.8 - 37.7, %13.0 - 37.7, %33.6 - 59.2'dir. Pandemi sürecinde verileri toplanarak 2020-2021 tarihlerinde yayımlanan çalışmalarda ise en düşük ve en yüksek fiziksel, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddet sıklıkları sırasıyla %3.0 - 83.2, %0.3 - 81.8, %5.0 - 91.1, %23.1 - 96.0'dır (Tablo 1)

Tablo 1

Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların bulguları

Sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmalar	Bir veya birden fazla şiddet (%)	Fiziksel Şiddet (%)	Cinsel Şiddet (%)	Ekonomik şiddet (%)	Duygusal /Psikolojik Şiddet (%)
(Özpinar, Horasan, Baydur, & Canbay, 2016)		25.0	14.9	25.1	40.2
(Büyükyılmaz & Demir, 2016)*		22.0-25.0	16.0-15.0	-	-
(Alan, Dereli Yılmaz, Filiz, & Arioğ. 2016)		23.9	13.5	13.5	31.7
(Köşgeroğlu, Ünsal, Türe, Çulha, & Öz, 2016)	43.0	-	-	-	-
(Adana Kadın Dayanışma Merkezi ve Sığınma Evi Derneği (AKDAM), 2016)		79.0	6.25	6.25	8.34
(Kadın Dayanışma Vakfı, 2016)		55.0	22.0	39.0	79.0
(Akalin & Arıkan, 2017)		32.8	6.5	10.7	50.0
(Sen & Bolsoy, 2017)		30.4	6.2	19.3	62.1
(Bedir. et al., 2017)	28.1	-	-	-	-
(Kadın Dayanışma Vakfı, 2017)		50.0	18.0	45.0	85.0
(Başar & Demirci, 2018)		44.8	13.4	18.5	67.7
(Almiş. Kütük. Gümüştaş, & Çelik, 2018)		34.5	-	-	-
(Güçlü & Can, 2018)		27.2	12.0	25.2	50.5
(Kahya, 2018)		14.6	31.6		83.3

(Tanrıverdi, Çapık, & Gürsoy, 2018)		16.0	17.0	18.0	32.0
(Mete, Pehlivan, Bektaş, Tekin, & Çakmak, 2018)	22.3	-	-	-	-
(Mor Salkım Kadın Dayanışma Derneği, 2018)		10.1	7.3	4.2	-
(Gencer, Ağırman, & Arıca, 2019)		36.2	24.2	40.2	58.2
(Aslan, Bodur, Kızılkaya Beji, Alkan, & Aksoy, 2019)		18.5	16.9	47.8	38.6
(Duran & Eraslan, 2019)		14.2	2.4	6.5	16.2
(Yıldırım, Aşilar, & Avcı, 2019)		31.6	1.4	28.3	100.0
(Tel, Kocataş, Güler, Tel Aydın, & Gündoğdu, 2019)	30.5	-	-	-	-
(Kaya, 2019)	24.0	-	-	-	-
(Akıncı, 2019)		54.3	14.0	27.4	-
(Demir, 2019)		20.5	7.0	30.5	-
(Yıldız, 2019)**		9.8-88.2	1.0-2.0	-	3.9
(Duva, 2019)		32.5	6.9	18.8	-
(Alpsalaz, 2019)		10.5	7.5	12.6	-
(Sünbül, 2019)		28.8	0.0	22.0	33.5
(İzgi, 2020)	14.1	-	-	-	-
(Alan Dikmen & Gönenç, 2020)		23.0	21.1	13.0	33.6
(Alan Dikmen & Cankaya, 2020)		-	37.7	-	-
(Ciftci & Acik, 2020)		44.5	14.8	56.4	-
(Gümüş, Şıpkın, & Erdem, 2020)		34.7	14.0	22.7	52.7
		39.1-	16.6-		
(Dildar, 2020)***		38.5	15.6	-	44.8-43.8
		35.4-	12.7-		43.7-40.2
		33.4	10.2		
(Eroğlu & Gençay, 2020)****		S.Ö.:7.0	S.Ö.:4.0	S.Ö.:7.0	S.Ö.:97.0
		S.S.:5.0	S.S.:3.0	S.S.:5.0	S.S.:96.0
(Güler & Benli, 2020)		83.2	81.8	91.1	89.2
(Erdem, 2020)		13.4	8.2	15.2	
(Uskun, Çelik, Ersoy, Sönmez, & Kişioğlu, 2021)		74.1	6.8	24.5	59.2
(Akalin & Ayhan, 2021)		10.1	4.0	11.5	32.2
(Adibelli, Sümen, & Teskereci, 2021)	19.3	-	-	-	-
(Şiddeti Önleme ve Rehabilitasyon Derneği-İMDAT, 2021)		10.6	25.7	-	46.4
(Koç, 2021)		5.7	0.3	5.4	23.1

Not:

* Çalışmada sırasıyla kır ve kente ilişkin bulgular sunulmuştur.

** Çalışmada sırasıyla fiziksel şiddet türlerinden yaralanma ve dövme, cinsel şiddet türlerinden evlilik içi cinsel taciz ve tecavüze ilişkin bulgular sunulmuştur.

*** Çalışmada sırasıyla çalışan ve çalışmayan kadınlara ilişkin 2008 ve 2014 yılına ait bulgular sunulmuştur.

**** Tabloda sırasıyla eşi/partneri olan kadınlara ait bulgular sunulmuş olup S.Ö. :Salgından öncesine, S.S. :salgından sonraya ait verileri kapsamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Türkiye’de son beş yılda kadına yönelik fiziksel, cinsel, ekonomik, duygusal/psikolojik şiddetin boyutlarının ve Covid-19 pandemisinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda sistematik derleme kapsamında dahil edilme kriterlerine uygun olarak 2016 – 2021 yılları arasından yapılmış 43 çalışma incelenmiştir. İncelenen

çalışmalarda bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranının yaklaşık %14 – %43 arasında değiştiği belirlenmiştir. Najafova (2020) tarafından yürütülen, 28 çalışmanın incelendiği bir sistematik derleme çalışmasında Türkiye’de 2000 – 2015 yılları arasında bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranının yaklaşık %28 ile %89 arasında değişiklik gösterdiği bildirilmiştir (Najafova, 2020). Bu bulgudan yola çıkarak 2016 yılı ve sonrasında 2000 – 2015 yıllarına göre kadınlarda bir veya birden fazla şiddet türüne maruziyet oranının düşük olduğu görülmüştür. Ek olarak bu sistematik derleme çalışmasına dâhil edilen çalışmalarda metodolojik farklılıkların olduğu ve sonuçların dikkatle yorumlanması gerektiği göz önüne alınarak 2016 yılına göre sonraki yıllarda bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranında da düşüş olduğu söylenebilir. Bu düşüş Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı’ndan (2016 – 2020) ayrı olarak “Kadının Güçlenmesi Strateji Belgesi ve Eylem Planı”nın (2018 – 2023) uygulamaya konmasıyla birlikte eylem planı kapsamında belirlenen “kadınların okuryazarlık oranının artırılması ve ekonomik ve sosyal hayata katılımının sağlanması”, “kadınların ve kız çocukların eğitimlerini tamamlama oranlarının yükseltilmesi” gibi stratejilere yönelik yürütülen çalışmalardan kaynaklanabilir (Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2021). Ayrıca bu düşüşte 17 Mart 2016 yılında yürürlüğe giren Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri Hakkında Yönetmelik doğrultusunda kadına yönelik şiddetle mücadelede önemli bir kurum olan, 2012 yılında pilot olarak başlatılan Şiddet Önleme ve İzleme Merkezlerinin (ŞÖNİM) yaygınlaştırılması da etkili olmuş olabilir (Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2021; Yavuz ve Çakıcı, 2021).

Hindistan’da 2003 – 2020 yılları arasında yayımlanan çalışmaların incelendiği sistematik derlemede kadınlarda bir veya birden fazla şiddet görme sıklığının yaklaşık %15 – %59 arasında değişiklik gösterdiği bildirilmiştir (Jungari et al., 2020). Malezya’da 2005 – 2020 yılları arasında yayınlanan çalışmaların incelendiği araştırmada bu oran yaklaşık %5 ile %36 arasında rapor edilmiştir (Shahar et al., 2020). Alhalal ve arkadaşları (2021) tarafından Suudi Arabistan’da 2002 – 2018 yılları arası yapılan çalışmaların incelendiği bir başka sistematik derlemede ise bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranının yaklaşık %34 ile %58 arasında olduğu belirtilmiştir. Bulgulara bakıldığında bu çalışmada herhangi bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranının Malezya’ya göre yüksek, Suudi Arabistan ve Hindistan’da yürütülen çalışmalara göre düşük olduğu söylenebilir. Dikkatle yorumlanması gereken bu sonuç şiddetin sorgulanış biçimindeki farklılık gibi araştırmalara ait metodolojik farklılıklardan kaynaklanabileceği gibi, araştırmaların yürütüldüğü ülkelerde toplumsal cinsiyete ilişkin normların, kadına yönelik şiddete ilişkin uygulanan sosyal politikaların farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada 2016 yılına göre 2020 yılında fiziksel şiddet sıklığında düşüşün, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddet sıklıklarında ise artışın olduğu gözlenmiştir. Sistemantik derleme kapsamında incelenen araştırmaların yöntemlerine ilişkin farklılıklardan da kaynaklanabileceği düşünülen bu bulgu 2016 yılı ve sonrasında Türkiye’de kadına yönelik şiddetin önlenmesine yönelik yapılan girişimlerin en çok fiziksel şiddet üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Buna karşın kadınlarda 2016 yılına göre 2020 yılında cinsel, ekonomik, duygusal/psikolojik şiddete maruziyet oranındaki artışın ise şiddet faileri açısından bu şiddet türlerinin sosyal sorun olarak kabul edilmemesinden, özellikle evli kadınların bu şiddet türlerini fiziksel şiddete göre daha fazla kabullenmiş olmasından ya da bu şiddet türlerinden korunmaya yönelik kurum başvurularının fiziksel şiddete göre az olmasından kaynaklanabilir.

Bu çalışmada pandemi öncesinde yürütülerek 2016 – 2021 tarihleri arasında yayımlanan çalışmalarda en düşük ve en yüksek fiziksel, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddet sıklıklarının sırasıyla yaklaşık %13 – 74, %7 – 38, %13 – 38, %34 – 59, pandemi sürecinde verileri toplanarak 2020 – 2021 tarihlerinde yayımlanan çalışmalarda ise en düşük ve en yüksek fiziksel, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddet sıklıklarının sırasıyla yaklaşık %3 – 83, %0.3 – 82, %5 – 91, %23 – 96 olduğu ve pandemi sürecinde pandemi öncesine göre kadınlarda tüm şiddet türlerinin görülme sıklığında artış yaşandığı belirlenmiştir. Pandemi öncesine göre pandemi döneminde kadına yönelik şiddet eğilimindeki değişimi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Adibelli et al., 2021; Barış ve Taylan, 2020; Eroğlu ve Gençay, 2020; Güler ve Benli, 2020; Kourtiet et al., 2021). Eroğlu ve Gençay (2020) tarafından yapılan çalışmada salgın öncesi ve salgın döneminde şiddet türlerine ilişkin maruziyet değerlendirilmiş ve tüm şiddet türleri açısından maruziyet oranında önemli belirgin bir değişim olmadığı bildirilmiştir. Öte yandan Güler ve Benli (2020) tarafından yürütülen çalışmada salgın öncesinde yaklaşık %83 olan fiziksel şiddet sıklığının salgın döneminde %95’e, cinsel şiddet sıklığının %82’den %96’ya, ekonomik şiddet sıklığının %91’den %98’e ve duygusal/psikolojik şiddet sıklığının ise %89’dan %98’e ulaştığı bildirilmiştir. Barış et al. (2020), Güler et al. (2020) ve Adibelli et al. (2021) tarafından Türkiye’de, Kourti et al. tarafından (2021) Kuzey Amerika, Avrupa, Asya-Pasifik Bölgesi, Afrika gibi dünyanın pekçok bölgesine ilişkin verilerin değerlendirildiği çalışmada da benzer şekilde kadına yönelik şiddet eğiliminde artış olduğu belirtilmiştir (Adibelli et al., 2021; Barış ve Taylan, 2020; Güler ve Benli, 2020; Kourti et al., 2021). Kadına yönelik şiddet özellikle kadınlar ve çocuklarda olmak üzere fiziksel, ekonomik, sosyal ve psikolojik anlamda etkiler barındıran bir sorundur (Doğrucan ve Yıldırım, 2020). Alanyazında Covid-19 salgını ile mücadele kapsamında alınan önlemlerin doğrudan ya da dolaylı olarak şiddet mağduru ya da şiddete uğrama riski taşıyan kadınlar özelinde yeni bir tehdit meydana getirdiği ve karantina ve izolasyon sürecinin getirmiş olduğu sosyal ve ekonomik stresörlerin kadına yönelik şiddetin artmasında etkili olduğu

rapor edilmiştir (Usher et al., 2020; Ünal ve Gülseren, 2020). Alanyazındaki çalışmaların bulguları bu çalışmanın bulgularıyla uyumludur.

Bu sistematik derleme çalışmasının bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalarda fiziksel, cinsel, ekonomik ve duygusal/psikolojik şiddetin sorgulanmasındaki farklılıkların dikkate alınmaması çalışmanın en önemli kısıtlılığıdır.

Bu sistematik derleme çalışmasında 2016 yılına göre sonraki yıllarda bir veya birden fazla şiddet türüne maruz kalan kadın oranında düşüş olduğu ve pandemi sürecinde pandemi öncesine göre tüm şiddet türlerinin görülme sıklığında artış yaşandığı saptanmıştır.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile mücadele aktif biçimde devam etmeli, kadın-erkek eşitliğinin sağlanmasına ve şiddetin önlenmesine yönelik politikalar etkin olarak uygulamaya konulmalıdır. Mevzuatta şiddet faillerine yönelik caydırıcı yaptırımlar düzenlenmelidir. Şiddet görme riski altında ya da şiddet mağduru kadınlara yönelik sığınma evleri gibi barınma olanakları artırılmalı, bu kadınlara yönelik ücretsiz, çevrimiçi hukuki ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verilmesi sağlanmalıdır. Bireyleri sosyal veya ekonomik yönden stresörlerle tetikleyen ve şiddeti arttıran salgın gibi olağanüstü durumlara yönelik eylem planlarının oluşturulması ve ivedilikle hayata geçirilmesi sağlanmalıdır. Ek olarak aile içerisindeki çatışmaların çözümüne ve ailelerin psikolojik ve sosyal açıdan desteklenmesine yönelik sektörler arası işbirliği ile girişimler planlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Adana Kadın Da(ya)nışma Merkezi ve Sığınma Evi Derneği. (2016). *Adana Kadın Da(ya)nışma Merkezi ve Sığınmaevi Derneği 2016 yılı faaliyet raporu*. AKDAM. https://siginaksizbirdunya.org/images/files/akdam_2016_faaliyet_raporu.pdf
- Adibelli, D., Sümen, A. ve Teskereci, G. (2021). Domestic violence against women during the Covid-19 pandemic: Turkey sample. *Health Care for Women International*, 42(3), 335-350. <https://doi.10.1080/07399332.2021.1885408>
- Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2016). *Kadına yönelik şiddetle mücadele ulusal eylem planı (2016–2020)*. Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü. <https://www.aile.gov.tr/uploads/ksgm/uploads/pages/dagitimda-olan-yayinlar/kadina-yonelik-siddetle-mucadele-ulusal-eylem-planı-2016-2020-icin-tiklayiniz.pdf>
- Akalın, A. ve Arıkan, Ç. (2017). 15-49 Yaş grubu kadınlarda aile içi şiddet sıklığı ve şiddetin depresyona etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-10.
- Akalın, A. ve Ayhan, F. (2021). Intimate partner violence against women in Turkey during the COVID-19 pandemic. *Issues in Mental Health Nursing, Online*, 68-75. <https://doi.10.1080/01612840.2021.1949764>
- Akgül, A. ve Uğurlu, Ö. (2021). Kadına yönelik şiddetin, şiddeti uygulayan ve mekân bağlamında incelenmesi: katledilmiş kadınlar örneği. *Planlama Dergisi*, 31(1), 128-140.
- Akıncı, S. (2019). *Nevşehir'de yaşayan kadınların kadına yönelik şiddet algısı* [Yüksek Lisans Tezi]. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Alan Dikmen, H. ve Cankaya, S. (2020). Associations between sexual violence and women's sexual attitudes, Sexual Self-Consciousness, and Sexual Self-Efficacy. *Journal of Interpersonal Violence, online(0)*, 11304–11326. <https://doi.10.1177/0886260519897339>
- Alan Dikmen, H. ve Gönenç, İ. M. (2020). The relationship between domestic violence and the attitudes of women towards honor, gender roles, and wife-beating in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(5), 421-426. <https://doi.10.1016/j.apnu.2020.07.012>
- Alan, H., Dereli Yılmaz, S., Filiz, E. ve Arioç, A. (2016). Domestic violence awareness and prevention among married women in Central Anatolia. *Journal of Family Violence*, 31(6), 711-719. <https://doi.10.1007/s10896-016-9828-9>
- Alhalal, E., Ta'an, W. ve Alhalal, H. (2021). Intimate partner violence in Saudi Arabia: A systematic review. *Trauma, Violence, Abuse Journal*, 22(3), 512-526. <https://doi.10.1177/1524838019867156>
- Almış, B. H., Kütük, E. K., Gümüştaş, F. ve Çelik, M. (2018). Risk factors for domestic violence in women and predictors of development of mental disorders in these women. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 67-72. <https://doi.10.29399/npa.19355>
- Alpsalaz Demirtaş, S. (2019). *18-49 yaş grubu evli kadınların eş şiddetine maruz kalmaları ile aile planlaması tutum ve davranışları arasındaki ilişki* [Yayımlanamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Altın, G. (2021). Covid-19 pandemisi bağlamında kadına karşı şiddete ilişkin bir değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 211-225. <https://doi.org/10.33417/tsh.760243>
- Aslan, E., Bodur, G., Kızılkaya Beji, N., Alkan, N. ve Aksoy, Ö. (2019). Exposure to domestic violence in women living in Istanbul and Aegean regions: A Turkish sample. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(8), 2835-2844. <https://doi.10.1590/1413-81232018248.22952017>
- Barış, İ. ve Taylan, H. H. (2020). Küresel salgın sürecinde Türkiye'de aile içi sorunlar. *Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi, Gürsoy Akça Özel Sayısı(5)*, 13- 32.

- Başar, F. & Demirci, N. (2015). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve şiddet. *KASHED*, 2(1), 41-52.
- Başar, F. ve Demirci, N. (2018). Domestic violence against women in Turkey. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(3), 660-665. <https://doi.10.12669/pjms.343.15139>
- Belen, Ö. (2019). *Türkiye'de aile içi şiddet konusunda yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bedir, N., Ekerbiçer, H. Ç., İnci, M. B., Köse, E., Karatepe, T., Demirbaş, M., ... Ark. (2017). Sakarya'da yaşayan bir grup kadının şiddet algı durumları ve bunu etkileyen faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(4), 188-196. <https://doi.10.31832/smj.363175>
- Bulgurcuoğlu, S. E. ve G. Kelebek Küçükarslan. (2021). Covid-19 pandemisinde (yeniden) inşa edilen mekânda kadına yönelik ev içi şiddeti anlamak. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 39(1), 71-83. <https://doi.10.17065/huniibf.734590>
- Büyükyılmaz, A. ve Demir, Ç. (2016). Türkiye'de kadına yönelik aile içi şiddetin belirleyicileri: multinomial logit model yaklaşımı. *Ege Akademik Bakış*, 16(3), 443-450. <https://doi.10.21121/eab.201819965>
- Ciftci, S. ve Acik, Y. (2020). Domestic violence and affecting factors among married women aged between 15-49 years. *Medicine Sciene International Medical Journal*, 9(4), 56-65. <https://doi.10.5455/medscience.2020.05.075>
- Demir, D. (2019). *Kadına yönelik şiddet ve toplumsal cinsiyet: Evli kadın ve erkeklerde algı, tutum ve yaşantıların incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Dildar, Y. (2020). Is economic empowerment a protective factor against intimate partner violence? evidence from Turkey. *The European Journal of Development Research*, 1-34. <https://doi.10.1057/s41287-020-00311-x>
- Doğrucan, A. & Yıldırım, Z. (2020). Kadına yönelik aile içi şiddet üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2/2020), 122-138.
- Duran, S. ve Eraslan, S. T. (2019). Violence against women: Affecting factors and coping methods for women. *Journal Of Pakistan Medical Association*, 69(1), 53-57.
- Duva, Y. (2019). *Çanakkale il merkezinde kadına yönelik şiddetin yaygınlığının araştırılması, risk faktörleri ile ruhsal dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Erdem, Ö. (2020). *Türkiye'de farklı etnisiteye sahip kadınların aile içi şiddet yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Eroğlu, D. ve Gençay, H. (Eds.). (2020). *Salgında kadın olmak araştırma raporu*. Kadının İnsan Hakları Yeni Çözümler Derneği. <https://www.stgm.org.tr/sites/default/files/2021-02/salginda-kadin-olmak-uzun-rapor-final.pdf>
- Ergönen Toprak, A., Biçen, E. ve Ersoy, G. (2020). COVID-19 salgınında ev içi şiddet. *The Bulletin of Legal Medicine*, 25 Special Issue, 47-56. <https://doi.org/10.17986/blm.2020.v25i.1408>
- Güler, C. ve Benli, G. (Eds.). (2020). *Şiddet ve Korona dönemi çalışma ilişkileri raporu: Toz bezi değiliz ev işçisiyiz*. Ev İşçileri Dayanışma Sendikası. <https://dspace.ceid.org.tr/xmlui/handle/1/1081>
- Gencer, M. Z., Ağırman, E. ve Arıca, S. (2019). İstanbul ilinde kadına yönelik şiddet sıklığı ve kadınların şiddet algısı. *Ahi Evran Medical Journal*, 3(1), 18-25.
- Gökkaya Bilican, V. (2009). Türkiye'de şiddetin kadın sağlığına etkileri. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(2), 167-179.
- Güçlü, Y. A. ve Can, H. (2018). Ethnic background and alcohol use of the spouse emerge as major risk factors for domestic violence: An observational study from Turkey. *Journal of Pakistan Medical Association*, 68(12), 1782-1786.

- Gümüş, A. B., Şıpkın, S. ve Erdem, Ö. (2020). The prevalence of intimate partner violence against women and women's methods of coping with partner violence. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(2), 79-87. <https://doi.10.14744/phd.2020.58561>
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2009). *Türkiye'de kadına yönelik aile içi şiddet 2008*. Hacettepe Üniversitesi. https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%20-%20raporlar/Aile%20i%C3%A7i%20%C5%9Eiddet%20Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%C4%B1/2008_TKAA-AnaRapor.pdf
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2015). *Türkiye'de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması*. Hacettepe Üniversitesi. https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%20-%20raporlar/Aile%20i%C3%A7i%20%C5%9Eiddet%20Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%C4%B1/2014_AiSA_Anarapor.pdf
- İzgi, Ş. (2020). *Aile içi şiddet, çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve bedenselleştirme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi
- Jungari, S., Chauhan, B. G., Bomble, P. ve Pardhi, A. (2020). Violence against women in urban slums of India: A review of two decades of research. *Global Public Health*(Online), 1-19. <https://doi.10.1080/17441692.2020.1850835>
- Kadın Dayanışma Vakfı. (2017). *Kadın Danışma Merkezi 2016 Yılı Faaliyet Raporu*. Kadın Dayanışma Vakfı. <https://www.kadindayanismavakfi.org.tr/wp-content/uploads/2021/05/Kadin-Danisma-Merkezi-2016-Faaliyet-Raporu-1.pdf>
- Kadın Dayanışma Vakfı. (2018). *Kadın danışma merkezi 2017 yılı faaliyet raporu*. Kadın Dayanışma Vakfı. <https://siginaksizbirdunya.org/images/files/kadin-danisma-merkezi-faaliyet-raporu-2017.pdf>
- Kahya, Y. (2018). Intimate partner violence victimization and perpetration in a Turkish female sample: Rejection sensitivity and hostility. *Journal of Interpersonal Violence*, 0(Online), 1-24. <https://doi.10.1177/0886260518786499>
- Karayel Kutluoğlu, H. (2019). Kadına yönelik şiddet, araştırma 93, İNSAMER.
- Kaya, E. (2019). *Kisecik Köyündeki Kadınların Aile İçindeki Kadına Yönelik Şiddete Bakış Açıkları* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Koç, D. (2021). *Niksar şehrinde kadına yönelik şiddetin coğrafi analizi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi.
- Kourti, A., Stavridou, A., Panagouli, E., Psaltopoulou, T., Spiliopoulou, C., Tsofia, M., . . . Tsitsika, A. (2021). Domestic violence during the Covid-19 pandemic: A systematic review. *Trauma, Violence & Abuse, Online*, 1-27. <https://doi.10.1177/15248380211038690>
- Köşgeroğlu, N., Ünsal, A., Türe, A., Çulha, İ. ve Öz, Z. (2016). Eskişehir'de yaşayan bir grup kadının aile içi şiddete maruziyet durumları ile sosyo- demografik özellikleri arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 83-94. <https://doi.10.17494/ogusbd.52885>
- Mete, B., Pehlivan, E., Bektaş, D., Tekin, Ç. ve Çakmak, E. (2018). Malatya kent merkezinde yaşayan yetişkin kadınlarda aile içi şiddet sıklığı ve etkileyen faktörler. *STED*, 27(5), 297-304.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D.G., PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med.* 2009 6(7):e1000097. <https://doi.10.1371/journal.pmed.1000097>
- Mor Salkım Kadın Dayanışma Derneği. (2018). *Flört şiddeti farkındalık analizi*. Mor Salkım Kadın Dayanışma Derneği https://insanhaklariizleme.org/vt/yayin_view.php?editid1=1012

- Najafova, L. (2020). *Türkiye’de kadına yönelik aile içi şiddet ilgili araştırmaların sistematik derlemesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Özpinar, S., Horasan, G. D., Baydur, H. ve Canbay, T. (2016). Factors affecting the views and experiences of women living in the city centre of Manisa, Turkey, regarding domestic violence. *Australian Journal of Primary Health*, 22(5), 466-471. <https://doi.10.1071/PY15032>
- Sen, S. ve Bolsoy, N. (2017). Violence against women: prevalence and risk factors in Turkish sample. *BMC Women’s Health*, 17(1), 100-108. <https://doi.10.1186/s12905-017-0454-3>
- Shahar, H.K., Jafri, F., Zulkefli, N.O.M. ve Ahmad, N. (2020). Prevalence of intimate partner violence in Malaysia and its associated factors: a systematic review. *BMC Public Health*, 20, 1-9. <https://doi.10.1186/s12889-020-09587-4>
- Sünbül, A. (2019). *Kadın sağlığını etkileyen faktörler : Kocagür örneği* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Şenyurt Akdağ, A., Yavuz, B., Ünal, B., Tanay Aksaç, G., Köseoğlu Güldal, F., Kara, Ö., Vardar, N. ve Temur, N. (Eds.). (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde engelli kadınların insan hakları izleme raporu*. Engelli Kadın Derneği. <http://engellikadin.org.tr/wp-content/uploads/2021/03/ENGKAD-COVID-19-IZLEME.pdf>
- Şiddeti Önleme Ve Rehabilitasyon Derneği-İMDAT. (2021). *Israrlı Takip/Stalking Raporu Nisan 2021*. Şiddeti Önleme Ve Rehabilitasyon Derneği-İMDAT. https://2595e3d7-a9ac-442d-8d0f-773af918d364.filesusr.com/ugd/837a3b_7f723a47e7a348a2b5962c2e65cb04a8.pdf
- Tanrıverdi, G., Çapık, C. ve Gürsoy, M. Y. (2018). Prevalence of domestic violence against married women in Turkey and associated risk factors. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 38(3), 218-229. <https://doi.10.5336/medsci.2017-58822>
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Kadına yönelik şiddetle mücadele ulusal eylem planı 2012-2015’in genel bir değerlendirilmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(Özel Sayı I), 115-122. <https://doi.10.18493/kmusekad.73231>
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2020). <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>
- Tel, H., Kocataş, S., Güler, N., Tel Aydın, H. ve Gündoğdu, N. A. (2019). Evli kadınların aile içi şiddete maruz kalma durumu ve etkileyen faktörler. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(Özel Sayı), 256-264. <https://doi.10.21733/ibad.611511>
- Tekin, Ü. (2011). *Şiddet*. Orient Yayınları.
- United Nations. (2020). *Human Development Report 2020*, New York. https://www.tr.undp.org/content/turkey/tr/home/library/human_development/hdr-2020.html
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*. 29(4), 549–552. <https://doi.10.1111/inm.12735>
- Uskun, E., Çelik, A., Ersoy, P., Sönmez, Y. ve Kişioğlu, A. N. (2021). Isparta’da kadının statüsü: evli kadınlara yönelik ev içi şiddet parametreleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(1), 115-125. <https://doi.10.17343/sdutfd.805402>
- Ünal, B. ve Gülseren, L. (2020). COVID-19 pandemisinin görünmeyen yüzü: Aile içi kadına yönelik şiddet. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek 1), 89-94. <https://doi.10.5505/kpd.2020.37973>
- Yavuz, K. & Çakıcı Okur F. (2021). Şiddet mağduru kadına verilen sosyal hizmetler: Trabzon ili örneği. *Küresel İktisat ve İşletme Çalışmaları Dergisi*, 10(19), 36-60.

- Yıldırım, A., Aşilar, R. H. ve Avcı, İ. A. (2019). Evli kadınların aile içi şiddete ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 407-417.
- Yıldız Tomgaç, S. (2019). *Kadına Yönelik Şiddetin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Iğdır Üniversitesi.
- World Health Organization. (2002). *World report on violence and health*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf
- World Health Organization. (2019). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

The Coronavirus Disease (COVID-19), caused by the SARS-CoV-2 virus, which emerged in December 2019 in Wuhan, China, has affected almost the whole world in a short time and declared as a pandemic by the World Health Organization. The first case in Turkey was seen on March 11, 2020. Since this date, full closure/curfew restrictions, isolation and quarantine measures have been implemented and in this process, individuals have started to spend more time with their families in a more limited area. This situation has revealed the risk of violence for individuals who are disadvantaged, such as women who are victims of violence or who are at high risk of being exposed to violence, due to the long stay in the same environment with potential perpetrators and the limited access to help centers. On the other hand, the shift of the power relationship reproduced at home from business life to home life, economic losses and loss of social capital also increased the risk of women encountering violence in this period. This study was aimed at investigating the dimensions of physical, sexual, economic, emotional/psychological violence against women in the last five years in Turkey and the impact of the COVID-19 pandemic on such violence. This study will contribute to the literature by examining the effect of the fight against the epidemic on violence against women, and will also shed light on the initiatives to be planned for the prevention of violence, which is a secondary problem

Method

Within the scope of this systematic review conducted between April 10, 2021 and October 15, 2021, Turkish Medline, ULAKBIM, Google Academic and PUBMED databases, and the thesis search engine of the Council of Higher Education were screened using Turkish and English keywords, and 742 studies (649 articles, 47 theses and 46 reports published on the web pages of the related public and non-governmental organizations) were accessed. Of the 742 studies, 43 community-based studies (26 articles, 10 dissertations, 7 reports) which were conducted with women in Turkey, and whose full texts were published in English or Turkish between 2016 and 2021 were reviewed by the two researchers. Considering the date when the first COVID-19 case was observed in Turkey, the studies were grouped according to the data collection dates, and the results were presented with descriptive dimensions.

Results

In studies published between 2016 and 2021, the rate of women exposed to one or more types of violence ranged between 14.1% and 43.0%. In studies whose data were collected and published between 2016 and 2021 before the pandemic, the lowest and highest frequencies of physical, sexual, economic and emotional/psychological violence were 13.4%-74.1%, 6.8%-

37.7%, 13.0%-37.7% and 33.60%-59.2% respectively. In studies whose data were collected during the pandemic process and published between 2020 and 2021, the lowest and highest frequencies of physical, sexual, economic and emotional/psychological violence were 3.0%-83.2%, 0.3%- 81.8%, 5.0%-91.1% and 23.1%-96.0% respectively.

Discussion & Conclusion

Considering the methodological differences between the studies, the results should be interpreted carefully. A decrease was observed in the rate of women exposed to one or more types of violence in the years after 2016. However, while there was a decrease in the frequency of physical violence, there was an increase in the frequency of sexual, economic and emotional/psychological violence in 2020 compared to 2016. The incidence of all types of violence perpetrated during the pandemic was higher than was that perpetrated before the pandemic.

Psikodrama Grup Uygulamasının Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Kabul Düzeyleri Üzerine Etkisi: Yarı Deneysel Bir Çalışma

The Effect of Psychodrama Group Practices on Nursing Students Psychological Well-Being, and Self-Acceptance: A Quasi Experimental Study

Yunus KAYA^[1] Ebru GÜÇ^[2] Bircan KIRLANGIÇ ŞİMŞEK^[3] Nilüfer UYAR^[4]

Başvuru Tarihi:14 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi:03 Şubat 2022

Bu çalışma, psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve kendini kabul düzeyi üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yarı deneysel desene göre planlanan bu çalışma, ön-test, son-test ve izlem-testi ölçümleri yapılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma verileri, Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Bu çalışma, 14'ü deney grubunda ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere toplamda 29 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Psikodrama grup uygulamasının deney grubunda yer alan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından "Diğerleri ile Olumlu İlişkiler", "Yaşam Amaçları" ve "Öz Kabul" düzeyleri üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu bulunurken, "Koşulsuz Kendini Kabul" düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Kontrol grubundaki katılımcıların ölçek puan ortalamalarında ise aynı dönemde anlamlı bir değişim olmadığı bulunmuştur. Psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. Ancak daha fazla sayıda oturum içerecek şekilde psikodrama oturumlarının gerçekleştirilmesi ile öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve kendini kabul düzeyleri üzerinde önemli etkiler olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: hemşirelik öğrencileri, kendini kabul, psikolojik iyi oluş, psikodrama, ruh sağlığı

Received Date:14 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date:03 February 2022

This study aims to investigate the effects of psychodrama group practice on nursing students levels of psychological well-being and self-acceptance. This study was planned according to a quasi-experimental design and was carried out pre-test, post-test and follow-up-test measurements. The study data were collected using the Demographic Information Questionnaire, the Psychological Well-Being Scale, and the Unconditional Self-Acceptance Scale. This study was carried out with a total of 29 participants, 14 in the experimental group and 15 in the control group. While psychodrama group practice had a positive and significant effect on the levels of "Positive Relations with Others", "Life Goals" and "Self-Acceptance" sub-dimensions of the Psychological Well-Being Scale of the participants in the experimental group, it was found that it did not have a significant effect on the unconditional self-acceptance levels. It was found that there was no significant change in the mean scores of the participants in the control group in the same period. It was found that psychodrama group practice had a significant effect on the psychological well-being of nursing students. However, it is thought that conducting psychodrama sessions with more sessions will have significant effects on students' psychological well-being and self-acceptance levels.

Keywords: nursing students, self-acceptance, psychological well-being, psychodrama, mental health

Atıf Cite Kaya, Y., Güç, E., Kırlangıç Şimşek, B., & Uyar, N. (2022). Psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve kendini kabul düzeyleri üzerine etkisi: Yarı deneysel bir çalışma. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 44-63. <https://doi.org/10.47793/hp.1036412>

[1] Dr. Öğr. Üyesi | Aksaray Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Aksaray | Türkiye | ORCID: 0000-0003-1665-0377 | yunus.kaya@gmail.com

[2] Arş. Gör. | Siirt Üniversitesi | Eğitim Bilimleri Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı | Siirt | Türkiye | ORCID: 0000-0001-7396-9566

[3] Psikolog | Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-3949-7029

[4] Öğr. Gör. | Anadolu Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı | Eskişehir | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2653-5049

GİRİŞ

Üniversite yaşantısı; bireylerin meslek kimliklerini kazandıkları, akademik ve mesleki bilgi ve becerilerini geliştirdikleri gelişimsel bir süreçtir. Üniversite yaşantısında, bireyler akademik ve mesleki becerilerini geliştirmelerinin yanında ruhsal, sosyal ve kültürel alanlarda meydana gelen değişimle aileden ayrılarak özerkliklerini kazanmakta, kendilerini ve yeteneklerini tanımakta, kişilerarası ilişkilerini geliştirmekte, yaşam hedefleri oluşturmakta ve tüm bu gelişim basamakları doğrultusunda kendilerini keşfetmektedirler (Atak, 2011; Erdoğan vd., 2005; Huang vd., 2018). Bu gelişimsel süreç, her birey için farklı olabilmektedir. Bazı bireyler bu süreci daha sağlıklı biçimde, kendilerine güvenerek, akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurarak ve akademik kariyerleri için planlar yaparak yerine getirmektedir. Bazı bireyler için ise üniversite yaşantısı ruhsal ve sosyal zorlanmalara neden olarak gelişimsel bir kriz haline gelebilmektedir. Bu gelişimsel süreçte yaşanan ruhsal ve sosyal zorlanmalar öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında meydana gelen sorunlar, üniversiteye uyum ile ilişkili sorunlara, akademik başarısızlığa, üniversite eğitiminin yarım kalmasına, psikososyal işlevsellikte bozulmaya ve erken dönemde müdahale edilmediğinde akut ya da kronik ruhsal sorunlara yol açabilmektedir (Demirel-Adagide vd., 2011; İlhan vd., 2014; Lee ve Kim, 2019; Tunç vd., 2020).

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili alan yazın değerlendirildiğinde Ryff (1995) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modelinin son yıllarda yapılan çalışmalarda ve farklı disiplinlerde kullanıldığı görülmektedir (Bewick vd., 2010; Burris vd., 2009; Çelik vd., 2014; İlğan vd., 2015; Kaya ve Deniz, 2020). Ryff'a (1995) göre psikolojik iyi oluş; ruhsal hastalıkların olmamasından ziyade kişinin kendisini nasıl algıladığı, yetenek ve potansiyeline yönelik tutumu, kendisinden memnuniyet düzeyi, yaşama yönelik anlam ve amacının olması, diğerleri ile kurduğu ilişkiler, bu ilişkilerden duyduğu memnuniyet, karşılaştığı sorunlar ve bu sorunlarla baş etme yöntemi şeklinde tanımlanmaktadır. Özetle, psikolojik iyi oluş bireyin güçlü bir benlik algısına sahip olması ve sahip olduğu potansiyeli en üst düzeyde kullanmasıdır. Ryff'ın oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeli; kendini kabul, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevrenin yönetimi ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Manderscheid vd., 2010; Ryff, 2017; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından birisi olan koşulsuz kendini kabul; bireylerin kişisel sınırlıklarının ve güçlü yönlerinin farkında olarak kendisini kabul etme, sahip olduğu sınırlılıklarını yetersizlik ve suçluluk duygusuna kapılmadan kabul etme ve kendine yönelik olumlu tutum içerisinde olma halidir. Ruh sağlığının önemli bir bileşeni olan koşulsuz kendini kabul, bireyin sahip olduğu özellikleri gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmesi ve sosyal onaylanma ihtiyacı olmaksızın var olan şekliyle kendini kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır

(Chamberlain ve Haaga, 2001; Ellis, 1973). Bu bağlamda, koşulsuz kendini kabul, bireylerin sahip olduğu olumlu ve olumsuz tüm özelliklerini kabul edip, suçluluk ve yetersizlik duygusu hissetmeden değişmeye ve gelişmeye açık yönlerini fark ederek davranış örüntülerini değiştirmesidir. Koşulsuz kendini kabulü yüksek olan kişilerin özellikleri değerlendirildiğinde, yaşam amaç ve hedefleri doğrultusunda özerk davranması, yüksek düzeyde psikososyal işlevsellik göstermesi, benlik saygısının yüksek olması, kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olması ve psikolojik iyi oluşun yüksek olması beklenmektedir (Chamberlain ve Haaga, 2001; Faustino vd., 2020; Macinnes, 2006; Thompson ve Waltz, 2008). Sonuç olarak, bireylerin koşulsuz kendini kabul düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasında önemli bir ilişki bulunduğunu söylemek mümkündür. Koşulsuz kendini kabul ve psikolojik iyi oluşları yüksek olan kişiler, yaşamda anlam ve amaç duygusuna sahip, olumlu ve başarılı ilişkiler kurabilen, yaşamda karşılaştığı sorunlara yönelik sahip olduğu çözüm yollarını ve baş etme becerilerini kullanabilen, bireysel potansiyelinin farkında olan ve bu farkındalıkla özerk davranışlarda bulunabilen kişiler olarak tanımlanabilir (Manderscheid vd., 2010; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer 2008; Ryff, 1995; Ryff, 2014; Ryff, 2017). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel dönemde meydana gelen değişimler ve gelişimsel süreçte yaşanan zorluklar hem psikolojik iyi oluşlarını hem de koşulsuz kendini kabul düzeylerini etkileyebilmektedir.

Ergenlik döneminin sonlarına doğru dahil olunan üniversite yaşantısı psikolojik iyi oluş modeli bağlamında değerlendirildiğinde; bireyin kendi yetenek ve potansiyelini tanıdığı, yeni akran gruplarına katıldığı ve kendisi için önemli olan diğerleri ile yakın ilişkiler kurmaya başladığı bir dönem olduğu göze çarpmaktadır. Bireyin bu yeni gelişimsel süreç içerisinde gelişimsel rol ve sorumluluklarını yerine getirebilmesi, karşılaştığı sorunlara çözümler üretmesi, problem çözme ve baş etme becerilerini kazanması, özerkliğini geliştirmek adına denemeler yapabilmesi ve yaşam amaçları oluşturabilmesi için zaman zaman desteklenmeye gereksinimi vardır (Aştı vd., 2005; Huang vd., 2018; Kaya vd., 2021; Tunç vd., 2020). Çünkü üniversite yaşantısı her bir birey için aynı olmamakla birlikte çoğu birey bu süreç içerisinde sorunlar yaşayabilmekte, yaşanan sorunlar içselleştirilerek kronikleşmekte ve ruhsal sorunların oluşması için alt yapı oluşturabilmektedir (Faustino vd., 2020; Lee ve Kim, 2019; Tunç vd., 2020). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin bu geçiş döneminde kendini ve yeteneklerini tanıma, olumlu benlik algısı geliştirme, sorun çözme becerileri kazanma ve psikolojik iyi oluşun devamlılığını sağlamaya yönelik birtakım koruyucu ruh sağlığı uygulamalarına gereksinimleri vardır (Abbasi vd., 2021; Kaya vd., 2021; Tunç vd., 2020). Söz konusu koruyucu ruh sağlığı uygulamalarına bir örnek de psikodrama temelli grup uygulamalarıdır.

Psikodrama, bireylerin yaşadıkları sorunları sadece konuşmak yerine bu sorunları grup ortamında sahneleyebildikleri, sorun temelli yaşanan yoğun duygularını ifade edebildikleri, diğer

grup üyelerinin yaşantı, deneyim ve paylaşımlarından karşılıklı öğrenebildikleri ve yaşamlarını prova etme şansı yakaladıkları eyleme dayalı bir grup psikoterapisi yöntemidir. Grup üyeleri, psikodrama sahnesinde geçmiş yaşantılarında deneyimledikleri ancak çözüme kavuşturamadıkları ve/veya farkında olarak ya da olmadan sorun olarak devam eden geriletici izleri “şimdi ve burada” onarıcı bir şekilde yeniden yaşantılamaya olanağı bulabilmektedir. Aynı zamanda, gelecek yaşamları ile ilgili kaygı ve korkularını da sahneye aktararak gelecek yaşamlarını prova edebilmektedirler (Kellermann, 2013; Özbek ve Leutz, 1987). Bu bağlamda, psikodrama grup uygulamaları, grubun tüm terapötik ilkelerinin aktive olduğu bir süreç olmasının yanında bireylere kendi yaşamları ile ilgili farkındalık, problem çözme ve kişisel güçlenme fırsatı sunmaktadır (Wheeler, 2020).

Üniversite yaşantısında meydana gelen birçok gelişimsel sorumluluk, değişen yaşam koşulları, akademik sorumluluklar ve kişilerarası ilişkiler öğrencilerin zorlanmalarına yol açabilmektedir. Öğrencilere uygulanacak koruyucu ruh sağlığı uygulamalarının öğrencilerin kendini ve yeteneklerini tanıma, özerk davranışlarda bulunabilme, günlük yaşamda ve kişilerarası ilişkilerde problem çözme becerileri geliştirme, yaşam amaç ve hedefleri oluşturmada önemli etkisinin olacağı düşünülmektedir. Koruyucu ruh sağlığı uygulamalarından birisi de psikodrama temelli grup psikoterapi uygulamalarıdır. Ancak psikodrama temelli grup psikoterapilerinin etkinliğini değerlendiren deneysel çalışmalar sınırlı düzeydedir. Bu nedenle, bu çalışmada psikodramanın hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve kendini kabulleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu açıdan bu araştırmanın amacı, psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve kendini kabul düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Deney grubundaki katılımcıların ön-test, son-test ve izlem-testinde psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul puan ortalamaları arasında farklılık var mıdır?
2. Kontrol grubundaki katılımcıların ön-test, son-test ve izlem-testinde psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul puan ortalamaları arasında farklılık var mıdır?
3. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların ön-test, son-test ve izlem-testinde psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul puan ortalamaları arasında farklılık bulunmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ön-test, son-test ve izlem-testinin uygulandığı, randomize olmayan, kontrol gruplu ve yarı deneysel bir çalışmadır (Büyüköztürk, 2016).

Çalışma Grubu

Çalışma, Türkiye’de bir üniversitenin hemşirelik okulu bünyesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma verileri, Mart-Temmuz 2019 tarihleri arasında 16’sı deney 16’sı kontrol grubunda olmak üzere toplamda 32 katılımcıdan ön-test, son-test ve izlem-testi uygulaması yapılarak toplanmıştır. Araştırmacılar, hemşirelik öğrencilerine yönelik psikodrama grup uygulaması duyurusunu okulda tüm öğrencilerin görebileceği alanlara afişler asarak ilan etmişlerdir. Katılımcıların öncelikle e-posta ya da bireysel yolla başvuruları alınmış ve başvurular sürecinde katılımcılara grup uygulamasına başlanmadan önce her bir katılımcı ile ön görüşmelerin yapılacağı bildirilmiştir. Başvuru sırası doğrultusunda iki araştırmacı tarafından her bir katılımcı ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Ön görüşmede iki taraflı bir değerlendirme yapılmıştır. Araştırmacılar, aday katılımcıların gruba uygunluğunu değerlendirirken katılımcıların ise gruptan beklentileri, gruba geliş amaçları ile yapılacak psikodrama grubunun amacının örtüşmesi, belirtilen grup çalışma yöntemleri ve çalışma saatleri açısından gruba dahil olup olmayacağına yönelik bir karar vermesi beklenmiştir. Gruba katılmaya karar veren katılımcılar, grup ve çalışma kurallarının yer aldığı ön sözleşme formunu okumuş ve katılmayı kabul eden katılımcılar ön sözleşme formunu imzalamışlardır. Ön görüşme sonrasında, grubun etkin yönetilebilmesi adına gruba katılmaya gönüllü olan 16 katılımcı deney grubuna dahil edilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların sosyodemografik özellikleri dikkate alınarak ve gruplar arası farklılığın önlenmesi amacıyla kontrol grubuna 16 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmaya dahil edilmede, hemşirelik öğrencisi olma, herhangi bir ruhsal bozukluğa ya da zihinsel yetersizliğe sahip olmama ve çalışmaya gönüllü olarak katılma kriteri aranmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verileri, Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır.

Demografik Bilgi Formu. Demografik Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup yaş, cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim düzeyini değerlendirmek üzere beş sorudan oluşmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ). Bu ölçek, Ryff (1989) tarafından, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Ryff, 1995). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın (2008) tarafından yapılmıştır. PİÖÖ, psikolojik iyi olma modelini temel alarak, Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Kişisel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Yaşam Amaçları ve Öz Kabul olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut 14 sorudan, toplam ölçek 84 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi için verilecek yanıtlar “Hiç Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (6) arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84

en yüksek puan ise 504'dür. Ölçekten alınan puan arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluşları artarken, ölçekten alınan puan azaldıkça psikolojik iyi oluşlarının azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değerleri .86 ile .93 arasında değişirken, Türkçe formunun Cronbach Alfa değerlerinin .87 ile .96 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu çalışma için ise Cronbach Alfa değeri toplam puan için .90 olarak bulunurken alt boyutların Cronbach Alfa değerleri .77 ile .94 arasında değiştiği bulunmuştur.

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (KKKÖ). Chamberlain ve Haaga (2001) tarafından geliştirilen KKKÖ'nün, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçek 20 sorudan oluşurken Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması sürecinde bir maddenin çıkartılmasıyla ölçeğin son hali 19 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıların, her bir soruya vereceği yanıtlar "Hemen her zaman geçersiz" (1) ile "Hemen her zaman geçerli" (7) arasında değişen yedili Likert tipi ölçüm aracıdır. Ölçek koşullu ve koşulsuz kendini kabulü değerlendiren iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden 12 madde koşullu kabulü değerlendirirken, 7 madde de koşulsuz kabulü değerlendiren sorudan oluşmaktadır. Olumsuz maddelerin ters çevrilerek puanlaması ile koşulsuz kendini kabulü değerlendiren toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten en az 19, en fazla 133 puan elde edilebilmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça katılımcıların kendilerini koşulsuz kabul etme düzeyi artmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .72, Türkçe formunun Cronbach Alfa değeri .76, bu çalışma için Cronbach Alfa değeri .78 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Deney grubu için psikodrama oturumları, Nisan-Mayıs 2019 tarihleri arasında 10 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Her bir oturum ortalama 150-165 dakika arası sürmüştür. İlk beş oturum hem grup üyelerinin birbirini tanınması ve grup bağlılığının oluşması hem de katılımcıların grup yaşantılarını içselleştirmesi için haftada bir gün şeklinde çalışılırken, son beş oturum haftada iki oturum yapılarak gerçekleştirilmiştir. Psikodrama gruplarına başlamadan önce hem deney hem de kontrol grubundan ön-test verileri toplanmıştır. Grup uygulaması bittikten sonra her iki gruptan da son-test verileri toplanmıştır. Son test verileri toplandıktan iki ay sonra (Temmuz 2019) hem deney hem kontrol grubundaki katılımcılardan izlem-testi verileri toplanmıştır. Ön-test uygulaması sırasında katılımcılardan soru formları üzerinde bir rumuz belirtmeleri, son-test ve izlem-testinde bu rumuzları tekrardan formlarına yazmaları istenmiştir. Deney grubu ile gerçekleştirilen psikodrama grubuna 16 katılımcıyla başlanmış, katılımcılardan ikisi birinci oturumdan sonra gruptan ayrılmak istediğini belirtmiştir. Böylelikle deney grubu 14 katılımcı ile tamamlanmıştır. Kontrol grubundaki bir katılımcı izlem-testindeki soruları eksik yanıtladığı için çalışma dışı bırakılmış ve kontrol grubu 15 katılımcı ile tamamlanmıştır. Çalışma verilerinin toplandığı tüm basamaklarda katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

Grup Müdahalesi

Psikodrama grup oturumları, birinci ve ikinci yazarlar tarafından yürütülmüştür. Birinci yazar grup oturumlarını yönetmiş, ikinci yazar grup oturumlarında yardımcı yöneticilik yapmıştır. Yardımcı yönetici hem grup oturumlarında notlar almış hem de grup üyelerinin eksik olduğu ve/veya ihtiyaç olduğunda grup oyunlarında rol almıştır. Aynı zamanda her oturum öncesi ve sonrasında yönetici ve yardımcı yönetici bir araya gelerek grubu değerlendirmiştir ve grup oturumları sonrasında yardımcı yönetici grup yöneticisine akran geribildirim vermiştir. Her oturum sonrasında birinci yazar tarafından yazılı hale getirilen grup oturumlarına üçüncü yazar hem yazılı hem de telefon yoluyla süpervizyon, dördüncü yazar ise akran geri bildirim vermiştir. Yönetici, yardımcı yönetici ve akran geribildirim veren yazarlar hem psikodrama ileri aşama öğrencisidir hem de daha öncesinde psikodrama grup çalışmaları gerçekleştirmişlerdir. Süpervizyon veren yazar ise psikodrama eğiticisidir.

Psikodrama; ısınma, grup oyunları, protagonist oyunu ile her bir oyundan sonra özdeşim ve yaşantı paylaşım süreçlerinin yer aldığı eyleme dayalı bir grup terapisisidir (Kellermann, 2013). Deney grubundaki katılımcılarla, kendini tanıma, kişilerarası ilişkileri yönetme, yaşamda amaç oluşturma ve kendini kabul üzerine ısınma ve grup oyunları, gönüllü olan katılımcılarla protagonist oyunları gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Deney grubu ile gerçekleştirilen 10 oturumluk psikodrama grubunda aşağıda verilen başlıklar ve içerikler grubun spontanlığına ve gereksinimlerine uygun biçimde çalışılmıştır. Her bir oturuma başlamadan önce üyelerin hangi duygularla gruba geldiği konuşulmuş, her bir oyundan sonra (ısınma, grup ve protagonist) üyelerin oyunla ilgili paylaşımları alınmıştır. Her bir oturum sonunda üyelere hangi duygularla gruptan ayrıldığı sorularak nasıl ayrıldıkları konusunda bilgi edinilerek ve oturumla ilgili geri bildirim alınarak oturumlar gerçekleştirilmiştir.

Oturum-1. Üyelerin birbirleriyle tanışmasına ve ön görüşmede imzalanan yazılı grup kurallarının daha iyi anlaşılması ve yazılı olmayan ancak ihtiyaç duyulan kuralların oluşturulmasına yönelik grup oyunu oynatılmıştır.

Oturum-2. İki üye gruptan ayrılmak istediğini belirtmiş ve iki üyenin grup sürecinden ayrılmaya yönelik vedası çalışılmıştır. Vedanın ardından üyelerin, grupla ilgili kısa ve uzun vadeli amaçları doğrultusunda grup oyunu oynatılmıştır. Grubun amacı her ne kadar ön görüşmelerde açıklansa da grup yaşantısı başlayınca özellikle başlangıç oturumlarında üyelerin kendi amaçları ve grubun amaçlarını tekrar ve daha somut değerlendirdikleri bilinmektedir. Bu nedenle bu oturumda kalan üyeler kısa ve uzun vadeli amaçlarını çalışmışlardır.

Oturum-3. Üyeler ve yönetici arasında; yöneticinin grup dışında öğretmen rolünün olması nedeniyle tanışıklıkları bulunmaktadır. Bu nedenle söz konusu tanışıklık rollerini dışarda bırakma ve grup yöneticisi rolünde yeni ilişkiyi başlatmak amacıyla yeni rolde tanışma amacıyla grup oyunu oynatılmıştır. Bu oyunla aynı zamanda rol esnekliği kazandırılmaya başlanması da umulmaktadır. Yeniden tanışıklık oyunu ile üyeler kendileri için rumuz bulmuşlardır.

Oturum-4. Genel olarak grup kohezyonunu sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaca uygun olarak üyelerle, duygularını fark etmeye yönelik ısınma oyunu, gruptaki yerlerini, rollerini ve grup ismini belirlemeye yönelik grup oyunu oynanmıştır.

Oturum-5. Üyelere, kendilerini tanıma ve kendi özelliklerini keşfetmeye yönelik grup oyunu, sonrasında diğerlerinin duygularını tanımaya yönelik grup oyunu oynatılmıştır.

Oturum-6. Grubun bulunduğu aşamaya uygun olarak, oturuma ısınma oyununun ardından, günlük ilişkilerde diğerini yönetmek ve diğeri tarafından yönetilmeye yönelik grup oyunu ve grup içi zorluklar, çatışmalar, grubun gereksinimlerinin neler olduğu ve bu çatışmanın yönetilmesine yönelik grup oyunu oynatılmıştır.

Oturum-7. Üyelere, grup içindeki rolleri, bu rollerin dışardaki yaşamla ilişkisi ve grubun bütün olarak çalışmasına yönelik grup oyunu ve grupla birlikte çalışma, grup içi çatışmalar ve bu çatışmaların çözümüne yönelik grup oyunu oynatılmıştır.

Oturum-8. Grubun bütünleşme aşaması olduğundan grup içi çatışmaların çözülmesi, çözülme umudunun olmasının üyelerin gruba devam etme motivasyonunu, çatışmaları çözme ve nasıl yol alacaklarını belirlemeye yönelik grup oyunu oynatılmıştır.

Oturum-9. İki üyenin gruba kaygıyla geldiklerini belirtmeleri üzerine yönetici iki üyeyi protagonist oyunu için davet etmiştir ve üyelerden birisi ile protagonist oyunu oynanmıştır. Grubun tamamlanma aşamasında olması nedeniyle beklenebilen bir durumdur. Dördüncü oturumda üyelerin bireysel örüntüleri ve bu örüntülerin grup içi rollere yansımaları ortaya çıkaran bir oyun oynatılmıştır. Protagonist oyunu sonrasında, grubun tamamlanma aşamasına yaklaşıldığı için grup içi rollerine yansıyan bireysel örüntülerinde değişiklik olup olmadığını anlamaya yönelik grup oyunu oynanmıştır.

Oturum-10. Üyeler üçüncü oturumda kendilerine buldukları rumuzlara tekrardan bakmaya davet edilmiş, rumuzlarında ve özelliklerinde herhangi bir değişimin olup olmadığına bakmalarına yönelik grup oyunu oynatılmıştır. Sonrasında, grup sürecinde kendileri ile ilgili farkındalıkları ve oluşturdukları yeni amaçlar doğrultusunda kendi masallarını yazmaya yönelik grup oyunu oynatılmıştır. Son olarak üyelerin süreçteki kendilerini değerlendirmeye yönelik grup öncesinde ben, grup bittiğinde ben ve gelecekteki ben temalarına yönelik grup oyunu oynatılmış ve üyeler arasında veda çalışılmıştır. Bu oturum, grubun terminasyon oturumu olması ve üyelerin

grup bütünlüğünden ayrışarak bireysel olarak yaşamlarına devam edecek olmaları nedeniyle hem ayrışmanın sağlanması hem de geleceğe dönük hedeflerini oluşturmaları ve umutla ayrılmalarını sağlayacak şekilde yönetilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışma verileri, SPSS 24 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların, tanıtıcı özellikleri için yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubu tanıtıcı özelliklerinin karşılaştırılmasında Ki Kare testi kullanılmıştır. Gruplar arası ölçek puan ortalamasının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U Testi, grup içi ortalamaların karşılaştırılmasında ise Friedman ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ($p<0.05$) kullanılmıştır.

Etik Onay

Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için verilerin toplanacağı hemşirelik okulu yöneticilerinden izin alındıktan sonra İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (25.03.2019 tarihli, 04/582 sayılı). Çalışma verilerinin toplanması sürecinde tüm katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

BULGULAR

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır. Deney grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 20.57 ± 1.08 , kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları ise 20.40 ± 0.91 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim seviyesi gibi demografik özellikleri arasında farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların demografik özellikleri değerlendirildiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınlar ve ikinci sınıf öğrencilerinin oluşturduğu, katılımcıların anne eğitim seviyelerinin ilköğretim ve altı eğitim seviyesinde olduğu, baba eğitim seviyelerinin ise lise ve altı eğitim seviyesinde olduğu bulunmuştur.

Tablo 1*Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların demografik özellikleri (n = 29)*

Demografik Değişkenler		Deney Grubu (n = 14)	Kontrol Grubu (n = 15)	Test Değeri (x ²)	p
Yaş (Ort±SS)		20.57±1.08	20.40±0.91	1.377	0.711
Cinsiyet (%)	Kadın	85.7	80.0	.166	0.684
	Erkek	14.3	20.0		
Sınıf (%)	Birinci	7.1	6.7	.024	0.988
	İkinci	57.2	60.0		
	Üçüncü	35.7	33.3		
Anne Eğitim (%)	Okur-yazar değil	42.9	40.0	4.047	0.400
	İlköğretim	50.0	46.7		
	Lise	0.0	13.3		
	Üniversite	7.1	0.0		
Baba Eğitim (%)	Okur-yazar değil	7.1	0.0	5.248	0.263
	İlköğretim	28.7	53.3		
	Lise	57.1	26.7		
	Üniversite	7.1	20.0		

p < .05

Tablo 2’de deney ve kontrol grubunun, PİÖÖ toplam puan ve alt boyutlarının ortalaması ve KKKÖ toplam puan ortalamasının ön-test, son-test ve izlem-testi puan ortalamasının karşılaştırılması verilmiştir. Deney ve kontrol grubu, ön-test, son-test ve izlem-testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında; PİÖÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalaması ve KKKÖ toplam puan ortalaması arasında önemli bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). PİÖÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamaları ve KKKÖ toplam puan ortalamasının deney grubunda kontrol grubuna göre son-test ve izlem-testi puan ortalamaları açısından daha yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo-2’de grup içi ortalamalar arasında önemli bir fark olup olmadığını değerlendirmek için yapılan Friedman testi sonucunda deney grubunda PİÖÖ ölçeği alt boyutlarından Diğerleri ile Olumlu İlişkiler, Yaşamdaki Amaçlar ve Öz Kabul puan ortalamalarının farklılaştığı bulunmuştur. Farklılığın hangi ölçümden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine göre Diğerleri ile Olumlu İlişkiler alt boyutu için ön-test ve son-test arasında, Yaşamdaki Amaçlar alt boyutu için son-test ve izlem-testi arasında ve Öz Kabul alt boyutu için ön-test ve izlem-testi arasında olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Deney grubunda, diğer PİÖÖ alt boyutlarında, PİÖÖ ve KKKÖ toplam puan ortalamasının son-test ve izlem-testinde ön-teste göre arttığı ancak bu farkın istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Kontrol grubunda ise grup içi farklılıkları değerlendirmeye yönelik yapılan analizde ölçümler arasında önemli bir farklılığın olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 2

Deney ve kontrol grubunun psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul ölçeği ön test, son test ve izlem testi puan ortalamaları

Ölçüm Araçları		Deney Grubu	Kontrol Grubu	Test Değeri	p
		(n=14)	(n=15)		
		X±SS	X±SS		
Özerklik	Ön test	63.14±8.70	57.40±15.87	-1.180	0.25
	Son test	65.21±8.72	59.62±14.18	-1.093	0.27
	İzlem testi	63.21±9.45	60.46±13.19	-5.24	0.60
	Test değeri	2.073	3.733		
	p	0.35	0.15		
Çevresel İlişkilerde Hâkimiyet Kurma	Ön test	58.37±9.78	55.53±10.72	-6.77	0.49
	Son test	62.29±6.60	56.66±12.39	-1.130	0.19
	İzlem testi	61.45±6.47	55.36±14.97	-1.245	0.21
	Test değeri	3.000	1.536		
	p	0.22	0.46		
Kişisel Gelişim	Ön test	67.78±9.03	67.19±6.96	-6.12	0.54
	Son test	71.07±6.76	68.00±5.02	-1.356	0.17
	İzlem testi	72.25±6.07	66.31±9.26	-1.640	0.10
	Test değeri	3.509	.667		
	p	0.17	0.71		
Diğerleri İle Olumlu İlişkiler	Ön test	67.10±7.91 ^a	65.67±8.81	-4.81	0.63
	Son test	70.72±9.41 ^b	65.46±9.48	-1.486	0.13
	İzlem testi	69.14±9.21	66.37±13.29	-2.63	0.79
	Test değeri	6.778	0.138		
	p	0.04 a-b	0.93		
Yaşamdaki Amaçlar	Ön test	64.21±9.93	59.46±11.10	-1.158	0.24
	Son test	64.42±6.66 ^b	61.13±11.15	-5.69	0.57
	İzlem testi	68.64±7.45 ^c	64.73±13.91	-6.56	0.51
	Test değeri	7.309	5.931		
	p	0.02. b-c	0.05		
Öz Kabul	Ön test	57.12±7.15 ^a	54.34±12.55	-7.86	0.43
	Son test	59.90±6.57	52.00±12.86	-1.813	0.07
	İzlem testi	61.92±7.37 ^c	54.07±16.39	-1.289	0.19
	Test değeri	8.037	5.119		
	p	0.01. a-c	0.07		
PİÖÖ Toplam Puan	Ön test	377.74±35.84	359.62±50.07	-1.004	0.31
	Son test	393.63±33.57	362.62±50.07	-1.550	0.12
	İzlem testi	391.35±30.41	362.88±47.22	-1.135	0.25
	Test değeri	1.724	.712		
	p	0.42	0.70		
KKKÖ Toplam Puan	Ön test	83.47±8.49	82.65±16.19	-2.19	0.82
	Son test	87.28±11.85	81.45±15.71	-1.092	0.27
	İzlem testi	85.32±12.78	80.86±17.51	-6.12	0.54
	Test değeri	2.436	.237		
	p	0.29	0.88		

p < .05

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve kendini kabul düzeyleri üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Bu çalışmada, elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puan ve alt boyutları puan ortalamalarının kontrol grubuna göre arttığı ancak bu değişimin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, deney grubuna uygulanan psikodrama grup uygulamasının PİÖÖ alt boyutlarından Diğerleri ile Olumlu İlişkiler, Yaşamdaki Amaçlar ve Öz Kabul düzeyleri üzerinde zaman içerisinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. PİÖÖ toplam puan ortalaması ve diğer alt boyut puan ortalamalarının da arttığı, fakat değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Alanyazındaki çalışma bulguları değerlendirildiğinde çalışma bulgusunu destekler nitelikte sonuçların olduğu bulunmuştur. Kaya ve Deniz (2020) psikodrama grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini değerlendirdikleri çalışmalarında deney grubunun puan ortalamasının kontrol grubu puan ortalamasına göre arttığı ancak bu farkın istatistiksel düzeyde anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Cesur-Atınış ve Kırlangıç-Şimşek (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri psikodrama grup uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kaya (2020) ise psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini değerlendirdiği çalışmada, psikodramanın öğrencilerin kendini ve duygularını tanıma, yaşam amaçlarının oluşturulması üzerinde anlamlı etkisinin olduğu, kendine güven, kişilerarası ilişkileri yönetme ve baş etme üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Karataş (2014) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine psikodrama grup uygulamasının etkisini değerlendirdiği çalışmada deney grubundaki katılımcıların "Öznel İyi Oluş" düzeylerinin arttığı sonucunu elde etmiştir. Alanyazındaki bu bulguların aksine, çalışmadaki bu sonucun oturum sayısının az olması ve grup üyelerinin birbirini tanımalarının grup sürecinde kendilerini açmaları üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı ve psikolojik iyi oluşun toplam puan ortalamaları üzerinde anlamlı değişimleri etkilediği düşünülmektedir. Aynı zamanda, grup oturumlarında çalışılan temaların birey tarafından işlenmesi ve içselleştirilmesinin kısa zaman diliminde gerçekleşmeyecek olması ve ölçümlerin birbirine yakın zaman dilimlerinde yapılmasının puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, psikodrama grup uygulamasının hemşirelik öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde deney grubu puan ortalamasının son-test ve izlem-testi ölçümlerinde kontrol grubu puan ortalamasına göre yüksek bulursa da söz konusu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kaya vd. (2021) hemşirelik öğrencileri ile

gerçekleştirdikleri çalışmada psikodrama grubunun öğrencilerin koşulsuz kendini kabulleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını bulmuşlardır ve bu bulgu çalışma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Çalışma bulgusunun aksine, Uzun (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği 12 oturumluk psikodrama grubu sonucunda katılımcıların öz şefkat puanlarının arttığını ve kendini yargılama puanlarının azaldığını bulmuştur. Diani ve Siddik (2017) ise, lise son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdikleri psikodrama grubunun öğrencilerin kendini kabul düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Alanyazında farklı gruplarda yapılan psikodrama grup uygulamasının katılımcıların öz sevecenlik, öz farkındalık ve benlik saygısı üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bulunurken kendini yargılama ve eleştirme üzerinde negatif yönde etkisinin olduğu bulunmuştur (Bakalım vd., 2018; Doğan 2018; Orkibi vd., 2017). Bu çalışmada da, deney grubundaki katılımcıların koşulsuz kendini kabul puan ortalamalarında artış olsa da bu değişimin anlamlı yönde olmadığı, psikodrama grup uygulamasının katılımcıların kendisi ile ilgili bir farkındalık yaratsa da oturum sayısı ve kısa süreli çalışmaya bağlı olarak bireyin koşulsuz kendini kabul düzeyleri üzerinde anlamlı değişime yol açmadığı düşünülmektedir.

Hemşirelik öğrencileri ile gerçekleştirilen psikodrama grup uygulamasının öğrencilerin PİÖÖ alt boyutlarından Diğerleri ile Olumlu İlişkiler, Yaşam Amaçları ve Öz Kabul üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda PİÖÖ toplam puan, PİÖÖ'nün diğer alt boyutlarının ve KKKÖ puan ortalamasının deney grubunda kontrol grubuna göre arttığı ancak bu farklılığın anlamlı yönde olmadığı bulunmuştur. Üniversite yaşantısı, öğrencilerin kendilerini tanıdıkları, yeteneklerini keşfettikleri aileden uzaklaşarak özerkliklerinin geliştiği, yeni rol ve sorumluluklar kazandıkları gelişimsel bir süreçtir. Bu gelişimsel süreç zaman zaman öğrencileri zorlayabilmektedir, bu nedenle öğrencilerin bu dönemde psikolojik iyi oluşlarının artırılması için ruhsal açıdan destekleyici ve güçlendirici uygulamaların gerçekleştirilmesi önemli olacaktır. Aynı zamanda öğrencilerle daha uzun süreli psikodrama grup uygulamalarının gerçekleştirilmesinin öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve kendini kabul düzeylerinin artırılmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde psikodrama grup uygulamaları gerçekleştirilirken grupların heterojen özellikte olması grup üyelerinin kendini açma ve kendi süreçlerini çalışması açısından daha cesaretlendirici olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk sınırlılık, deney grubu ile gerçekleştirilen psikodrama grubunun 10 oturum şeklinde yapılmış olmasıdır. Bu bağlamda, kontrol grubuna göre psikolojik iyi oluş ve kendini kabul düzeyi üzerinde pozitif yönde etkisi olsa da daha uzun süreli gruplar düzenlenmesi önerilmektedir. İkinci bir sınırlılık, bu çalışmada, izlem testi verileri son test verileri toplandıktan iki ay sonrasında toplanmıştır. Gerçekleştirilen psikodrama grubunun uzun dönemli etkisini değerlendirmek için daha uzun aralıklı izlem

testlerinin uygulanması ve katılımcılar üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi önerilmektedir. Üçüncü bir sınırlılık, psikodrama grubu üyeleri aynı hemşirelik okulu ve aynı kültürden gelen öğrencilerinden oluşması ve öğrencilerin birbirleriyle tanışıklıklarının bulunmasıdır. Bu durumun, üyelerin grup sürecinde kendini açma, duygularını ifade etme ve yaşantılarını paylaşma adına kısıtlayıcı olduğu düşünülmektedir. İleride düzenlenecek grup çalışmalarında grup üyelerinin birbirleriyle tanışıklık düzeylerinin en aza indirilmesinin üyelerin kendini açma ve yaşantılarını paylaşma konusunda daha cesaretlendirici olacağı düşünülmektedir. Son sınırlılık ise, grup yöneticisinin aynı zamanda üyelerin eğiticisi olma rolünün bulunmasıdır. Grup sürecinde her ne kadar eğitici ve yönetici rollerinin ayrıştırılmasına ve grup dışında bırakılmasına yönelik grup oyunu oynanmış olsa da bu durumun üyelerin yaşantı paylaşımı açısından sınırlayıcı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, M., Ghorbani, N., Imani, A. H., & Hoseinzadeh, S. T. (2021). Exploring the mediating role of integrative self knowledge in the relationship between mindfulness-based stress reduction program. *International Journal of Psychology, 56*(2), 249-256. <https://doi.org/10.1002/ijop.12705>
- Acun-Kapıkıran, N., & Kapıkıran, Ş. (2010). Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği. *Kriz Dergisi, 18*(1), 33- 44. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000309
- Akın, A. (2008). Scales of Psychological Well-Being: A study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice, 8*(3), 721-750.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., & Bağcı, İ. (2005). Sağlık bakım profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15*, 25-35.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu? *İlköğretim Online, 10*(1), 51-67.
- Bakalım, O., Yörük, C., & Şensoy, G. (2018). Psikodrama grup yaşantısının rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öz-duyarlılık düzeylerine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(67), 949-968. <https://doi.org/10.17755/esosder.331543>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education, 35*(6), 633-645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health, 57*(5), 536-543. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çelik M., Turunç, Ö., & Bilgin, N. (2014). Çalışanların örgütsel adalet algılarının psikolojik sermaye üzerine etkisi: Çalışanların iyilik halinin düzenleyici rolü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16*(4), 559-585. <https://doi.org/10.16953/deusbed.25259>
- Cesur-Atintas, M., & Kırlangic-Simsek, B. (2020) Examining the effects of psychodrama practice: a study on psychological well-being, hopelessness and insight in emerging adults. *Z Psychodrama Soziom, 19*(1), 21-31. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00560-2>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 19*(3), 163- 176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Demirel-Adagide, S., Eğlence, R., & Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(1),18-29.
- Diani, R. N., & Siddik, R. R. (2017). The effectiveness of psychodrama technique to increase students' self-acceptance. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 9*(2), 97-105. <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i2.1394>
- Doğan, T. (2018). The effects of the psychodrama in instilling empathy and self-awareness: A pilot study. *PsyCh Journal, 7*(4), 227-238. <https://doi.org/10.1002/pchj.228>
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. Crown and McGraw-Hill Paperbacks.
- Erdoğan S., Şanlı, S., & Bekir, H. Ş. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 13*(2), 479-496.

- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy*, 23(2), 145-156. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.442>
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>
- İlğan, A., Sevinç, Ö. S., Niron, D. G., Kılıç, A., & Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin YGS puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 469-486. <https://doi.org/10.17860/efd.57173>
- İlhan, N., Bahadırılı, S., & Ercan-Toptaner, N., (2014). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(4), 207-215. <https://doi.org/10.5455/musbed.20140913124019>
- Karataş, Z. (2014). Effects of psychodrama practice on university students' subjective well being and hopelessness. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 117-128.
- Kaya, F. (2020). The effect of psychodrama practice on the subjective well-being in nursing students: A quasi-experimental study. *Z Psychodrama Soziom*, 19 (1), 255-266. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00575-9>
- Kaya, F., & Deniz, H. (2020). The effects of using psychodrama on the psychological wellbeing of university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 905-912. <https://doi.org/10.1111/ppc.12510>
- Kaya, Y., Güç, E., Kırlangıç-Şimşek, B., & Cesur-Atıntaş, M. (2021). The effect of psychodrama group practices on nursing students' self-liking, self-competence and self-acceptance: A quassi-experimental study. *Perspectives in Psychiatric Care*, <https://doi.org/10.1111/ppc.12921>
- Kellermann, P. F. (2013). *Psikodramaya derinlemesine bakış: Psikodramanın terapötik yönleri*. (Çev. Ed. B. Gökler, I. Gökler-Danışman, & A. Mavili-Aktaş). Nobel Yayıncılık.
- Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 164-169. <https://doi.org/10.1111/ppc.12296>
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>
- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S., & Strine, T. W. (2010). Evolving definitions of mental illness and wellness. *Preventing Chronic Disease*, 7(1), 1-6.
- Orkibi, H., Azoulay, B., Snir, S., & Regev, D. (2017). In-session behaviours and adolescents' self-concept and loneliness: A psychodrama process-outcome study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1455-1463. <https://doi.org/10.1002/cpp.2103>
- Özbek, A., & Leutz, G. (2011). *Psikodrama: Grup psikoterapilerinde sahnesel etkileşim J. L. Moreno'ya göre psikodrama*. Ayrıntı Basımevi.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2),159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26 (2), 119-126, <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Tunç, B., Tarsuslu, B., & Öner, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik danışma süreci: Nitel bir araştırma. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 194-205.
- Uzun, R. B. (2018). *Psikodrama uygulamalarının üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyine etkisi*. [Psikodrama Yeterlilik Tezi] Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü.
- Wheeler, K. (2020). *Psikiyatri hemşireliğinde ileri düzey uygulamalar için psikoterapi kanıta dayalı uygulama rehberi*. (Çev. Ed. A., Atlı Özbaş, N. Gürhan). Nobel Tıp Kitabevi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

University life is a developmental process in which individuals gain their professional identity, develop their professional knowledge and skills. However, in university life, individuals not only develop their academic skills, but also discover themselves with the changes that occur in mental and social areas (Atak, 2011; Huang et al., 2018). Although this developmental process is not the same for each individual, some individuals get through this process in a healthier way, while for others, university life can become a developmental crisis. The psychological and social difficulties experienced in this process can negatively affect the psychological well-being of the students. Problems in students' psychological well-being can lead to problems related to university adjustment, academic failure, psychosocial and mental problems if not intervened in the early period (Lee and Kim, 2019; Tunç et al., 2020). Therefore, university students need some preventive mental health practices aimed at getting to know themselves and their abilities, developing a positive self-perception and gaining problem-solving skills (Abbasi et al., 2021; Kaya et al., 2021). One of these preventive mental health practices is psychodrama-based group practices.

Method

This study was carried out between March and July 2019 in order to evaluate the effect of psychodrama group practice on the psychological well-being and self-acceptance levels of nursing students, and it is a quasi-experimental study in which pre-test, post-test and follow-up-test were applied. Within the scope of the study, the experimental group and the control group started with 16 participants, while two participants in the experimental group left on the grounds that they did not want to continue with the psychodrama group, while one participant in the control group was excluded from the study because they completed the data collection form incompletely. 10 sessions of psychodrama group practice were performed to the participants in the experimental group. Study data were collected with Descriptive Characteristics Questionnaire, Psychological Well-Being Scale (PWBS), and Unconditional Self-Acceptance Scale (USAS). In the analysis of the study data, the Chi-Square Test was used to compare the descriptive characteristics of the experimental and control groups, the Mann-Whitney U Test was used to compare the scale mean score between the groups, and the Friedman and Wilcoxon Signed Rank Test was used to compare the within-group means.

Results

While the mean age of the participants in the experimental group was 20.57 ± 1.08 , the participants in the control group were found to be 20.40 ± 0.91 . The majority of the participants in

the experimental and control groups were women (E=85.7%, C=80.0%) and second-year students (E=57.1%, C=60.0%), and their mother's education levels were primary school and below (E=92.9%, C= 86.7%) and father's education levels were found to be high school and below (E=92.9%, C=100%). When the mean scores of the experimental and control groups, pre-test, post-test and follow-up-test were compared; it was found that there was no significant difference between the mean score of the total and sub-dimensions of PWBS and the mean score of the total score of USAS ($p>0.05$). It was found that the mean score of the total and sub-dimensions of PWBS and the mean score of the total score of USAS were higher in the experimental group compared to the control group in terms of post-test and follow-up-test mean scores, but this difference was not statistically significant ($p>0.05$). As a result of the Friedman test, which was performed to evaluate whether there was a significant difference between the means within the group, it was found that the mean scores of Positive Relations with Others, Purposes in Life and Self-Acceptance, which are sub-dimensions of the PWBS scale, differed in the experimental group. According to the Wilcoxon Signed Rank Test, which was used to determine which measurement the difference originated from, between the pre-test and post-test for the Positive Relations with Others sub-dimension, between the post-test and follow-up-test for the Purposes in Life sub-dimension, and the pre-test and follow-up-test for the Self-Acceptance sub-dimension ($p<0.05$).

Discussion & Conclusion

It was found that the total and sub-dimension mean scores of nursing students in the psychodrama group practice carried out with the experimental group increased compared to the control group, but this change was not significant. However, it was found that the psychodrama group practice applied to the experimental group had a positive and significant effect over time on the levels of "Positive Relations with Others", "Purposes in Life" and "Self-Acceptance" which are sub-dimensions of PWBS. There are similar results in the literature, and as a result of the psychodrama group practice performed with university students, there are results that the PWBS point averages of the students increased compared to the control group, but it was not statistically significant (Cesur-Atintaş and Kırlangıç-Şimşek 2020; Kaya and Deniz 2020). However, Kaya (2020) in her study evaluating the effect of psychodrama group practice on the subjective well-being of nursing students, concluded that psychodrama had a significant effect on students' self-knowledge and their feelings and forming life goals. When the effect of psychodrama group practice on nursing students' USAS was evaluated, although the post-test and follow-up-test mean scores of the experimental group were found to be higher than the control group, this difference was not statistically significant. Similarly, Kaya et al. (2021), in their study with nursing students, they found that psychodrama group practice did not have a significant effect on students' USAS. Contrary to the findings of this study, some studies in the literature found that psychodrama group

practices had a positive effect on the participants' self-compassion and self-acceptance levels (Diani and Siddik 2017; Uzun, 2018). University life is a developmental process in which students experience stress due to change in many areas. For this reason, there is a need for mentally supportive practices to increase the psychological well-being of students. One of these applications is psychodrama. However, although the 10-session psychodrama group practice in this study had an effect on the students' psychological well-being and self-acceptance levels, this was not statistically significant. For this reason, it is thought that longer-term psychodrama group practices will be effective in increasing students' psychological well-being and self-acceptance levels.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Üstbilişsel (Metakognitif) Düşünme ve Ruminatif Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelemesi*

An Investigation of the Relationship Between Psychological Well-Being and Metacognitive Thinking and Ruminative Thoughts of University Student

Levent GÖLLER^[1] Fatmagül GÜRBÜZ^[2]

Başvuru Tarihi: 26 Kasım 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 07 Şubat 2022

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda öğrenim gören 175 öğrenci oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada, analiz aşamasında betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bulguları öğrencilerin üstbilişsel düşünme düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşlarının düştüğünü göstermektedir. Ek olarak ruminatif düşünce düzeyi yüksek olan öğrencilerin üstbilişsel düşünme düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcı grubunun psikolojik iyi oluşları cinsiyet, sınıf ve psikolojik tanı alma / almama durumuna göre değişmemektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin "olayların değerlendirilmesini etkileyen düşüncelere ilişkin bazı olumsuz inançlara sahip olma" olarak tanımlanan olumsuz üstbilişsel düşünceleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu ve üstbilişsel düşünmenin ruminatif düşünceler ile anlamlı ve pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: üniversite öğrencileri, psikolojik iyi oluş, üstbilişsel (metakognitif) düşünme, ruminatif düşünceler

Received Date: 26 November 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 07 February 2021

In this study, it is aimed to examine the relationship between the psychological well-being and the metacognitive thinking and ruminative thoughts of university students. The study group consists of 175 students studying at Trakya University Faculty of Education Guidance and Psychological Counselling Program in the 2019-2020 academic year. The study was conducted by using the correlational model of quantitative research methods such as descriptive statistics, Independent Sample t-Test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), and Pearson Correlation Coefficient techniques. The findings of the study show that the higher the metacognitive thinking level of the students, the lower their psychological well-being. In addition it is seen that students with high ruminative thinking levels also have high metacognitive thinking levels. Psychological well-being of the participant group does not change according to gender, grade level and whether or not to receive a psychological diagnosis. As a result it can be said that there is a significant and negative relationship between university students' negative metacognitive thinking, which is defined as "having some negative beliefs about thoughts that affect the evaluation of events", and their psychological well-being, and negative metacognitive thinking have a significant and positive relationship with ruminative thoughts.

Keywords: university students, psychological well-being, metacognitive thinking, ruminative thoughts

Atıf Cite Göller, L., & Gürbüz, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkinin incelemesi. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 64-81. <https://doi.org/10.47793/hp.1028294>

* Bu çalışma 28 Ekim 2021 tarihinde XIV. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Öğr. Gör. | Trakya Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Edirne | Türkiye | ORCID: 0000-0002-3725-6398

[2] Arş. Gör. | Hacettepe Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0001-9101-5889 | fatmagulgurbuz@hacettepe.edu.tr

GİRİŞ

Ruh sağlığı alanındaki çalışmalar incelendiğinde, hayatı yaşamaya değer kılan şeylerden ziyade sıklıkla kaygı, obsesif-kompulsif belirtiler ve akılcı olmayan inançlar gibi insan psikolojisini olumsuz yönde etkileyen değişkenlerin yer aldığı görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu olumsuz öğelerin bireylerin ruh sağlığını derinden etkilediği kabul edilmekle birlikte, araştırmalarda olumlu öğelerin yer alması da önem taşır (Telef, 2013). 1960'lı yıllarda Amerika'da önleme odaklı bir yaklaşıma geçilmesi ile büyüme (Deci, 1975) ve iyi oluş (Diener, 1984) gibi olumlu kavramlar alanyazına kazandırılmıştır. Olumlu kavramların araştırılması psikolojide pozitif psikoloji bakış açısının yeşermesi ile birlikte hız kazanmıştır (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015).

İnsan psikolojisini olumlu yönde etkileyen kavramlardan biri iyi oluştur. İyi oluş kavramı Ryan ve Deci'ye (2001) göre bireyin optimal düzeyde psikolojik işlevselliğe sahip olması anlamına gelmektedir. İyi olma hali, günlük kişilerarası konuşmanın ("*nasılsın?*" sorusunun cevabı olan iyi oluş) ötesinde derin bilimsel araştırmaların da odak noktasındadır. "*Optimal düzeyde psikolojik işlevselliğe sahip olma*" ile neyin tanımlandığı halen tartışmalara konu olmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Kuşkusuz ki iyi oluş, yalnızca patolojik bir rahatsızlığın olmaması demek değildir (Diener vd., 1997). Bu noktada iyi oluş incelemeleri iki yola ayrılır. Hazcılık (hedonizm) olarak adlandırılan ilk görüş iyi oluşun zevk ve mutluluktan oluştuğunu savunmaktadır (Kahneman vd., 1999). Psikolojik işlevsellik (eudaimonic) olarak adlandırılan ikinci görüşe göre ise iyi oluş, bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi ve gerçekleşmesidir (Waterman, 1993). İkinci görüş, ruh sağlığı uzmanlarının iyi oluş hakkında daha karmaşık sorgulamalar yapmasını sağlamıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı psikolojik işlevsellikle ilgili bu sorgulamaların ürünüdür (Sarı ve Çakır, 2016).

Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun bireyin kendini olumlu olarak algılaması, kendinden memnun olması ve kendini gerçekçi olarak değerlendirerek güçlü ve sınırlı yanlarının farkında olması olarak ele alındığı görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Sarı ve Çakır, 2016). Ek olarak yaşamın varoluşsal zorluklarına karşı (anlamli yaşam hedefleri peşinde koşmak, kişisel gelişim, başkalarıyla nitelikli bağlar kurmak gibi) bireyin kendinde algıladığı gelişmeyi de içermektedir (Keyes vd., 2002). Tanımlardan da anlaşıldığı üzere psikolojik iyi oluşta bireylerin kendine yönelik algılarının/düşüncelerinin etkili olduğu görülmektedir. Birey, diğerleri ile yaşadığı deneyimler sonucu birtakım düşüncelere sahip olmakta ve bu düşünceleri üstüne tekrar düşünerek kendine, diğerlerine ve dünyaya karşı bakış açısı edinmektedir. Düşünme üstüne tekrar düşünerek yapılan bu süreç üstbilişsel düşünme (metakognitif) olarak tanımlanmaktadır.

Üstbilişsel düşünme kısaca, "*kişinin kendi düşünceleri üstüne düşünmesi*" ve "*bireyin kendi bilişsel süreci üzerine dikkatini vermesi*" anlamına gelmektedir (Flavell, 1979; Tosun ve Irak, 2008).

Üstbilişsel düşünme, bireyin sahip olduğu bilişsel süreçlerinin farkında olarak bu süreçleri kontrol altına alabilme becerisi (Brown, 1978) anlamında ele alındığında, olumlu ve istendik bir durumdur. Ancak bireyin başına gelmiş ya da gelebilecek sorunlar üzerine tekrar tekrar düşünmesi, bu sorunları aşırı bir şekilde düşünmezse çözemeyeceğine inanması istendik değildir. Reeder ve diğerleri (2010) uyumsuz (maladaptive) üstbilişsel düşünmenin psikopatoloji deneyimleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir. Bu çalışmada üstbilişsel düşünmeye ikinci bakış açısından (uyumsuz üstbilişsel düşünme) yaklaşmaktadır.

Üstbilişleri odak noktasına alan Metakognitif Terapi, Kendini Düzenleyen Yürütücü İşlev Modeli üzerine şekillenmiştir (Wells, 2000). Bu modelde, psikolojik rahatsızlıklara sebep olan yapıdan Bilişsel Dikkat Sendromu'nun (BDS) sorumlu olduğu belirtilir (Fisher ve Wells, 2009). BDS, bireyin kendisine negatif duygulanım veren bir konuyu endişe içerisinde, dikkatini vererek, enine boyuna düşünmesi ile karakterizedir. BDS, kendini sıklıkla ruminasyon şeklinde gösterir (Batmaz, 2015). Ruminasyon, kişinin sorununu çözmek için eylemde bulunmaksızın, deneyimlediği duyguyu ve muhtemel sebep-sonuçlarını tekrar tekrar düşünmesi anlamına gelmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Açıklamalardan anlaşıldığı üzere Metakognitif Terapi, bireyin psikolojik rahatsızlıklarına sebep olmasına neden olan yapının BDS; BDS anında deneyimlenen bilişsel durumun ise ruminasyon olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Üniversite dönemi yetişkinlik döneminin başındaki bireylere sosyal ortamlarını değiştirme ve geliştirme, entelektüel kapasitelerini artırma ve yeni yaşantılar kazandırma gibi pek çok fırsat sunmaktadır (Doğru, 2018). Bu fırsatların yanı sıra yeni ve farklı bir durumun getirdiği güçlükler de ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri bu dönemde sıklıkla uyum problemleri yaşamaktadır (Durak-Batıgün ve Atay-Kayış, 2014). Öğrenciler bu problemlerin üstesinden gelmek amacıyla, çözmek için herhangi bir davranışta bulunmaksızın, yoğun ve tekrarlı bir şekilde düşünürler ise yaşanan sorunlar çözülmeyecek aksine kısır döngü olarak tekrarlanmaya devam edecektir. Bu durum beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin özel anlamda akademik başarılarında ve aile-arkadaş ilişkilerinde; genel anlamda ise psikolojik iyi oluşlarında düşmeye sebep olacaktır. Bireylerin kendi kimliklerini, sınırlarını ve özgürlüklerini keşfettikleri beliren yetişkinlik döneminde yaşadıkları güçlükler karşısında yanlış mücadele etme stratejileri kullanmaları yetişkinlik dönemi için büyük bir risk arz etmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu kapsamda üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşüncelerinin ne düzeyde olduğu ve birbirleri ile olan ilişkiler ağı gün yüzüne çıkarılmak istenmiştir. Ek olarak, hangi gruplarda bu değişkenlerin daha yüksek olduğu da incelenmek istenmiştir. Elde edilen sonuçlar, gelecekte yürütülecek psikoeğitim ve oryantasyon programlarının içeriğini ve hedef kitesini belirleme

adına önem arz etmektedir. Son olarak, üstbilişle ilgili çalışmalar genellikle psikolojik tanı konulan (depresyon, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk gibi) örneklerle yürütülmüştür (örn. Böke vd., 2015; Özgüç, 2020; Yörük ve Tosun, 2015). Mevcut çalışmada tanı sahibi olan ve olmayan üniversite öğrencileri ile birlikte çalışılmış olması üstbiliş çalışmaları adına önem arz etmektedir. Bu açıklamalar ışığında, çalışmanın araştırma sorularına aşağıda sunulmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel düşünme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ruminatif düşünce düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin üstbilişsel düşünceleri ile ruminatif düşünce düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Fraenkel ve diğerlerine (2006) göre ilişkisel tarama araştırmaları, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeyi, değişkenlerin bir arada değişip değişmediğini ve bir değişiklik varsa bu değişikliğin derecesini tespit etmeyi amaçlamaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda öğrenim gören 175 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1

Öğrencilere ait demografik bilgiler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	126	72.0
	Erkek	49	28.0
Sınıf düzeyi	2. Sınıf	69	39.4
	3. Sınıf	63	36.0
	4. Sınıf	43	24.6
Psikolojik tanı sahibi olma	Evet	20	11.4
	Hayır	155	88.6

Tablo 1'e göre, katılımcıların %72'sinin kadın olduğu ($n = 126$), çoğunluğunun 2. sınıf olduğu ($n = 69$) ve %88.6'sının herhangi bir psikolojik tanıya sahip olmadığı ($n = 155$) görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile araştırmacıların hazırladığı sorulardan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu dört sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama ile ilgili bilgilerini paylaşmaları beklenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Sekiz maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde 1-7 arasında puanlanmaktadır. Bir kişinin alabileceği toplam puan 7-56 arasında değişmekte ve yüksek puanlar bireyin psikolojik kaynaklarının güçlü olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin uyarlama versiyonu için yapılan geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve tek boyuttan oluşan yapının iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=92,90$, $sd=20$, $p=.00000$, $RMSEA=.08$, $SRMR= 0.04$, $GFI= 0.96$, $NFI= 0.94$, $RFI= 0.92$, $CFI= 0.95$ ve $IFI= 0.95$). Türkçe form için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise .80 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, sekiz maddelik ölçek için Cronbach Alpha değeri .91'dir.

Üstbiliş Ölçeği-30. Ruhsal bozukluklarda rol oynadığı düşünülen üstbilişsel inançları incelemek amacı ile Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından geliştirilen Üstbiliş Ölçeği-30, Tosun ve Irak'ın (2008) uyarlama çalışması ile Türkçe'ye kazandırılmıştır. Ölçek 30 maddeden ve beş alt boyuttan (endişeye ilgili olumlu inançlar, bilişsel güvensizlik, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık, düşünceleri kontrol ihtiyacı) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde 1-4 arasında puanlanmaktadır. Bir kişinin alabileceği toplam puan 30-120 arasında değişmekte ve yüksek puanlar yüksek düzeyde üstbilişsel inançların varlığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerliğini incelemek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen tüm uyum iyiliği değerlerinin iyi uyumu gösterdiği görülmüş ($RMSEA= .051$; $CFI= .90$; $GFI = .90$; $RMR= .50$; $IFI= .90$; $TLI = .89$) ve ölçeğin beş boyutlu faktör yapısı desteklenmiştir $\chi^2 (465, N = 850) = 1282.91$, $p<. 001$. 30 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için .68 ile.86 arasında değişirken, ölçeğin toplam puanından elde edilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği. Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçek ile bireylerin ruminatif düşünce biçimlerini incelemek amaçlanmıştır. Karatepe (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 20 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “beni hiç tarif etmiyor” ve “beni çok iyi tarif ediyor” şeklinde 1-7 arasında puanlanmaktadır. Alınabilecek toplam puan 20-140 arasında değişmekte ve yüksek puanlar yüksek düzeyde ruminatif düşüncenin varlığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen Scree-plot analizi sonucunda tek faktörlü yapı ortaya çıkmış ve bu faktörün toplam varyansın %64.43’ünü açıkladığı görülmüştür. Temel bileşenler analizi sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir. Türkçe form için 20 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için hesaplanan iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi kısmında ilk olarak araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30 ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği’nden elde edilen toplam puanlar değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında yer aldığı görülmüş ve verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Veri setlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Betimsel istatistikler

Değişken	Min	Max	M	SD	Basıklık	Çarpıklık
Psikolojik İyi Oluş	8	56	43.21	9.62	-1.23	1.48
Üstbilişsel Düşünme	30	120	66.96	14.46	.45	1.12
Ruminatif Düşünce	20	140	89.01	25.85	-.21	-.41

Normal dağılım varsayımı kabul edildikten sonra araştırma sorularını yanıtlamak için analiz teknikleri belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde cinsiyet ve psikolojik tanı alma / almama açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını yanıtlamak için Bağımsız Örneklem İçin t-Testi; öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını yanıtlamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Son olarak, değişkenler arasındaki anlamlı ilişkileri test etmek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile üstbilişsel düşünme; psikolojik iyi oluş ile ruminatif düşünce ve üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve psikolojik tanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini açıklamak için gerçekleştirilen Bağımsız Örneklem İçin t-Testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3

Cinsiyet ve psikolojik tanı değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş puanlarının incelenmesi

		N	M	SD	df	t	p
Cinsiyet	Kadın	126	43.36	9.48	173	.34	.74
	Erkek	49	42.82	10.05			
Psikolojik tanı	Evet	20	41.21	9.14	173	-.98	.33
	Hayır	155	43.46	9.67			

Gerçekleştirilen Bağımsız Örneklem İçin t-Testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(173)} = .34, p > .05$). Bu sonuca göre kadın ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki fark anlamlı düzeyde değildir. Ek olarak, psikolojik tanı değişkeni için gerçekleştirilen Bağımsız Örneklem İçin t-Testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin psikolojik tanı alıp almamaya göre de anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(173)} = -.98, p > .05$). Bu sonuca göre psikolojik tanı alan ve almayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki fark anlamlı düzeyde değildir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre önemli ölçüde farklılaşıp farklılaşmadığını açıklamak için gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4

Sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş puanlarının incelenmesi

	SS	df	MS	F	p
Gruplar arası	346.02	2	173.01	1.89	.15
Grup içi	15741,49	172	91.52		
Toplam	16087,51	174			

Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(2,172)} = 1.89, p > .05$). Diğer bir deyişle, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünceleri arasında bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce değişkenleri arasındaki ilişki

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik iyi oluş			
2.Üstbilişsel düşünme	-.23**		
3.Ruminatif düşünme	.02	.53**	

**p < .01

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel düşünme düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r(175) = -.23, p < .01$). Cohen'e (1988) göre bu, düşük düzeyde bir ilişkidir. Dolayısıyla öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça üstbilişsel düşünceleri azalmaktadır. Determinasyon katsayısı ($r^2 = .05$) dikkate alındığında, psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %5'inin üstbilişsel düşünmeden veya üstbilişsel düşünmedeki toplam varyansın %5'inin psikolojik iyi oluştan kaynaklandığı söylenebilmektedir. Bir diğer araştırma sorusu olan, psikolojik iyi oluş ve ruminatif düşünce düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r(175) = .02, p > .01$). Son olarak, öğrencilerin üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r(175) = .53, p < .01$). Cohen'e (1988) göre bu, orta düzeyde bir ilişkidir. Dolayısıyla öğrencilerin üstbilişsel düşünme düzeyleri arttıkça ruminatif düşünce düzeyleri de artmaktadır. Determinasyon katsayısı ($r^2 = .28$) dikkate alındığında, üstbilişsel düşünmedeki toplam varyansın %28'inin ruminatif düşünceden veya ruminatif düşüncedeki toplam varyansın %28'inin üstbilişsel düşünmeden kaynaklandığı söylenebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik iyi oluş hayat kalitesinin bir göstergesi olarak değerlendirildiği için ruh sağlığı uzmanları tarafından çokça araştırılan konular arasında yer almaktadır (Kermen vd., 2016). Yapılan bir çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluş puanları; yaş, cinsiyet ve ırk/etnik kökene göre değerlendirilmiş ve gruplar arası farklılıkların büyüklüğünün dikkate değer olmadığı saptanmıştır (Kaplan vd., 2008). Başka bir çalışmada, kronik bunama rahatsızlığına sahip eşi olan kişilerin cinsiyete göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, erkeklerin iyi oluşlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu (kadınların daha yüksek düzeyde sıkıntı bildirdiği) belirtmektedir (Borden ve Berlin, 1990). Kumcağız ve Gündüz'ün (2016) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeylerine göre incelenmiş ve gruplar arası anlamlı farklılığın varlığına ilişkin bir bulguya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada da gruplar arası

farklılıklar değerlendirilmek üzere, psikolojik iyi oluş puanları; cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama durumlarına göre incelenmiştir.

Cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama durumuna göre gruplar arası farklılıkların büyüklüğünün anlamlı olup olmadığı incelenen psikolojik iyi oluşun, hiçbir grup lehine anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bir diğer ifade ile bireylerin psikolojik iyi oluş puanları; cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine ve psikolojik tanı durumlarına göre değişmemektedir. Bu bulgu, kısmen beklendik bir sonuçtur. Araştırmanın çalışma grubunun tamamını Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin oluşturması sebebiyle bu bireylerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve tanı varlıkları fark etmeksizin aldıkları alan dersleri sayesinde psikolojik iyi oluşlarını geliştirebilecek etkinlikleri ve davranışları keşfederek uyguladıkları düşünülmektedir. Benzer bir çalışma, 1. sınıf öğrencilerinin ve diğer programlardan öğrencilerin de dahil edilmesi ile psikoloji/psikolojik danışmanlık alan dersi almayan bireylerin iyi oluş puanları karşılaştırılarak gerçekleştirilebilir. Psikolojik iyi oluş puanlarının farklı demografik değişkenlere göre değişmediği bulgusu; Kaplan ve diğerlerinin (2008) bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı olarak değişmediği ve Kumcağız ve Gündüz'ün (2016) üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgularını da desteklemektedir.

Üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce değişkenleri ile psikolojik iyi oluş gibi psikoloji literatüründe ruh sağlığını olumlu olarak etkileyen yapıların negatif; depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyen yapıların ise pozitif ilişkilere sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kim ve Jang'ın (2020) kayıp deneyimi olan lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmanın bulguları, ruminasyon ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif ilişkiyi desteklemektedir. Bir başka çalışmada, toplamda 2851 katılımcıyı içeren 13 çalışma incelenmiş ve üstbilişsel inançların anksiyete ve depresyon belirtileriyle orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Capobianco vd., 2020). Spada ve diğerleri (2008) ise üst-bilişin algılanan stres ve olumsuz duygu (anksiyete ve depresyon) ile anlamlı pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ruminasyon ve üstbiliş düzeyi arasında anlamlı yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu da tespit edilmiştir (Palmieri vd., 2018).

Bu çalışmanın ikinci araştırma sorusu kapsamında, psikolojik iyi oluş ile üstbilişsel düşünme arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu ilişkiyi inceleyen önceki çalışmalarla (Valiente vd., 2012) paralel olarak bu çalışmada da psikolojik iyi oluş-üstbilişsel düşünme arasında negatif ilişkinin varlığı gözlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik iyi oluşun, yüksek düzeyde üstbilişsel düşünme gerçekleştiren bireylerde tehlikeye girdiğini göstermektedir. Üstbilişsel düşünmenin teorik alt yapısına bakıldığında, "endişeye ilgili olumlu inançlar", "bilişsel güvensizlik", "kontrol edilemezlik ve tehlike", "düşünceleri kontrol ihtiyacı" gibi alt boyutlarından oluştuğu ve bu alt boyutların da

bireylerin psikolojik iyi oluşunu düşürmesi öngörülen durumlar olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri bu düşüncelerle hareket ettiklerinde, psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek etkinliklere odaklanmak yerine, karşılaşılabilecekleri olası tehlikeleri izleme ve kaçınma, geçmiş deneyimleri tekrar tekrar analiz etme veya olumsuz inançları kontrol altına alma davranışları göstereceklerdir (Wells, 2013; Tosun ve Irak, 2008). Bu açıklamalar kapsamında, bu bulgu da beklendik bir sonuçtur. Hem üstbilis hem de psikolojik iyi oluş gittikçe daha çok araştırılan konular olmalarına rağmen, bu iki değişken arasındaki etkileşim hakkında halen çok az şey bilinmektedir (Harrington ve Loffredo, 2001). Bu etkileşimi belirlemenin, ruh sağlığı alanındaki müdahaleleri geliştirmek adına çok önemli olduğu düşünülmektedir (Valiente vd., 2012). Üçüncü kuşak bilişsel-davranışçı kuramların birçoğunda, hatalı üstbilişsel değerlendirme süreçleri değerlendirilip değiştirilerek bireylerin rahatsızlıklarını azaltmak ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amaçlanmaktadır (Sheppard ve Teasdale, 2004; Wells vd., 2009). Bu kavramların yer aldığı yeni çalışmaların gerçekleştirilmesi ile bu iki değişken arasındaki örüntülerin gittikçe daha da belirginleşeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın üçüncü araştırma sorusu kapsamında, üstbilişsel düşünme ile ruminatif düşünce arasındaki ilişki incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, üstbilişsel düşünme düzeyi yüksek olan öğrencilerin ruminatif düşünce düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, beklendik bir sonuçtur ve Palmieri ve diğerlerinin (2018) klinik olmayan bir yetişkin örnekleminde ruminasyon ve üstbilis düzeyi arasında anlamlı yüksek düzeyde pozitif ilişkiyi buldukları çalışmayı desteklemektedir. Ek olarak, *"BDS'nin etkinleşmesi (üstbilişsel düşünme sürecindeki bozukluklar) kendisini sıklıkla ruminasyon ya da endişe şeklinde gösterir"* (Batmaz, 2015) ifadesi ile de tutarlıdır. Ruminatif düşünceler, BDS'nin bir bileşenidir ve sıklıkla üstbilişsel düşünme ile birlikte yer alarak bireylerde utangaçlık (Palmieri vd., 2018), sosyal kaygı (Gkika vd., 2017) ve depresyon (Capobianco vd., 2020) gibi çeşitli psikolojik bozukluklarla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın dördüncü ve son araştırma sorusu kapsamında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiş ve tahmin edilen aksine, aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, Kim ve Jang'ın (2020) lisans öğrencilerinin girici ruminatif düşünceleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı negatif ilişkiyi buldukları çalışmadan ve Harrington ve Loffredo'nun (2010) üniversite öğrencilerinin ruminasyon davranışları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı negatif ilişkiyi gözlemledikleri çalışmadan farklı bir sonuç vermiştir. Alanyazında sıklıkla negatif ilişki içerisinde olduğu görülen bu iki değişkenin bu çalışma kapsamında ilişki içerisinde bulunmaması, Hedefe İlerleme Teorisi (Martin ve Tesser, 1996) kapsamında açıklanmıştır. Bu teoriye göre ruminasyon sadece depresif duygudurumun bir parçası olarak ortaya çıkmaz, amaca yönelik tatmin edici bir ilerleme

olmadığında da ruminatif düşünce tetiklenir (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyonun bu ikinci yüzü gerekli bilgileri toplayıp derler ve kişiye amaçlarına ulaşmak için kullanabileceği bir kaynak sunar. Böylece kişinin sorun çözme becerisi artar ve kişi tekrar hedefine dönebilir (Bowden ve Beeman, 1998). Ek olarak Treynor ve diğerleri (2003) ruminasyonun kara kara düşünmek (brooding) ve zihninde tartmak, düşünüp taşınmak (pondering) olarak adlandırdıkları iki faktörden oluştuğunu tespit etmişlerdir. Kara kara düşünmek olarak adlandırılan faktör ile depresyon arasında anlamlı pozitif ilişkili olduğu saptanırken zihinde tartmak adlı faktör ile uzunlamasına depresyon arasında ilişkili bulunmamıştır. Bu açıklamalar ruminasyonun iki yönünü vurgulayarak bu çalışmada psikolojik iyi oluş ile ruminasyon arasında negatif bir ilişki çıkmamasını açıklayabilmektedir. Çalışmada depresyon ya da anksiyeteye ilişkin ölçekler kullanılmadığı için ruminasyon, psikolojik iyi oluş düzeyine katkı sağlıyor olabilmektedir.

Alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik iyi oluşu düşük bireylerle karşılaştıklarında bu durumun üstbilişsel düşünme sürecindeki aksaklıklarla ilişkili olabileceğini göz önüne alarak onların üstbilişsel düşünme süreçleri üzerinde Metakognitif Terapi'nin önerdiği bilişsel-davranışçı teknikler ile (bilgi ve duyguların kontrol edilemez olduğuna dair inanışların ele alınması, başa çıkma yöntemlerinin değiştirilmesi, olumlu üstbilişsel inançların ele alınması vb.) çalışmaları sonucunda danışanların psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeple ruh sağlığı çalışanlarına Metakognitif Terapi ve teknikleri hakkında bilgi sahibi olmaları önerilmektedir.

Daha önce de belirtildiği üzere üstbilgi, sıklıkla tanı konulan örneklerle çalışılmış bir değişkendir. Dolayısıyla gelecekteki araştırmacıların hem farklı tanı gruplarından oluşan hem de toplumdaki rastgele seçilen örneklerde üstbilgi ölçümü gerçekleştirmeleri ve karşılaştırmalı raporlamalar yapmaları ile üstbilgi çalışmalarını zenginleştireceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada katılımcı grubunun psikolojik iyi oluş puanlarının; cinsiyet, sınıf ve psikolojik tanı varlığı durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Gelecekte yürütülecek çalışmalarda, psikolojik iyi oluş ile gruplar arası farklılıkları anlamlı olarak bulunan "güncel ekonomik durum", "ekonomik kayıp yaşama deneyimi" (Kaplan vd., 2008) ve "algılanan anne-baba tutumları" (Kumcağız ve Gündüz, 2016) gibi değişkenlerin çalışmalara eklenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmanın veri analizi kısmında psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünceler arasındaki ilişkiler, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı ile incelendiği için değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ya da neden-sonuç ifadeleri kullanılamamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda aracılık, yol analizi gibi analiz yöntemleri kullanılarak neden sonuç ilişkilerine dair kanıtlar elde edilmesi önerilmektedir.

Son öneri olarak, mevcut çalışmada veriler tek bir ölçek seti aracılığı ile toplandığı için tüm ölçekler katılımcılar tarafından aynı sırada doldurulmuştur. Gelecekteki çalışmalarda “sıra etkisi”nin kontrol edilebilmesi adına ölçeklerin katılımcılara farklı sıralarda verilmesi önerilmektedir.

Mevcut araştırmada çalışma grubunun uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmesi sebebiyle bulguların genellenebilirliği bu araştırmaya katılanlar ve bu çalışma grubuna benzer özelliklere sahip kişilerle sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Batmaz, S. (2015). Metakognitif Terapi: Uygulama ve etkinlik. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri - Özel Konular*, 8(2), 33-38.
- Borden, W., & Berlin, S. (1990). Gender, coping, and psychological well-being in spouses of older adults with chronic dementia. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(4), 603-610. <https://doi.org/10.1037/h0079209>
- Bowden, E. M., & Beeman, M. J. (1998). Getting the right idea: Semantic activation in the right hemisphere may help solve insight problems. *Psychological Science*, 9(6), 435-440. <https://doi.org/10.1111%2F1467-9280.00082>
- Böke, Ö., Pazvantoğlu, O., Babadağı, Z., Ünverdi, E., Ay, R., Çetin E., & Şahin, A. R. (2015). Panik bozukluğunda üst bilişler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.5455/apd.155782>
- Brinker, J., & Dozois, D. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Brown, A. (1978). Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition. In R. Glasser (Ed.), *Advances in instructional psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Capobianco, L., Faija, C., Husain, Z., & Wells, A. (2020). Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(9): e0238457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238457>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Ed.). New York: Lawrence Erlbaum.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Plenum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Durak-Batıgün, A., & Atay-Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th Ed). McGraw-Hill.

- Gkika, S., Wittkowski, A., & Wells, A. (2017). Social cognition and metacognition in social anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), 10–30. <https://doi.org/10.1002/cpp.2127>
- Gülyüksel Akdağ, F., & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. <https://doi.org/10.17860/efd.67613>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2001). The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs Type Inventory dimensions. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 135(4), 439-50. <https://doi.org/10.1080/00223980109603710>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kaplan, G. A., Shema, S. J., & Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531–537. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.03.006>
- Karatepe, H. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi]. İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kim, L., & Jang, J. (2020). The structural relationships among optimism, distress tolerance, grief avoidance, intrusive rumination, deliberate rumination, and psychological well-being on undergraduates exposed to loss. *Korean Journal of Stress Research*, 28(3), 107-117. <https://doi.org/10.17547/KJSR.2020.28.3.107>
- Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p144>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Özgüç, S. (2020). *Depresyon hastalarına verilen üstbiliş eğitiminin depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Palmieri, S., Mansueto, G., Scaini, S., Fiore, F., Sassaroli, S., Ruggiero, G. M., Borlimi, R., & Carducci, B. J. (2018). Role of rumination in the relationship between metacognition and shyness. *World Journal of Psychiatry*, 8(4), 108–113. <https://doi.org/10.5498/wjp.v8.i4.108>
- Reeder, C., Rexhepi-Johansson, T., & Wykes, T. (2010). Different components of metacognition and their relationship to psychotic-like experiences. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38(1), 49–57. <https://doi.org/10.1017/S1352465809990403>

- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarı, T., & Çakır, S. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 222-229.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheppard, L., & Teasdale, J. (2004). How does dysfunctional thinking decrease during recovery from major depression? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 64-71. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.64>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Spada, M., Mohiyeddini, C., & Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of The Metacognitions Questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 238-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.005>
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). Pearson Education.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research* 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Valiente, C., Prados, J., Gómez, D., & Fuentenebro, F. (2012). Metacognitive beliefs and psychological well-being in paranoia and depression. *Cognitive Neuropsychiatry*, 17(6), 527-543. <https://doi.org/10.1080/13546805.2012.670504>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713662>
- Wells, A. (2013). Advances in Metacognitive Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186-201. <https://doi.org/10.1521/ijct.2013.6.2.186>
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. (2009). Metacognitive Therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 291-300. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9178-2>
- Yörük, P., & Tosun, A. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel model. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 190-207.

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Considering literature, it is seen that psychological well-being is defined as an individual's having optimal psychological functioning (Ryan & Deci, 2001) and a realistic assessment of himself by being aware of his strengths and limitations. (Ryff & Keyes, 1995; Sarı & Çakır, 2016). In addition, it also includes the self-perceived development of the individual against the existential challenges of life (Keyes et al. 2002). As can be seen from the definitions, individuals' self-perceptions/thoughts seem to be effective in psychological well-being. The individual has certain thoughts as a result of his experiences with others, and by rethinking these thoughts, he acquires a perspective towards himself, others, and the world. This process of rethinking thinking is defined as metacognitive thinking.

Metacognitive thinking, in short, means that "thinking about one's thoughts" and "paying attention to one's a cognitive process" (Flavell, 1979; Tosun & Irak, 2008). Metacognitive Therapy, which focuses on metacognition, is shaped on the Self-Regulatory Executive Function Model (S-REF) (Wells, 2000). In this model, it is stated that the Cognitive Attention Syndrome (CAS) is responsible for the structure that causes psychological disorders (Fisher and Wells, 2009). CAS is characterized by the individual thinking deeply about a subject that gives him/her a negative effect with concern and attention. CAS often presents itself as rumination (Batmaz, 2015). Rumination means that the person thinks over and over again about the emotion and possible cause-effects without taking action to solve the problem (Nolen-Hoeksema, 1987). As understood from the explanations, Metacognitive Therapy states that the situation that causes the individual's psychological disorders is CAS, and the cognitive state experienced in CAS is rumination.

Studies are showing that metacognitive thinking and ruminative thoughts have negative relationships with a structure that positively affects mental health such as psychological well-being. In addition, studies are showing that metacognitive thinking and ruminative thoughts have positive relationships with structures that negatively affect mental health such as depression and anxiety. In this study, answers were sought to the following research questions: "Do university students' psychological well-being levels differ according to gender, grade level, and presence of a psychological diagnosis?". "Is there a significant relationship between the psychological well-being of university students and their metacognitive thinking and ruminative thoughts?".

Method

The study group of this research consists of 175 university students. The study was conducted by using the correlational model of quantitative research methods such as descriptive statistics, Independent Sample t-Test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), and Pearson

Correlation Coefficient techniques. During the data collection phase, the Psychological Well-Being Scale, the Metacognition Scale-30, the Ruminative Thought Style Scale, and the personal information form were used. In the data analysis part, it was examined whether the data collected within the scope of the research were normally distributed.

Results

The findings of the study show that the higher the metacognitive thinking level of the students, the lower their psychological well-being. In addition, it is seen that students with high ruminative thinking levels also have high metacognitive thinking levels. The psychological well-being of the participant group does not change according to gender, grade level, and whether or not to receive a psychological diagnosis. As a result, it can be said that there is a significant and negative relationship between university students' negative metacognitive thinking, which is defined as "having some negative beliefs about thoughts that affect the evaluation of events", and their psychological well-being, and metacognitive thinking have a significant and positive relationship with ruminative thoughts.

Conclusion and Discussion

Within the scope of this study, firstly, the psychological well-being levels of university students were examined according to different demographic variables. It was observed that psychological well-being, which was examined whether the size of the differences between groups was significant according to gender, class level, and presence of psychological diagnosis, did not show a significant difference in favor of any group. This finding is partly expected. Since the entire study group of the research consisted of the 2nd, 3rd, and 4th-grade students of the Guidance and Psychological Counseling program, it is thought that these individuals, regardless of gender, class level, and status of diagnosis, discovered and practiced activities that could improve their psychological well-being thanks to the psychology-based lectures.

As in previous studies examining the relationships between psychological well-being and metacognitive thinking (Valiente et al., 2012), a negative relationship was observed between psychological well-being and metacognitive thinking in this study. This finding is also an expected result.

Within the scope of the third research question of this study, the relationship between metacognitive thinking and ruminative thinking was examined. As a result of the analysis, it is seen that students with high metacognitive thinking levels also have high ruminative thinking levels. This finding is an expected result.

Within the scope of the last research question of this study, the relationship between university students' psychological well-being and ruminative thoughts was examined, and

contrary to what was expected, it was found that there was no significant relationship between them. This finding gave a different result from the study by Kim & Jang (2020) in which they found a significant negative relationship between intrusive ruminative thoughts and the psychological well-being of undergraduate students. The fact that these two variables, which are frequently seen to be in a negative relationship in the literature, are not in a relationship, is explained within the scope of The Goal Progress Theory (Martin & Tesser, 1996).

Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Examining the Relationships Between Perceived Social Support and Cognitive Emotion Regulation and Emotional Reactivity

Özlem ÇAKMAK TOLAN^[1] Serdem Benan TÜMER^[2] Ezgi Dilan YILDIRIM^[3]

Başvuru Tarihi: 01 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 08 Şubat 2022

Bu araştırmanın amacı, duygusal tepkiselliğin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ve algılanan sosyal desteğin türlerinden nasıl etkilendiğini ortaya koymaktır. Katılımcılar 262'si kadın (%65.5), 138'i erkek (%34.5) 400 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya ait veriler "Demografik Bilgi Formu", "Duygusal Tepkisellik Ölçeği", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde t-test, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları, duygusal tepkiselliğin alt boyutu olan tepkiselliğin erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğunu ve algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkisellik değişkenlerinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal tepkiselliğin alt boyutlarının yordanmasında aile, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden gözden geçirmenin pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirmenin ise duygusal tepkiselliğin açıklanmasında negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Sonuç olarak araştırma, duygusal tepkiselliğin açıklanmasında algılanan aile desteğinin ve uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin pozitif; uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin ise negatif etkisini ortaya koymuştur. Sonuçlar ilgili alanyazın ışığı altında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme, duygusal tepkisellik*

Received Date: 01 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 08 February 2022

The aim of this study is to investigate how emotional reactivity is affected by adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation and perceived social support. Participants consisted of 400 university students, 262 of which were female (65.5%) and 138 (34.5%) were male. The data of the study were collected using the "Demographic Information Form", "Emotional Reactivity Scale", "Multidimensional Scale of Perceived Social Support" and "Cognitive Emotion Regulation Scale". T-test, Pearson correlation analysis and multiple regression analyzes were used in the analysis of the data. The findings show that reactivity, a sub-dimension of emotional reactivity, is higher in males and there are significant relationships between the sub-dimensions of perceived social support, cognitive emotion regulation and emotional reactivity. It was found that family, positive refocusing, refocusing on plan, and positive reappraisal had a positive effect on predicting the sub-dimensions of emotional reactivity. Rumination and putting into perspective were found to have a negative effect. In conclusion, the research showed the positive effect of perceived family support and adaptive cognitive emotion regulation strategies and the negative effect of maladaptive cognitive emotion regulation strategies in explaining emotional reactivity. The results were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: *perceived social support, cognitive emotion regulation, emotional reactivity*

Çakmak Tolan, Ö., Tümer, S. B., & Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 82-106.
<https://doi.org/10.47793/hp.1055988>

^[1] Dr. Öğr. Üyesi | Dicle Üniversitesi | Edebiyat Fakültesi | Psikoloji Bölümü | Diyarbakır | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8128-6498 | ozlemtolan@gmail.com

^[2] Yüksek Lisans Öğrencisi | Dicle Üniversitesi | Sosyal Bilimler Enstitüsü | Klinik Psikoloji | Diyarbakır | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8460-5378

^[3] Yüksek Lisans Öğrencisi | Dicle Üniversitesi | Sosyal Bilimler Enstitüsü | Klinik Psikoloji | Diyarbakır | Türkiye | ORCID: 0000-0003-4430-8544

GİRİŞ

Sosyal destek bireylerin kendilerini ait hissettikleri gruplar ve sahip oldukları ilişkiler yoluyla ihtiyaç duydukları sosyal etkileşimleri temin ettikleri bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Norris ve Kaniasty, 1996). Cutrano (1996), sosyal desteği bireyin güven, onaylanma ve maddi/manevi kaynaklara dair gereksinimlerinin karşılanması olarak ele almıştır. Sosyal destek algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek şeklinde iki kategoride incelenmektedir. Algılanan sosyal desteğin yüksek olması bireyin ihtiyaç halindeyken gereken yardımı alacağına dair bir inanca sahip olması ile açıklanmaktadır (Ioannou vd., 2019; Lepore vd., 1991; Oktan, 2005). Bireylerin sahip oldukları ilişki ağlarının psikolojik ve fiziksel sağlık açısından önem taşıdığı bilinmektedir. Algılanan sosyal destek, destek kaynaklarının ihtiyaç duyulduğu anda bulunması olup, öznel niteliksel bakış açılarıyla tanımlanıp ölçülebildiği gibi, ruh sağlığı üzerinde algılanan sosyal desteğin alınan sosyal desteğe göre daha belirleyici olduğu belirtilmektedir. (Cunningham ve Barbee, 2000; Reti vd., 2021). Bireyin kişiliği ve başa çıkma tarzlarının algılanan sosyal desteğin derecesiyle ilişkili olduğu söylenebilir (Bruhn ve Philips, 1984; Swickert vd., 2010; Udayar vd., 2020). Cassell (1976) ve Cobb'un (1976) sosyal desteği psikolojik ve fiziksel iyi oluşla ilişkilendirdikleri çalışmalarına kadar bu değişkenler arasındaki bağlantı açıkça ortaya konmamıştır. Sosyal ağlarını destekleyici olarak algılayan insanlar, ağlarını daha az olumlu değerlendirenlere göre zihinsel ve fiziksel olarak daha sağlıklı bulunmuştur. (Agoha vd., 2015; Diaz ve Bui, 2016; Matsuda vd., 2014; Sarason vd., 2000). Aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu farklı çalışmalarla ortaya konmuştur (Cheng ve Furnham, 2003; Diener ve Fujita 1995; Diener ve Seligman 2002; MacGeorge vd., 2005).

Araştırma bağlamında ele alınan değişkenlerden biri olan duygu düzenleme; kişilerin duygusal deneyimlerini ne zaman, nasıl ve hangi koşulda yaşadığını, duyguların çevresel taleplere göre işleme süreçlerini ve gerekli durumlarda duygularını ele alıp değiştirilme becerisini ifade etmektedir (Cole vd., 2004; Gross, 1998; Thompson, 1994). Duygu düzenleme, olaylara veya uyaranlara karşı duygusal tepkileri engellemek, dikkati yeniden odaklamak ve bilişsel koşulları yeniden oluşturmak için bu duyguları yeniden düzenleme süreci olarak da düşünülebilir (Suri vd., 2015). Duygusal deneyimlerin belirgin uyaranlara yönelik düzenlemeleri olarak kavramsallaştırıldığında duygu düzenlemenin, hem erken duygusal tepkisellik hem de daha sonraki duygu düzenleme bileşenleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Gross vd., 2011). Rosen vd. (2012) uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin duygusal tepkiselliği düzenlediğini ve duygusal stres üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada incelenen değişkenlerden biri olan duygusal tepkisellik; bireyin duygusal deneyimlere hazır oluşunu, deneyimlenen duyguya yatkınlığını, duygunun yoğunluğunu ve süresini belirleyen etmenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Davidson, 1998; Gohm ve Clore, 2000). Nock vd.

(2008), duygusal tepkisellik kavramını üç boyut üzerinden incelemişlerdir. Bireyin duygusal tepkilerinin hangi durumlarda ortaya çıkacağı, duygusal tepkiselliğin *duygusal hassasiyet boyutunu*; verdiği tepkilerin kuvveti *duygusal yoğunluğu*; kişinin tepkiyi ne kadar sürdürdüğü ise *duygusal süreklilik* boyutunu ortaya koymaktadır. Duygusal tepkisellik duygu deneyiminin yoğun yaşanması olarak ele alındığında yalnızca olumsuz duygusal deneyimleri değil olumlu duygusal deneyimleri de kapsar (Spinrad vd., 2004). Duygusal tepkiselliğin yoğunluğu açısından bakıldığında, olumsuz duygu uyandıran yaşam olaylarına verilen tepkilerin olumlu duygu uyandıran tepkilerden daha yoğun olduğu tespit edilmiştir (Wheeler vd., 1993). İlgili alanyazında duygusal tepkisellik ile bireyin duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Retz vd., 2012). Cook vd. (2017) bireyin uyum bozucu deneyimlerinde duygularını başarılı bir şekilde düzenlenmesinin göstergelerinden birinin duygusal tepkisellik olduğunu belirtmişlerdir. Shapero vd. (2016) yüksek seviyedeki duygusal tepkiselliğin birey için uyum bozucu sonuçlarla ilişkili olabileceğini ortaya koymuşlardır. Yüksek düzeyde duygusal tepkisellik yaşayan bireylerin tipik olarak stresli koşullara artan düzeyde olumsuz etki ile tepki verdikleri ve bu olaylarla ilgili uyumsuz değerlendirmelere sahip oldukları belirtilmektedir (Bylsma vd., 2015; Lee ve Woodruff-Borden, 2018). Bilişsel duygu düzenleme perspektifinden ele alındığında, duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin uğraşlarına rağmen istenmeyen duygular göstermeye devam etme eğiliminde oldukları görülmüştür (Kring ve Werner 2004). Psikopatoloji ile ilişkisi açısından duygusal tepkiselliğin derecesinin bireyin duygularını kendi kendine düzenleme becerisi ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Gratz ve Hoemer, 2002). Buna paralel olarak, duygusal tepkiselliğin ölçülmesinde bireyin duygusal uyarılma eşiği, duygunun deneyimlendiği yoğunluk ve duygunun süresi açısından farklılıklara sebep olabilmektedir (Rothbart ve Derryberry, 1981; Rothbart vd. 2011). Eisenberg vd. (1995) duygusal tepkisellik düzeyleri ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi açıklarken, yüksek bir genel duygusal tepkiselliğe sahip bireylerin daha yüksek düzeyde olumsuz duygular yaşamalarına ve daha az sosyal olmalarına işaret etmişlerdir.

Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenlemenin bireylerin stresli yaşam olayları karşısında verdikleri olumsuz duygusal tepkileri açıklamadaki rolü araştırmanın temellendirilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Yürütülen araştırma, duygusal tepkiselliğin tanımlanan alt boyutlarına ilişkin açıklayıcı faktörlerin belirlenmesi ve tartışma kısmında ele alınan alanyazın bulgularına ilaveten etkileşim halinde olan bilişsel duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek türlerinin uyumlu duygusal tepkilerle ilişkilendirilmesi açısından önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme ve bireyin algıladığı sosyal destek türlerinin olumsuz yaşantılar sonucu verilen tepkileri anlamak ve sözü edilen yaşamsal stresörlerle nasıl başa çıktığını ortaya ortaya koyabilmek hususunda önemli olduğu düşünülmektedir. İlişkili iki kavram olan bilişsel

duygu düzenleme ile başa çıkmanın bilişsel düzeyi arasındaki ayrımı belirginleştirmek mevcut araştırmanın kapsamını ortaya koyabilmek adına önemlidir. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı kişinin kaynaklarını zorlayan veya aşan belirli dış ve iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlamışlardır. Stresle başa çıkma sürecinde duyguları yönetme ve düzenlemeye yönelik yaklaşımlar daha çok duygu odaklı başa çıkma başlığı altında incelenmektedir. Problem odaklı başa çıkma ise, problemi çözmeye dayanmakta ve stresin kaynağına yönelik davranışsal ve bilişsel değişiklikler yaratma çabası devreye girmektedir. Başa çıkma stratejileri arasında duygu odaklı veya davranışsal etmenler mevcutken, bilişsel duygu düzenlemede bu etmenlerin mevcut olmadığı belirtilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Hem duygusal hem de duygusal olmayan hedeflere yönelik çabaları içeren başa çıkmanın aksine, duygu düzenlemenin özellikle duygusal deneyimi değiştirmeyi hedefleyen süreçleri barındırdığı görülmektedir. Ayrıca, başa çıkmanın aksine, duygu düzenlemenin, stres bağlamı dışında bile hem olumlu hem de olumsuz duyguyu düzenleyen ve kasıtlı ve kasıtsız tepkileri içeren sürekli işleyen bir sistem olarak kavramsallaştırılabileceği belirtilmektedir (Marroquin vd., 2017). Mevcut çalışmada, bilişsel duygu düzenlemenin dokuz bileşeni ele alınmıştır. Kabul kişinin durumlara, olaylara ve duygularına dair kabul etme veya vazgeçme pozisyonunun ne derece benimsediğini ifade etmektedir. Carver vd. (1989), kabul alt boyutu için bireyin duyguyu işlemlerken koşulların uygun olmaması durumunda başa çıkamayacağını kabul etmesi şeklinde bir bakış açısı getirmiştir. Olumlu yeniden odaklanma olumsuz yaşam olayları üzerine düşünmek yerine olumlu çağrışımları olan ve görece mutlu, hoş düşüncelere odaklanmayı esas almaktadır. Plana yeniden odaklanma deneyimler ve duygularla başa çıkarken yararlanılabilecek iyi ve işlevsel alternatifleri belirlemeyi ifade etmektedir. Olumlu yeniden gözden geçirme kişisel gelişim çerçevesinde yaşananlara olumlu bir yüklem yapma eğiliminde olmayı ve yaşanan olayın birey için kazanımlarını ortaya koymayı belirtmektedir. Bakış açısına yerleştirme kişinin yaşadığı olayı diğer yaşam olaylarıyla kıyaslayıp algısal bir hafifleme yaşaması şeklinde ifade edilebilir. Kendini suçlama kişinin yaşadığı olaylara yönelik kendini suçlayıcı düşünme eğilimini ifade eder. Düşünceye odaklanma olumsuz olayların kişide yarattığı duygu ve düşüncelere tekrarlayıcı ve yoğun bir biçimde odaklanmasıdır. Yıkım, felaketleştirme olarak da isimlendirilebileceği gibi yaşanan olayın kişide yarattığı olumsuz çağrışımları ön plana çıkaracak düşüncelerin olması şeklinde açıklanabilir. Bilişsel duygu düzenlemenin son bileşeni olan başkalarını suçlama, kişinin olumsuz deneyimlere dair yüklemeleri bir başkasına yapması olarak ifade edilebilir. Duygu düzenlemede kullanılan stratejilerin uyum derecesi bağlama uygunluk ve zamanlama gibi kriterler değerlendirilerek saptanabilir (Bonanno vd., 2004). Ayrıca kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin birey için uyum derecesinin olumlu fizyolojik çıktılarla ilişkili olabileceği ortaya konmuştur (Appleton vd., 2013). Bilişsel duygu düzenlemenin sıralanan alt boyutlarından kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma ve bakış açısına yerleştirme kişi için

daha işlevsel stratejiler içerisinde ele alınmaktadır. İşlevsel olmayan stratejiler arasında ise; kendini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon), yıkım ve başkalarını suçlama yer almaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002; Gross ve John, 2013). Gross (1998) işlevsel sayılabilecek stratejilerin bilişsel davranışçı terapiler ile çalışırken bireylerin iyi oluşlarına katkıda bulunmasına ek bir biçimde anksiyete bozukluklarına karşı koruyucu bir etmen olabileceğini vurgulamıştır. Aynı çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal problemler arasındaki ilişkilere bakıldığında kendini suçlama ve yıkım stratejilerinin bireyin olumsuz duygulanımı ile ilişkilenen güçlü değişkenler arasında olduğunu saptamışlardır.

Shapero vd. (2016) stres verici yaşantılar sonucu artan olumsuz değerlendirmeler ve bu değerlendirmelerle ilişkili olarak baş etmede güçlük yaşamanın yüksek duygusal tepkisellikle ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bir başka açıdan, Tampon Etki Modeline göre, bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi stresli yaşam olaylarıyla başa çıkarken koruyucu bir faktör olabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Stresle başa çıkma perspektifinden bakılınca, bilişsel duygu düzenleme kavramı, bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerinden sonra tepkilerini yönetebilmeleri için duygularını bilişler aracılığıyla kontrol etmek için benimsedikleri bir yöntem olarak ele alınabilir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Garnefski vd., 2001). Algılanan sosyal desteğin uyumlu stres tepkileri üretebilmek gibi işlevlerinden ötürü ruh sağlığını etkileyen unsurlardan biri olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır (Bolger ve Amarel, 2007; Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000). Duygu düzenlemenin olumsuz duyguların bireyin bilişsel değerlendirmelerini ve duygulara verilen tepkileri değiştirme etkisi göz önünde bulundurulduğunda, uyumlu stratejilerin kullanılmasının öznel iyi oluşa katkı sunabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın temel motivasyonu üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin ve kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal tepkisellik düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koyarak alanyazına katkı sağlamaktır. Yürütülen araştırmada yanıt aranan sorular şu şekilde sıralanabilir:

1. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkisellik değişkenlerinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkisellik alt boyutları arasında cinsiyetlere göre bir farklılaşma var mıdır?
3. Algılanan sosyal destek alt boyutları (aile, arkadaş ve özel bir kişi) duygusal tepkisellik alt boyutlarını (hassasiyet, tepkisellik ve dayanıklılık) yordamakta mıdır?

4. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama) duygusal tepkiselliğin alt boyutlarını (hassasiyet, tepkisellik ve dayanıklılık) yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin duygusal tepkisellik seviyeleri ile algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada nicel tarama yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırma örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu Ankara, Diyarbakır, Eskişehir, Hatay, İstanbul, İzmir ve Trabzon illerinde öğrenim görmekte olan 400 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların %65.5'i ($n = 262$) kadın, %34.5.1'i ($n = 138$) erkektir. Örneklemin %65'i ($n = 260$) 18-21, %29.8'i ($n = 119$) 22-25, %5.3'ü ($n = 21$) 26 yaş ve üzeridir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %2'si ($n=8$) hazırlık sınıfı, %23.3'ü ($n = 93$) birinci sınıf, %39.3'ü ($n = 157$) ikinci sınıf, %7.5'i ($n = 30$) üçüncü sınıf, %19.8'i ($n = 79$) dördüncü sınıf, %4.5'i ($n = 18$) beşinci sınıf ve %3.8'i ($n = 15$) altıncı sınıf öğrencileridir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okudukları bölüm ve üniversite sınıf düzeyi gibi özelliklerini belirlemek amacıyla uygulanmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, 1988 yılında Zimet vd. tarafından algılanan sosyal desteği aile, arkadaş ve özel bir insan düzeyinde değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 12 maddeden oluşan bu ölçek 7'li Likert tipinde (1=kesinlikle hayır, 7=kesinlikte evet) ve öz bildirime dayalı bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Eker, Arkar ve Yalnız (2001) tarafından gerçekleştirilmiş ve yapılan faktör analizleri sonucunda üç alt boyut (aile, arkadaş ve özel bir kişi) belirlenmiştir. Üç alt boyutun toplam varyansın %75'ini açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuş olup alt boyutlarının iç tutarlılık

katsayıları .95 ile .80 arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği. Duygu düzenleme fizyolojik, sosyal ve davranışsal süreçlerin yanı sıra bilinçli ve bilinçsiz süreçleri de ölçmek amacıyla Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını içeren geçerlik ve güvenirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. 36 maddeden oluşan bu ölçek 5'li Likert tipinde (1=hiç uygun değil, 5= tamamıyla uygun) ve öz bildirim dayalıdır. Ölçek "kendini suçlama", "kabul etme", "düşünceye odaklanma", "olumlu yeniden odaklanma", "plana yeniden odaklanma", "olumlu yeniden gözden geçirme", "bakış açısına yerleştirme", "yıkım", "diğerlerini suçlama" olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .78'tir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise .51 ile .71 arasında değişmektedir. Ölçeklerin araştırma kapsamındaki güvenirlik analizleri sonucu Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin .89 güvenirlik iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu görülmüştür.

Duygusal Tepkisellik Ölçeği. İnsanların sosyal yaşam içerisinde yaşadığı duygular ve bu duyguların yoğunluğu, bu yoğunluk sonucu ortaya çıkan duygusal tepkiselliği ölçmek amacı ile Mathew vd. (2008) tarafından geliştirilen bu ölçek, 17 maddeden oluşan 4'lü Likert tipinde (1=hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=katılıyorum, 4= tamamen katılıyorum) öz bildirim dayalı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Seçer, Halmatov ve Gençdoğan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek üç faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler "hassasiyet", "duygusal tepkisellik" ve "psikolojik dayanıklılık" faktörleridir. Ölçeğin Türkçe formunun toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 bulunmuştur. Hassasiyet alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .86, tepkisellik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .76 ve dayanıklılık alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .81 değerlerinde bulunmuştur. Çalışmada ölçeğin güvenirlik iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Çalışmada, katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla bilgi verilip izinleri alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya gönüllülük esasıyla katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler Google Formlar aracılığıyla elektronik ortamda düzenlenmiş olup veriler Ekim-Aralık 2021 ayları arasında çevrimiçi olarak elde edilmiştir. Katılımcıların ölçekleri tamamlama süresi ortalama 20-25 dakika sürmüştür. Toplanan veriler IBM SPSS 23 İstatistik Programı ile analiz edilmiştir

Verilerin Analizi

Betimsel veriler analiz edilirken ortalama ve standart sapma değerlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık

değerleri test edilerek incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında olması verilerin normal dağılımını göstermektedir. (Tabachnick ve Fidell, 2013). Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında algılanan sosyal destek değişkeninin -.41 ve -.30; bilişsel duygu düzenleme değişkeninin .32 ile .1.29; duygusal tepkiselliğin .10 ile -.52 değerlerinde olduğu görülmüştür. Yapılan analizler verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tablo 1).

Etik Onay

Araştırmaya başlamadan önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından (02/11/2021 tarih ve karar sayısı: 181076) değerlendirilmiş olup çalışma için gerekli izin alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiş, araştırmaya katılırken gizliliklerini ifşa edecek herhangi bir bilgi alınmamıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin duygusal tepkisellik düzeylerini değerlendirmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğinden elde edilen toplam puanlara ait ortalama ile Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analize ilişkin bulgulara Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1

Algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkisellik puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık-çarpıklık değerleri

Değişkenler	N	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Sosyal Destek	399	59.10	15.31	-.41	-.30
Bilişsel Duygu Düzenleme	399	118.66	15.08	.32	1.29
Duygusal Tepkisellik	399	41.58	10.66	.10	-.52

Üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre duygusal tepkisellik, algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının birbirinden anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t testi analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Araştırma değişkenlerine ait alt boyutların cinsiyet açısından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi Bulguları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Erkek		Kadın		t	p
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Algılanan Sosyal Destek	Aile	5.19	1.44	5.40	1.63	.31	.06
	Arkadaş	5.23	1.64	5.44	1.46	.35	.08
	Özel Bir Kişi	4.03	2.23	4.08	2.33	.20	.57
Bilişsel Duygu Düzenleme	Kabul Etme	3.38	.70	3.45	.75	-.60	.53
	Plana Yeniden Odaklanma	4.00	.71	3.84	.88	1.98	.00
	Olumlu Yeniden Odaklanma	2.85	.89	2.73	1.00	1.16	.16
	Olumlu Yeniden Gözden Geçirme	3.68	.85	3.59	.97	.91	.12
	Bakış Açısına Yerleştirme	3.26	.83	3.45	.95	-2.06	.03
	Kendini Suçlama	3.41	.73	3.40	.79	.20	.37
	Diğerlerini Suçlama	2.59	.80	2.56	.84	.43	.38
	Yıkım	2.60	.85	2.80	.98	-2.14	.05
	Düşünceye Odaklanma	3.68	.80	3.96	.78	-3.38	.74
	Hassasiyet	2.44	.75	1.98	.82	-5.46	.37
Duygusal Tepkisellik	Tepkisellik	2.77	.61	2.60	.71	-2.52	.03
	Dayanıklılık	2.67	.71	2.32	.66	-4.71	.32

^ap<.05

Tablo 2'deki bulgulara göre, bilişsel duygu düzenlemenin plana tekrar odaklanma alt boyutundan alınan puanlara göre, erkeklerin plana tekrar odaklanma düzeylerinin ($Ort= 4.00, SS= .71$) kadınların plana tekrar odaklanma düzeylerinden ($Ort= 3.84, SS= .88$) anlamlı şekilde yüksek ($t_{(334)} = 1.98, p < .001$) olduğu belirlenmiştir. Kadınların bakış açısına yerleştirme düzeyleri ($Ort= 3.45, SS= .95$) ise erkeklerin bakış açısına yerleştirme düzeylerinden ($Ort=3.26, SS=.83$) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t_{(313)} = -2.06, p < .05$). Kadınların yıkım düzeyleri ($Ort= 2.80, SS= .85$) ile erkeklerin yıkım düzeyleri ($Ort=2.60, SS=.85$) arasındaki fark açısından, kadınların anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. ($t_{(315)} = -2.14, p= .05$). Duygusal tepkisellik değişkeninin tepkisellik alt boyutundan alınan puanlara göre, erkeklerin tepkisellik düzeylerinin ($Ort= 2.77, SS= .61$) kadınların tepkisellik düzeylerinden ($Ort= 2.61, SS= .71$) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(315)} = -2.52, p= .05$). Yapılan analiz sonucu algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından alınan puanların cinsiyetler arasında farklılaşmadığı görülmüştür. Bilişsel duygu düzenlemenin kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, kendini suçlama ve diğerlerini suçlama; duygusal tepkiselliğin ise hassasiyet ve dayanıklılık alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$).

Katılımcıların duygusal tepkisellik, algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından aldıkları puanlarını karşılaştırmak birbirleriyle ilişkilerini incelemek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3*Kullanılan ölçme araçlarının alt boyutlar arası korelasyon katsayıları*

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Aile	1														
2. Arkadaş	.35**	1													
3. Özel bir insan	.15**	.24**	1												
4.Kabul etme	.01	.06	.02	1											
5. Plana tekrar odaklanma	.27**	.19**	.06	.27**	1										
6. Pozitif tekrar odaklanma	.24**	.21**	.11*	.31**	.31**	1									
7. Bakış açısına yerleştirme	.27**	.10**	.09	.37**	.37**	.45**	1								
8. Pozitif yeniden gözden geçirme	.23**	.17**	.09	.63**	.63**	.56**	.57**	1							
9. Kendini suçlama	-.10*	-.01	-.06	-.01	-.10	-.17**	.07	-.10	1						
10. Yıkım	-.14*	-.11*	-.05	-.29**	-.29**	-.17**	-.09	-.37**	.40**	1					
11.Diğerlerini suçlama	-.12	-.07	.02	-.10**	-.10*	.06	.01	.05	.10*	-.45**	1				
12.Düşünceye odaklanma	.10	.10*	.05	.23**	.22**	-.07	.06	.16**	.38**	.15**	.05	1			
13.Hassasiyet	.00	-.06	.06	.02	.13*	.26**	.03	.16**	-.18**	-.16**	.00	-.27**	1		
14.Tepkisellik	.21**	.08	.12*	.02	.29**	.38**	.15**	.38**	-.26**	-.33**	-.16**	-.19**	.51**	1	
15.Dayanıklılık	.11*	.03	.04	.08	.19**	.30**	.10	.25**	-.17**	-.20**	-.06	-.22**	-.73**	-.64**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3'te görüldüğü gibi bilişsel duygu düzenleme değişkeninin algılanan sosyal destek değişkeniyle ilişkisi incelendiğinde, "plana tekrar odaklanma" algılanan sosyal desteğin "aile" ($r=.27, p<.001$) ve "arkadaş" ($r=.19, p<.001$) alt boyutları ile pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bilişsel duygu düzenlemenin "pozitif tekrar odaklanma" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" ($r = .24, p <.001$), "arkadaş" ($r=.21, p<.001$) ve "özel bir insan" ($r=.10, p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin "bakış açısına yerleştirme" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" ($r=.265, p<.001$), "arkadaş" ($r=.10, p<.001$) alt boyutları arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bilişsel duygu düzenlemenin "pozitif yeniden gözden geçirme" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" ($r=.23, p<.001$) ve "arkadaş" ($r=.17, p<.001$) alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin "kendini suçlama" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" alt boyutu arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ($r=-.10, p<.05$). Bilişsel duygu düzenlemenin "yıkım" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" ($r=-.13, p<.001$) ve "arkadaş" ($r=-.11, p<.05$) alt boyutları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin "diğerlerini suçlama" alt boyutu ile "aile" ($r=-.12, p<.05$) arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bilişsel duygu düzenlemenin "düşünceye odaklanma" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "arkadaş" alt boyutu ile ($r=.10, p<.05$) pozitif ve düşük seviyede bir ilişki bulunmuştur.

Algılanan sosyal destek değişkeninin alt boyutları ile duygusal tepkisellik değişkeninin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal tepkiselliğin "tepkisellik" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" ($r=.21, p<.001$) ve "özel bir insan" ($r=.12, p<.05$) alt boyutları arasında bir ilişki bulunmuştur. Duygusal tepkiselliğin "dayanıklılık" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin "aile" alt boyutu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=.11, p<.05$). Duygusal tepkiselliğin "hassasiyet" alt boyutu ile algılanan sosyal desteğin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları ile duygusal tepkiselliğin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, bilişsel duygu düzenlemenin "kabul etme" alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bilişsel duygu düzenlemenin "plana tekrar odaklanma" alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin "hassasiyet" ($r= .13, p<.05$), "tepkisellik" ($r=.29, p<.001$) ve "dayanıklılık" ($r=.19, p<.001$) alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin "pozitif tekrar odaklanma" alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin "hassasiyet" ($r=.26, p<.001$), "tepkisellik" ($r=.37, p<.001$) ve "dayanıklılık" ($r=.30, p<.001$) alt boyutları arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Bilişsel duygu düzenlemenin "bakış açısına yerleştirme" alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin "tepkisellik" alt boyutu arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır ($r=.15, p<.001$). Bilişsel duygu düzenlemenin

“pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin “hassasiyet” ($r=.16, p<.001$), “tepkisellik” ($r=.38, p<.001$) ve “dayanıklılık” ($r=.245, p<.001$) alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin “kendini suçlama” alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin “hassasiyet” ($r=-.18, p<.001$), “tepkisellik” ($r=-.26, p<.001$) ve “dayanıklılık” ($r=-.165, p<.001$) alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Bilişsel duygu düzenlemenin “yıkım” alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin “hassasiyet” ($r=-.16, p<.001$), “tepkisellik” ($r=-.33, p<.001$) ve “dayanıklılık” ($r=-.20, p<.001$) alt boyutları arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Bilişsel duygu düzenlemenin “diğerlerini suçlama” alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin “tepkisellik” alt boyutu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r=-.155, p<.001$). Bilişsel duygu düzenlemenin “düşünceye odaklanma” alt boyutu ile duygusal tepkiselliğin “hassasiyet” ($r=-.27, p<.001$), “tepkisellik” ($r=-.19, p<.001$) ve “dayanıklılık” ($r=-.22, p<.001$) alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın amaçlarından biri de duygusal tepkiselliğin alt boyutlarının yordanmasında algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarının etkisini ortaya koymaktır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonucu duygusal tepkiselliğin hassasiyet alt boyutuyla ilişkili bulunan plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve yıkımın; tepkisellik alt boyutuyla ilişkili bulunan aile, bakış açısına yerleştirme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım; dayanıklılık alt boyutuyla ilişkili bulunan olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve yıkım değişkenlerinin yordayıcı etkisini belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu yordayıcı etkisi saptanan değişkenler Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

Duygusal Tepkisellik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yordanması için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	R ²	F	Bağımsız Değişkenler	t
Hassasiyet	.14	13.00***	Olumlu Yeniden Odaklanma	3.25***
			Füşünceye Odaklanma	-4.79***
			Aile	1.98*
			Plana Yeniden Odaklanma	1.97*
Tepkisellik	.31	17.07***	Bakış Açısına Yerleştirme	-2.68**
			Olumlu Yeniden Odaklanma	3.75***
			Olumlu Yeniden Gözden Geçirme	3.51***
			Düşünceye Odaklanma	-4.30***
Dayanıklılık	.17	12.93***	Plana Yeniden Odaklanma	1.97*
			Olumlu Yeniden Odaklanma	3.32***
			Düşünceye Odaklanma	-4.44***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Duygusal tepkiselliğin hassasiyet alt boyutunu yordama etkisi olan algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarını belirlemek adına çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, olumlu yeniden odaklanma alt boyut puanının hassasiyete etkisi istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir ($F_{(5,393)}=13,10$; $p < 0.001$). Hassasiyet alt boyut puanının yordanmasında düşünceye odaklanma alt boyut puanının etkisi ($F_{(5,393)}=-4.79$; $p < 0.001$) negatif yönde bir anlamlılığa işaret etmektedir. Hassasiyet alt boyutunun toplam puanının %14'lük kısmının istatistiksel olarak anlamlı bulunan bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle açıklandığı görülmüştür. Tabloda görüldüğü gibi, duygusal tepkiselliğin tepkisellik alt boyutunu yordayan bağımsız değişkenler incelendiğinde, algılanan sosyal desteğin aile alt boyutunun tepkiselliğe etkisi ($F_{(10,388)}=1.98$; $p < 0,05$) pozitif yönde bir anlamlılığa işaret etmektedir. Bilişsel duygu düzenlemenin plana yeniden odaklanma ($F_{(10,388)}=1.97$; $p < 0,05$), olumlu yeniden odaklanma ($F_{(10,388)}=3.75$; $p < 0,001$) ve olumlu yeniden gözden geçirme ($F_{(10,388)}=3.51$; $p < 0,001$) alt boyutlarının tepkiselliğin yordanmasında pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bakış açısına yerleştirme ($F_{(10,388)}=-2.68$; $p < 0,01$) ve düşünceye odaklanma ($F_{(10,388)}=-4.44$; $p < 0,001$) alt boyutlarının tepkiselliğe anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanma alt boyutlarının tepkisellik alt boyut puanının açıklanmasında %31'lik bir etkisi olduğu görülmüştür. Duygusal tepkiselliğin üçüncü ve son alt boyutu olan dayanıklılığın açıklanmasında plana yeniden odaklanma ($F_{(6,392)}=1.97$; $p < 0,05$) ve olumlu yeniden odaklanma ($F_{(6,392)}=3.32$; $p < 0,001$) alt boyutlarından alınan toplam puanların anlamlı ve pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Düşünceye odaklanma ($F_{(6,392)}=-4.44$; $p < 0,001$) alt boyutunun dayanıklılığa etkisine bakıldığında anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcılığı olduğu saptanmıştır. Dayanıklılık alt boyutundan alınan toplam puanların açıklanmasında sıralanan bilişsel duygu düzenleme değişkenlerinin %17'lik bir katkısı olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin algıladığı sosyal destek türlerinin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılan analizler sonucu iki değişkenin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu ile ilişkili bulunan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri; plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme olarak bulunmuştur. Aile ile negatif yönlü ilişkisi bulunan uyumsuz stratejiler kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlamadır. Algılanan sosyal desteğin arkadaş alt boyutu ile ilişkili bulunan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında plana yeniden odaklanma, olumlu

yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme; uyumsuz stratejilerden ise yıkım bulunmaktadır. Bilişsel duygu düzenlemenin olumlu yeniden odaklanma alt boyutunun algılanan sosyal desteğin özel bir kişi alt boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yürüttüğümüz araştırma sonuçlarının alanyazında ilgili değişkenlerle yapılan çalışmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Morris vd. (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukların aile ve akranlarından algıladıkları sosyal desteğin duygu düzenleme becerilerinin şekillenmesinde etkili olduğu görülmüştür. Pejičić vd.'nin (2018) algılanan sosyal destek ile bilişsel duygu düzenlemenin ilişkisini inceledikleri çalışmaları; algılanan sosyal desteğin aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarının bilişsel duygu düzenlemenin bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve plana yeniden odaklanma alt boyutlarıyla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada aile, arkadaş ve özel bir kişi alt boyutlarının bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutu ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada aileden alınan sosyal desteğin yıkımla negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre, aile veya arkadaşlıklardan algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, yıkım alt boyutundan alınan puanın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin stresli yaşantılar sonucu olabileceklere dair olumsuz çağrışımlar yapması ve felaketleştirme eğilimi yıkım alt boyutunu daha iyi açıklamaktadır. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve benimseme hususunda bireylerin sosyal destek aramak yerine kendilerini sosyal etkileşimlerden uzaklaştırdıkları söylenebilir. Bununla birlikte, sosyal desteğin artmasının uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğilimini artırdığı belirtilmektedir (Cai vd., 2017). Boylamsal bir çalışmada, duygu aralığı görece dar bireylerin daha düşük duygu düzenlemeye sahip oldukları ve yeni arkadaşlardan daha az sosyal destek aldıkları gösterilmiştir (Tamir vd., 2007).

Alanyazınla ve araştırma bulgularıyla paralel olarak bireyin uyumsuz ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmasında aile başta olmak üzere diğer sosyal destek kaynaklarından algıladıkları sosyal desteğin önemi göze çarpmaktadır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan sosyal destek ilişkisine bakıldığında; kişinin algıladığı sosyal destek düzeyinin pozitif yeniden gözden geçirme, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme alt boyutları ile pozitif; kendini suçlama ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile ise negatif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Urano ve Ikeda, 2020). Bu sonuçların yanı sıra, algılanan sosyal desteğin yüksek olmasının uyumlu ve uyarlanabilir bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sıkıntı değişkenleri arasındaki negatif ilişkiyi düzenleyici bir rolü olabileceğinin altı çizilmiştir. Zhou vd.'nin (2017) ergenlerle yürüttükleri bir çalışma, olumlu yeniden gözden geçirme alt boyutu ile sosyal destek seviyesi arasındaki pozitif ilişkiye işaret edilmiştir. Uyum sağlayan stratejiler (olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme vb.) uyumsuz stratejilere (yıkım, kendini suçlama vb.) kıyasla bağlamdan daha fazla etkilenmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Bağlamın da etkisiyle algıladığı sosyal destek

seviyesi yüksek bireylerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini çevrelerinden aldıkları geribildirimler neticesinde daha az kullandıkları düşünülmektedir.

Çalışmanın yanıtlamayı hedeflediği sorulardan biri; algılanan sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkisellik değişkenlerinin alt boyutlarından alınan puanların katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Yapılan analiz sonucu bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve yıkım ile duygusal tepkiselliğin alt boyutlarından tepkisellikten alınan puanlar arasında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca duygusal tepkiselliğin alt boyutu olan tepkisellik düzeyinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla duygusal tepkisellikteki cinsiyet farklılıkları açıklanırken, stresli olaylara tepki olarak kullanılan duygusal düzenleme stratejilerindeki potansiyel bir cinsiyet farklılığı göz önünde bulundurulmalıdır. Duygu düzenleme stratejileri üstüne yapılan epidemiyolojik çalışmalarda cinsiyetin depresyon ve anksiyete yaygınlığı ile ilgili en tutarlı yordayıcılardan biri olduğu bulunmuştur. Sobol vd. (2021) depresif belirtiler, bilişsel duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile yürüttükleri çalışmada, sağlıklı ergen grubundaki bireyler arasında cinsiyetler arası bir fark saptamışlardır. Sağlıklı kız ergen grubunda arkadaş ve özel bir insan tarafından algılanan sosyal destek erkeklere kıyasla daha anlamlı bulunmuştur. Çalışmada erkeklerin plana yeniden odaklanma düzeyleri daha yüksekken kadınların ise bakış açısına yerleştirme ve yıkım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazında ise, kadınların erkeklere kıyasla daha çok düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerini kullanırken, erkeklerin de başkalarını suçlama stratejilerini daha çok kullandığına dair bulgulara rastlanmaktadır (Sobol, Woźny ve Czubak-Paluch, 2021). Ayrıca yapılan farklı çalışmalarda, kadınların sorunlara yaklaşımda erkeklere kıyasla düşünceye odaklanma veya yıkım gibi daha az uyumlu stratejiler kullanma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Folkman, 2013; Garnefski vd., 2004). Maffei vd. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların rahatsız edici stresli koşullarına karşı daha hassas ve daha düşük dayanıklılıkta olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Zlomke ve Hahn (2010), kadınların erkeklerden daha fazla düşünceye odaklandıklarını ve bakış açısına yerleştirdiklerini; erkeklerin ise başkalarını suçlama stratejisini daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir; mevcut çalışmada yıkım stratejisini kullanma kadınlarda daha yüksek bir oranda görülmüştür. Elde edilen sonuç üzerinde, kadınların toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle yıkım ve düşünceye odaklanma gibi eylemsizlikle daha çok ilişkili stratejileri kullanma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre, duygusal tepkisellik değişkeninin alt boyutlarından hassasiyet, tepkisellik ve dayanıklılığın yordanmasında algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu

düzenlemenin alt boyutlarının etkisi olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin olumlu yeniden odaklanma ve düşünceye odaklanma alt boyutlarının hassasiyeti %14'lük açıklayıcı etkisiyle yordadığı görülmüştür. Düşünceye odaklanma, duygusal tepkiselliğin alt boyutu olan hassasiyeti negatif bir şekilde yordamıştır. Tepkisellik alt boyutuna bakıldığında, algılanan sosyal desteğin aile; bilişsel duygu düzenlemenin plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve düşünceye odaklanma alt boyutlarının %31 oranında yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanmanın negatif bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Duygusal tepkiselliğin alt boyutlarından dayanıklılığın yordanmasında bilişsel duygu düzenlemenin plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma ve düşünceye odaklanma alt boyutlarının %17'lik açıklayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Düşünceye odaklanma aynı hassasiyet ve tepkisellikte olduğu gibi dayanıklılığı negatif bir şekilde yordamıştır. Yurdakul ve Öner (2015), duygusal tepkiselliğin kavramsallaştırılmasında bireyin sosyal çevresi ile kurduğu etkileşim sonucu uyanan duyguları, bu duyguları nasıl karşılandığı ve nasıl tepki verildiğinin önemini vurgulamıştır. İlgili alanyazındaki bir çalışma, yüksek duygusal tepkiselliğin yüksek cerrahi kaygı ile sonuçlandığını göstermektedir (Aliche vd., 2019). Hastaların aile, arkadaşlar veya diğer kişilerden aldığı sosyal desteği algılama derecesinin de duygusal tepkisellik ile cerrahi kaygı ilişkisini etkilediği bulunmuştur. Ayrıca yüksek duygusal tepkiselliğin bireylerin aileden, arkadaştan veya diğer kişilerden aldığı sosyal destekten etkilendiği; sosyal destek düzeyi arttıkça cerrahi kaygının anlamlı olarak azaldığı görülmüştür. Yaş, cinsiyet ve çevresel koşullarının da etkisiyle bireyin elde ettiği sosyal desteğin kaynakları değişkenlik gösterebilmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularına göre, duygusal tepkiselliğin tepkisellik alt boyutunda algılanan aile desteği yordayıcı bir değişken olarak bulunmuştur. Aile kaynaklı sosyal desteğin sabit doğası ve ihtiyaca yönelik olması nedeniyle aile desteğinin birey için daha ön planda olduğu belirtilmektedir (Sting vd., 2004). Rabinowitz vd. (2016) aile bağlılığı ile duygusal tepkiselliğin uyum bozucu yönlerinin negatif ilişkisine işaret etmiştir. Duygusal tepkiselliğin yanı sıra ailenin ön planda olduğu bir diğer husus da ailenin sosyal öğrenme sürecinin önemli bir parçası olmasıdır (Bandura, 1977). Sosyal öğrenme kuramına göre, bireylerin yaşamın erken yıllarında kurdukları çevresel etkileşimler modelleme aracılığıyla bilişsel süreçlerin yürütülmesiyle yakından ilişkilidir. Ailelerin baş etme stilleri, duygu ifadeleri ve davranışsal eğilimlerinin çocuk ve ergenlerin kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcılarından olduğu öne sürülmüştür (Morris vd., 2017).

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlardan biri de, duygusal tepkiselliğin tepkisellik alt boyutunun yordayıcılarından birinin olumlu yeniden gözden geçirme olduğudur. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından biri olan olumlu yeniden gözden geçirmenin, olumsuz duygu durumunu ve olumsuz duygu ifadelerini azalttığı bulunmuştur (Gross, 2009). Yeniden gözden

geçirme pratiği, olumlu duygu ifadesi ve daha yüksek seviyede iyi oluş ile ilişkili olduğu için işlevsel ve uygulanabilir bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmiştir (Gross, 2002; John ve Gross, 2007). Çocuklarla yürütülen bir çalışmada, yeniden gözden geçirmenin endişe puanı yüksek ve düşük iki grupta da olumsuz duygulanımı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Carthy vd., 2010). Gündelik yaşantıda kimi durumlarda bilişsel bir yorumu yeniden gözden geçirmek yerine kaçınma (dışarı çıkmaktan vazgeçmek) veya dikkatini dağıtmak (kendini sakinleştirmek için müzik dinlemek) gibi başka duygu düzenleme stratejileri kullanılabilir. İlgili alanyazında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal tepkisellik arasındaki negatif yönlü etkileşime işaret eden çalışmalar mevcuttur. Sırp bireylerle yapılan başka bir çalışmada, kendini suçlamanın negatif duygulanım için bir yordayıcı olduğu rapor edilmiştir (Popov, 2010). Kendini suçlama stratejisi bireylerin olumsuz durumlar karşısında kendine yönelik suçlayıcı düşünceleri ile ortaya çıkmaktadır. Duygusal tepkisellik ile ilişkisi incelendiğinde, bir başka uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan düşünceye odaklanmanın tepkiselliği azaltarak olumsuz sonuçlara yol açabileceği vurgulanmaktadır (Zoccola vd., 2008). Düşünceye odaklanma stratejisi, olumsuz duygular üzerine sıklıkla düşünme ve eylemsizlik ile karakterizedir. Hilt vd.'nin (2014) düşünceye odaklanmanın duygusal tepkiselliğin uyum bozucu yönleriyle ilişkisini ortaya koyan bir çalışması mevcuttur.

Bu sonuçlardan hareketle; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumlu duyguları ve tepkileri arttırdığı, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise psikolojik sıkıntı, öfke veya üzüntü gibi olumsuz duygulanımlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Özetle, alanyazınla tutarlı olarak duygusal tepkisellik ile bilişsel duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ek olarak, araştırma değişkenlerinin alt boyutlarından alınan puanların cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma içinde olduğu görülmüştür. Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da bazı sınırlılıklar mevcuttur. Bunlardan ilki tartışma bölümünde ele alınan duygusal tepkisellik çalışmalarının bir kısmının öz-bildirim ölçeğinden çok fMRI (İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme) gibi beyin aktivitesini ölçen araçlarının kullanılmasıdır. Veri toplama süreci ile ilgili sınırlılıklar internet aracılığıyla toplanan bu verilerin kadın ve erkek dağılımının homojen olmaması doğrultusundadır. Gelecek çalışmalarda bu sınırlılık dikkate alınarak örneklem grubu genişletilebilir; ergenlik, erken yetişkinlik ve orta yetişkinlik gibi gelişim dönemlerini de kapsayacak şekilde incelenebilir.

Duygusal tepkiselliğin açıklanmasında algılanan aile desteğinin yanı sıra ebeveyn kabul reddi ve algılanan ebeveyn tutumu gibi çeşitli ailesel faktörlerin değerlendirilmesinin uygulamaya yönelik fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Algılanan aile desteğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinin ergenlik döneminde görülebilecek uyumsuz tepkiler değerlendirilirken koruyucu bir faktör olarak ele alınmasının faydalı olabileceği öngörülmektedir. Ebeveynlere

yönelik psikoeğitim veya müdahale programları tasarlanırken çocuk ve ergenlerin duygusal tepkilerine çok boyutlu bir bakış açısıyla yaklaşmanın anlamlı olabileceğine inanılmaktadır. Bilişsel duygu düzenlemeye ait olumlu yeniden odaklanma ve plana yeniden odaklanma gibi stratejilerin duygusal tepkiselliğe etkisinden hareketle psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenler de denkleme alınarak kapsamlı bir model oluşturulabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları göz önünde bulundurularak duygusal tepkiselliğin alt boyutlarının açıklanmasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmanın etkisinin gelecek çalışmalarda psikopatolojilerle ilişkilendirilerek ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Agoha, B. C. E., Ogwa, F., Evbuoma, K., Igbokwe, D., & Idoko, J. (2015). Perceived social support, perceived stress as correlates of stress symptomatology among university students. *Covenant International Journal of Psychology (CIJP)*, *1*(1), 27-34.
- Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., & Eze, J. E. (2019). Emotional reactivity and surgical anxiety. The protective nature of perceived social support. *Psychology, Health & Medicine*, *25*(4), 434-445. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1668030>
- Appleton, A. A., Buka, S. L., Loucks, E. B., Gilman, S. E., & Kubzansky, L. D. (2013). Divergent associations of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies with inflammation. *Health Psychology*, *32*(7), 748-756. <https://doi.org/10.1037/a0030068>
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 133-165.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The Importance of Being Flexible. *Psychological Science*, *15*(7), 482-487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Bruhn, J. G., & Philips, B. U. (1984). Measuring social support: A synthesis of current approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, *7*(2), 151-169. <https://doi.org/10.1007/bf00845384>
- Bylsma, L. M., Taylor-Clift, A., & Rottenberg, J. (2011). Emotional reactivity to daily events in major and minor depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *120*(1), 155-167. <https://doi.org/10.1037/a0021662>
- Cai, W. P., Pan, Y., Zhang, S. M., Wei, C., Dong, W., & Deng, G. H. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, *256*, 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018>
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542e559). New York: Guilford Press.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D., & Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(5), 384-393. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.013>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to *American Journal of Epidemiology*. *104*. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112281>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, *38*(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cook, E. C., Blair, B. L., & Buehler, C. (2017). Individual Differences in Adolescents' Emotional Reactivity across Relationship Contexts. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(2), 290-305. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0673-9>
- Cunningham, M. R., & Barbee, A. P. (2000). Social support. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 273-285). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452220437.n20>
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications, Inc.

- Davidson, R. J. (1998). Affective Style and Affective Disorders: Perspectives from Affective Neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12(3), 307–330. <https://doi.org/10.1080/026999398379628>
- Diaz, T., & Bui, N. H. (2016). Subjective Well-Being in Mexican and Mexican American Women: The Role of Acculturation, Ethnic Identity, Gender Roles, and Perceived Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 607–624. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9741-1>
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Durkheim, E. (1897). *Suicide, a study in sociology* (1951 Edition, J. A. Spaulding, & G. Simpson, Trans.). Routledge.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M. (1995). The Role of Emotionality and Regulation in Children's Social Functioning: A Longitudinal Study. *Child Development*, 66(5), 1360. <https://doi.org/10.2307/1131652>
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 679–697. <https://doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference. *Cognition and Emotion*, 25, 765–781.
- Hilt, L. M., Aldao, A., & Fischer, K. (2014). Rumination and multi-modal emotional reactivity. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1486–1495. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.989816>

- Jermann, Françoise; Van der Linden, Martial; d'Acremont, Mathieu; Zermatten, Ariane (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126–131. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation in psychopathology*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, A. H., & Woodruff-Borden, J. (2018). Roles of emotional reactivity, intolerance of uncertainty, and negative problem orientation on developing childhood worry. *Personality and Individual Differences*, 135, 25–30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.048>
- Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899–909. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.899>
- Macgeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic Stress, Supportive Communication, and Health A version of this paper was presented at the 2005 International Communication Association convention in New York City. *Communication Education*, 54(4), 365–372. <https://doi.org/10.1080/03634520500442236>
- Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 253–274). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between Perceived Social Support and Subjective Well-Being among Japanese, Chinese, and Korean College Students. *Psychology*, 05(06), 491–499. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56059>
- Morris, A., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 498–511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.498>
- Oktan, V. (2005). *Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi*. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183–192.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (31), 123 – 143.
- Pejičić, M., Ristić, M., & Anđelković, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in postwar youth. *Journal of Community Psychology*, 46(4), 457–472. <https://doi.org/10.1002/jcop.21951>
- Rabinowitz, J. A., Osigwe, I., Drabick, D. A., & Reynolds, M. D. (2016). Negative emotional reactivity moderates the relations between family cohesion and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence*, 53, 116–126. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.007>

- Reti, T., de Terte, I., & Stephens, C. (2021). Perceived social support predicts psychological distress for ambulance personnel. *Traumatology. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1037/trm0000331>
- Rosen, P. J., Milich, R., & Harris, M. J. (2012). Dysregulated Negative Emotional Reactivity as a Predictor of Chronic Peer Victimization in Childhood. *Aggressive Behavior, 38*(5), 414–427. <https://doi.org/10.1002/ab.21434>
- Rothbart, M. K., Sheese, B. E., Rueda, M. R., & Posner, M. I. (2011). Developing Mechanisms of Self-Regulation in Early Life. *Emotion review : journal of the International Society for Research on Emotion, 3*(2), 207–213. <https://doi.org/10.1177/1754073910387943>
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Gurung, R. A. R. (2000). *Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support*. In B.R.Sarason & S.W.Duck (Eds.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology*. John Wiley.
- Seçer, İ., Halmatov, S., ve Gençdoğan, B. (2013). Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education, 3*(1), 77-89.
- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research, 40*(30), 328-340. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4>
- Sobol, M., Woźny, M., & Czubak-Paluch, K. (2021b). Emotion regulation and social support as related to depressive symptoms: A study of healthy and hospitalized adolescents. *Personality and Individual Differences, 174*, 110665. <https://doi.org/10.1016/j.jpaid.2021.110665>
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Harris, E., Hanish, L., Fabes, R. A., & Kupanoff, K. (2004). The relation of children's everyday nonsocial peer play behavior to their emotionality, regulation, and social functioning. *Child Development, 40*, 67-80.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 981–990. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.981>
- Suri, G., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation and cognition*. In M. D. Robinson, E. Watkins, & E. Harmon-Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 195–209). The Guilford Press
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., & Foster, A. (2010). Big five traits interact to predict perceived social support. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 736–741. <https://doi.org/10.1016/j.jpaid.2010.01.018>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Udayar, S., Urbanaviciute, I., & Rossier, J. (2019). Perceived Social Support and Big Five Personality Traits in Middle Adulthood: a 4-Year Cross-Lagged Path Analysis. *Applied Research in Quality of Life, 15*(2), 395–414. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9694-0>
- Urano, Y., & Ikeda, T. (2020). Perceived social support moderates the association between emotion regulation and psychological distress: a cross-sectional study among Japanese adults. *Psychology, Health & Medicine, 26*(10), 1195–1205. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1802051>
- Vangelisti, A. L. (2009). Challenges in conceptualizing social support. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(1), 39–51. <https://doi.org/10.1177/0265407509105520>

- Wu, C., Li, S., Cheng, F., Zhang, L., Du, Y., He, S., & Lang, H. (2020). Self-Identity and Career Success of Nurses in Infectious Disease Department: The Chain-Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation and Social Support. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563558>
- Yurdakul, A., Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 14*(4). <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1422358166>
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2017). Understanding the relationship between social support and posttraumatic stress disorder/posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: The role of emotion regulation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9*(2), 214. <https://doi.org/10.1037/tra0000213>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Social support is defined as a structure that provides the social interactions which individuals need through the groups they feel or belong to and the relationships they have (Norris & Kaniasty, 1998). In this respect, social support with both psychological and physical aspects is important. Perceived social support is a type of social support and refers to the availability of support resources when needed. People who perceived their social networks as supportive were found to be mentally and physically healthier than those who evaluated their networks less positively (Sarason et al., 2000). On the other hand emotional reactivity is considered one of the factors that determine the individual's readiness for emotional experiences, predisposition to experienced emotion, intensity and duration of emotion (Davidson, 1998; Gohm & Clore, 2000). Cook et al. (2017) stated that one of the indicators of successful regulation of emotions in maladaptive experiences is emotional reactivity. Considering the effect of emotion regulation on changing the individual's cognitive evaluations of negative emotions and reactions to emotions, it is thought that the use of adaptive strategies may contribute to psychological well-being. The main motivation of the research is to contribute to the literature by revealing how the social support perceived by university students and the cognitive emotion regulation strategies they use affect their emotional reactivity levels.

Method

This study was conducted as a correlational study in Turkey between November and December 2021. The sample of study consisted 400 university students (F=262, M=138). T-test, Pearson correlation analysis and multiple linear regression analyzes were used due to the normal distribution of the data. Data collection forms including sociodemographic form, Emotional Reactivity Scale (ERS), Cognitive Emotional Regulation Scale (CERS) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) were used to collect data.

Results

In the t-test results to find gender differences, it was concluded that the emotional reactivity levels of men (Mean= 2.77, SD= .61) were higher than the reactivity levels of women (Mean= 2.61, SD= .71). Also, men are more likely to refocusing on the planning and women have higher levels of putting into perspective and catastrophizing. According to the correlation analysis, it was concluded that there is a significant relationship between cognitive emotion regulation sub-dimensions and perceived social support sub-dimensions. For the results of the

regression analysis, it was found that the sub-dimensions of cognitive emotion regulation predict the sub-dimensions of emotional reactivity regulation.

Discussion & Conclusion

As a result of this study, there is a relationship between emotional reactivity with cognitive emotion regulation and perceived social support. In the study examining the relationship between perceived social support and cognitive emotion regulation, it was found that there was a positive correlation between the sub-dimensions of perceived social support and the sub-dimensions of cognitive emotion regulation (Pejičić et al., 2018). This current study was consistent with past research findings. Similar results were obtained between the sub-dimensions of cognitive emotion regulation and the sub-dimensions of perceived social support. In current study, a significant relationship was found between the perceived social support and emotional reactivity. A similar study supporting this result, the effects of perceived social support, surgical anxiety and emotional reactivity were investigated (Aliche et al., 2019). Surgical anxiety was found to be low in situations where the high social support received was higher than the high emotional reactivity. Based on the results in the literature, it can be concluded that adaptive cognitive emotion regulation strategies increase positive emotions and reactions, while maladaptive cognitive emotion regulation strategies are associated with negative emotions such as psychological distress, anger or sadness, and it can be assumed that the types and forms of social support that the individual can access may change over time. At the same time, these cognitive emotion regulation strategies can affect emotional reactivity. It was found that cognitive emotion regulation strategies predict positive reappraisal, rumination, positive refocusing, putting into perspective, and refocus on planning predict the sub-dimensions of emotional reactivity in the current study. It can be said that individuals with a high level of perceived social support use maladaptive cognitive emotion regulation strategies less as a result of the feedback they receive from their environment by the influence of the context. At the same time, these individuals can show their emotional reactions according to the cognitive emotion regulation strategy they use.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Kayseri İli Örneği)

An Investigating The Students' Social Appearance Anxiety Levels (Example of Kayseri Province)

Venhar KAPLAN^[1]

Başvuru Tarihi:30 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi:13 Şubat 2022

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemektir. Araştırmada betimsel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırma Kayseri İli Kocasinan, Melikgazi ve Talas merkez ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarındaki 588 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri "Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği" aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, frekans, standart sapma, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Okul türüne göre ise, Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Meslek Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Buna karşın, sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarında; sınıf seviyesi, anne ve babanın öğrenim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı seviyelerinin azaltılmasında, özgüven artırıcı psikososyal çalışmalar ve kendilerini kabul düzeylerini yükseltmeye yönelik etkinlikler düzenlenebilir. Sosyal Bilimler Lisesindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini düşürebilmek için grup ve akran rehberliği çalışmaları yapılabilir. Bazı sınırlıklara rağmen araştırmanın gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı, sosyal görünüş, öğrenciler

Received Date:30 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date:13 February 2022

The purpose of this study it was to determine the high school students' social appearance anxiety levels. In this research, it was used that descriptive survey model. The study, it was conducted with the participation of 588 high school students in secondary education institution in the central districts of Kocasinan, Melikgazi and Talas in Kayseri city. They were obtained that research data through the "Social Appearance Anxiety Scale". In the analysis, it was used that arithmetic mean, frequency, standard deviation, percentage distribution, one-way analysis of variance (ANOVA) and t-test. According to the findings, it was determined that the students' social appearance anxiety mean levels were at a high level. The female students had higher social appearance anxiety levels than male students. According to the school type, it was found that The Social Sciences high school students had higher social appearance anxiety levels than Vocational high school students' social appearance anxiety levels. On the other hand, social appearance anxiety mean scores; it wasn't obtained that there was no significant difference according to the variables of grade level, education level of the mother and father. It can be organized psychosocial studies to reduce students' social appearance anxiety levels and increase self-confidence and self-acceptance levels. In future studies, it can be used larger samples to increase the generalizability of the results. It can be carried out group and peer guidance studies in order to reduce the social appearance anxiety levels of students in Social Sciences High School. Despite their limitations, this work is thought to contribute to further work in the future.

Keywords: social appearance anxiety, social anxiety, social appearance, students

Atıf Cite Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4 (1), 107-125. <https://doi.org/10.47793/hp.1051321>

* Bu makale birinci yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

İnsanlık var olduğu günden beri fiziksel görünüş her zaman önemli olmuş, sosyal hayatta ve kişilerarası ilişkilerde yerini almıştır. Bu açıdan kişiler dış görünüşlerine önem vermiş, fiziksel görünüşlerini kötü veya iyi olarak değerlendirmişlerdir (Hart vd., 1989). Bireylerin fiziksel görünüşlerindeki algıları, beden imgesi kavramı olarak da bilinmektedir (Orsel vd., 2004).

Beden imgesi kısaca *“bireyin görünümü, şekli ve kilosunun içsel olarak benimsenmiş halidir”* (Markham vd., 2005). Kişinin beden imgesine yönelik değerlendirmeleri sonucu oluşan durum ise benlik saygısı olarak nitelendirilmektedir (Lunde vd., 2007). Birey, hissetmiş olduğu olumsuz benlik saygısı ile dış görünümü hakkındaki olumsuz düşüncelerini kontrol altına alamadığı zaman sosyal görünüş kaygısı oluşmaktadır (Haase vd., 2007).

Bireyin dış görünümünün başkaları tarafından değer biçildiği ve yoğun bir endişeye kaynaklık ettiği sosyal görünüş kaygısı, daha çok ergenlerde görülmektedir (Gümüş, 2000). Çünkü ergenlik kişinin sosyal ve kişisel kimliğini oluşturduğu, dış görünüme verilen önemin arttığı bir gelişim dönemidir. Dış görünümde meydana gelen değişiklikler, içsel kapasite ve zihinsel kabiliyetlerde meydana gelen artış ergeni zihinsel olarak sürekli meşgul ederek olumlu, olumsuz yönde tepki vermesine neden olmaktadır (Kara, 2016). Ergenlerin bedenlerinde oluşan en ufak bir hata kolay kabul edilmeyebilir ve ergenlerde yetersizlik hissine yol açabilmektedir (Doğan, 2011). Olumlu beden algısına sahip ergenlerde öz yeterlilik ve özgüven düzeyleri artarken; olumsuz beden algısına sahip ergenlerde ise kendini yetersiz hissetme ve depresyon seviyeleri yükselmektedir (Göksan, 2007). Olumsuz beden imgesi özellikle ergenlerde sosyal görünüş kaygısına neden olmakta, bu durum ise kaygı, antisosyal davranışlar ve yeme bozuklukları gibi ruhsal bozukluklara neden olmaktadır (Seki, 2014). Ergenler sürekli arkadaş ve akran çevresindeki gençlerle kendilerini karşılaştırmakta, nasıl göründükleri konusunda arkadaşlarının görüşlerine önem vermektedirler. Fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ile ilgili olarak kendilerini çekici olarak görmeyen gençlerde sosyal etkileşim azalarak sosyal görünüş kaygı düzeyleri yükselmektedir (Sebastian vd., 2008). Dış görünüşleri ile ilgili problem yaşayan ergenlerin özellikle yakın çevreleri ve akranları tarafından zorbalığa maruz kaldıkları ve bunun da olumsuz beden imgesinin oluşmasına yol açarak sosyal görünüş kaygısının yaşanmasına neden olduğu belirtilmiştir (Mastro vd., 2016).

İlgili araştırmalar incelendiğinde, ergenlerin sosyal görünüş kaygıları, cinsiyet, yaş ve sınıf seviyesi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık oluşturmazken (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Aygör, 2010; Çetin ve Ece, 2021; Orsel vd., 2004; Senger, 2017; Şahin, 2012; Telli ve Ünal, 2016), sınıf seviyesi ve anne babanın eğitim durumuna göre anlamlı fark oluşturmaktadır (Şahin, 2012; Şimşir ve Koçak, 2019). Bazı araştırmalarda erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları kız öğrencilere göre daha yüksek düzeydeyken (Alemdağ, 2013; Doğan, 2009; Soylu vd., 2017); bazı çalışmalarda

ise kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Alemdağ ve Öncü, 2015; Kılıç, 2020; Soylu ve diğerleri, 2017; Tuğral, 2020; Yılmaz, 2015). Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Anadolu ve Fen Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarından daha yüksektir (Soylu vd., 2017). Başka bir çalışmada, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarından; ayrıca sosyoekonomik durumu düşük düzeyde olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, gelir durumu orta ve iyi olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarından anlamlı derecede daha yüksektir (Çakmak ve Sakarya, 2020). Bazı çalışmalarda ise gelir durumu düştükçe öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri de anlamlı olarak yükselmiştir (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Çakmak ve Sakarya, 2020; İzgiç vd., 2000; Özcan vd., 2013; Stein, 1994; Şahin, 2018). Bu durumun tersine Çakmak ve Sakarya (2020), Göksel ve diğerlerine (2018) göre öğrencilerin gelir durumları ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Alemdağ vd., 2016; Claes vd., 2012; Soylu vd., 2017). Şimşek ve Koçak (2019)'a göre Türk öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, yabancı öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Büyükşehirde yaşayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, kasabada yaşayan öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Derslerde akademik olarak başarılı öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, akademik başarısı düşük düzeyde olan öğrencilere; sosyoekonomik durumu düşük olan öğrencilerin de sosyal görünüş kaygıları sosyoekonomik durumu çok iyi olan öğrencilere göre daha fazladır. Amil ve Bozgeyikli'ye (2015) göre ilişkisi olmayan, kulüplere üye olan ve ilçelerde yaşayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, ilişkisi olan, kulüplere üye olmayan ve şehir merkezinde yaşayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Öğrencilerin beden imajı, okul dışı faaliyetlere katılma durumu değişkenlerine göre sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir (Eriş ve İkiz, 2013).

Ergenlik dönemi; fiziksel, zihinsel ve sosyal birçok değişimin çok hızlı yaşandığı bir gelişim dönemdir (Şahin ve Özçelik, 2016). Bu açıdan ergenlerde sosyal görünüş kaygısının hangi faktörlere göre değiştiğinin incelendiği bu araştırmanın sonuçları, ebeveynlere, okul psikolojik danışmanlarına, ve diğer alan uygulayıcılarına veri sağlaması açısından önem arz etmektedir. Ayrıca bu araştırma Kayseri ili ve ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının incelendiği ilk çalışma olması nedeniyle önemlidir. Bu açıdan aynı ilde çalışma yapacak araştırmacılara veri sağlaması bakımından önem arz etmektedir.

Bu kapsamda araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısını etkilediği varsayılan değişkenler incelenmiştir.

Aşağıdaki alt problem cümleleri araştırılacaktır:

1. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarına yönelik algı düzeyleri nedir?
2. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algıları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Okul türü, sınıf seviyesi ve anne-baba öğrenim durumu değişkenlerine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algıları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini inceleyen nicel türdeki bir araştırma olan bu çalışmada, betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel araştırmalarda, mevcut haldeki bir olay, olgu ve durumu mevcut hali içerisinde betimlemeyi, araştırmayı esas alan çalışmalardır (Karasar, 2005).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Kayseri İli merkez ilçelerinde (Kocasinan, Melikgazi ve Talas) 2021-2022 eğitim öğretim yılının birinci dönemi ortaöğretim okullarındaki 218000 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise 588 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemenin belirlenmesinde uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı için para ve iş gücü kaybı önlenerek zaman ve ekonomiklik sağlanması esastır (Büyüköztürk, 2016). Araştırma grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1

Öğrencilerin demografik özellikleri (n = 588)

Değişkenler	Düzyey	f	%
Cinsiyet	Kız	254	43.2
	Erkek	334	56.8
	Hazırlık	33	5.6
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	191	32.5
	10.Sınıf	98	16.6
	11.Sınıf	179	30.4
	12.Sınıf	87	14.8
	Fen Lisesi	147	25.0
	Anadolu Lisesi	60	10.2
Okul Türü	Meslek Lisesi	94	15.9
	Sosyal Bilimler Lisesi	81	13.7
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	140	23.8
	Güzel Sanatlar Lisesi	66	11.2
	İlkokul	79	17.8
	Ortaokul	45	10.4
Annenin Öğrenim Durumu	Lise	149	34.3
	Ön lisans	59	6.7
	Lisans	137	24.7
	Lisansüstü	119	3.9

	İlkokul	30	5.1
	Ortaokul	66	11.2
Babanın Öğrenim Durumu	Lise	129	21.9
	Ön Lisans	145	24.6
	Lisans	147	25.0
	Lisansüstü	71	12.07
Toplam		588	100

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin 334'ünün (%56.8) erkek, 191'inin (%32.5) 9.sınıf, 147'sinin (%25) Fen Liselerinde eğitim gördüğü tespit edilmiştir. Ailenin öğrenim durumu bakımından 149 (%34.3) öğrencinin annesi lise mezunu, babanın öğrenim durumuna bakıldığında ise 145'inin (%25.0) lisans mezunu olduğu bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak "Demografik Bilgi Formu" ve "Sosyal Görünüş Kaygı" ölçeği kullanılmıştır (Hart ve diğerleri, 2008).

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve ebeveyn öğrenim durumu değişkenlerine ait bilgiler bulunmaktadır.

Ergen Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği. "Sosyal Görünüş Kaygı" ölçeği Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe uyarlamasında geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Doğan, 2010). Ölçek 16 madde ve tek boyuttan meydana gelmektedir. 5'li Likert tipinde olan puanlama ölçeği kullanılmıştır. Doğan (2010) tarafından ölçeğin geçerlilik ve güvenirliği üzerine yapılan çalışmada Cronbach Alpha değeri .93'dür. Ölçeğin madde kolerasyon katsayıları .32-.82 arasındadır. Faktör yükleri ise .35-.87 arasında değişmiştir. Maddeler toplam varyansın %53.4'nü açıklamaktadır. Doğan'a (2010) göre "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" nin DFA analiz değerleri; RMSEA=0.051, IFI=0.99, NFI=0.98, RFI=0.98, CFI=0.99, GFI=0.93, AGFI=0.90, ($\chi^2=143,79$, $N=254$, $p=.001$) olarak tespit edilmiştir. Araştırmacı tarafından "Sosyal Görünüş Kaygısı" ölçeğine ilişkin yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri .96 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .42-.82 arasındadır. Ölçek varyansın %68'ni açıklamaktadır. Geçerlilik analizi için yapılan (DFA) sonuçlarına göre: RMSEA=0.074, AGFI= 0.886, NNFI= 0.945, CFI= 0.952, $\chi^2/df=2.50$ ($\chi^2=1254.78$, $df=502$); GFI=0.931 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan "Sosyal Görünüş Kaygı" ölçeğinin kullanımına ilişkin izinler Doğan'dan (2010) e-posta yolu ile alınmıştır. Çalışma covid dönemi olması nedeniyle öğrencilere Google Form üzerinden ulaştırılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılacak olan öğrencilerin velilerinden gerekli izinler "Veli Onam Formu" ile alınmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler "SPSS 24.0" programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri için ± 1.96 aralığı dikkate alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Yapılan analizlerde "Sosyal Görünüş Kaygı" ölçeğindeki basıklık katsayısı değeri (0.089) ve çarpıklık katsayısı değeri (0.114) $p < .05$ tespit edilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak .05 kullanılmıştır. Veriler normale yakın dağılım gösterdiğinden dolayı tanımlayıcı test analizleri ve fark analizleri (Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA) kullanılmıştır.

Etik Onay

Uygulama için gerekli olan izinler, Kayseri İl Milli Eğitim ve Erciyes Üniversitesi Kurulunun (29.06.2021-280) numaralı etik raporu ile belgelendirilmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algı ortalamaları ve cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları Tablo 2'de verilmiştir:

Tablo 2

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik puan ortalamaları ile cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi sonucu

Boyut	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kız	254	2.60	1.06	-3.32	.001*
	Erkek	334	2.28	0.90		
	Toplam	588	3.08	1.31		

* $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı ortalamaları yüksek düzeydedir ($\bar{x} = 3.08$, $ss = 1.31$). Başka bir anlatımla öğrenciler buldukları ortamda sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Ayrıca cinsiyete göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları [$t_{(586)} = -3.32$, $p < .05$] arasında anlamlı fark elde edilmiştir. Buna göre kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları ($\bar{x} = 2.60$, $ss = 1.06$), erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarına göre ($\bar{x} = 2.28$, $ss = 0.90$) daha yüksek düzeydedir. Diğer bir ifadeyle kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygı durumları erkek öğrencilere göre daha olumsuz olduğu söylenebilir.

Okul türü, sınıf düzeyi ve ebeveynlerin öğrenim durumu değişkenlerine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarının betimsel istatistikleri ve varyans analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir:

Tablo 3

Okul türü, sınıf düzeyi ve ebeveyn öğrenim durumu değişkenlerine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin betimsel istatistikleri ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

Sosyal Görünüş Kaygısı	N	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark	
Okul Türü	Fen Lisesi	147	2.57	1.03	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	11.008 412.152 423.160	5 428 433	2.202 0.963	2.28	.045*	2-5
	Sosyal Bilimler Lisesi	60	2.63	0.80							
	Anadolu Lisesi	94	2.30	0.97							
	Güzel Sanatlar Lisesi	81	2.47	1.08							
	Meslek Lisesi	140	1.65	0.58							
	Anadolu İHL	66	2.26	0.89							
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	33	2.19	0.86	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	6.627 416.533 423.160	4 429 433	1.657 0.971	1.76	.148	-
	9.Sınıf	191	2.33	0.97							
	10.Sınıf	98	2.46	0.99							
	11.Sınıf	179	2.62	0.96							
	12.Sınıf	87	2.51	1.15							
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul	79	2.50	1.01	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	8.461 414.699 423.160	7 426 433	1.209 0.973	1.24	.278	-
	Ortaokul	45	2.41	0.96							
	Lise	149	2.33	0.94							
	Lisans	59	2.40	0.84							
	Ön lisans	137	2.30	1.07							
	Lisansüstü	119	2.07	0.81							
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul	30	2.22	0.94	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	5.281 417.880 423.160	6 427 433	0.880 0.979	0.89	.495	-
	Ortaokul	66	2.41	1.00							
	Lise	129	2.37	1.01							
	Lisans	147	2.44	0.89							
	Ön lisans	145	2.45	1.00							
	Lisansüstü	71	2.91	1.16							

Tablo 3 incelendiğinde, okul türüne göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarında en yüksek puana sahip Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilere aitken ($\bar{x}=2.63$, $ss=0.80$) en az sosyal görünüş kaygısına sahip öğrenciler, Meslek Liselerinde öğrenim gören öğrenciler ($\bar{x}=1.65$, $ss=0.58$) olmuştur. Okul türü değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algı puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir [$F_{(5, 428)} = 2,28$ $p<.05$]. Buna göre Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim alan öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı puanları ($\bar{x}=2.63$, $ss=0.80$), Meslek Liselerinde öğrenim gören öğrencilerinin ($\bar{x}=1.65$, $ss=0.58$) sosyal görünüş kaygılarına göre daha yüksek düzeydedir. Sonuç olarak Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri, Meslek Lisesi öğrencilerine göre sosyal görünüş açısından daha kaygılıdır. 11.sınıftaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algı puan ortalamaları ($\bar{x}=2.62$, $ss=0.96$), hazırlık dönemindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=2.19$, $ss=0.86$) daha yüksektir. Sınıf seviyesi değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir [$F_{(4, 429)} = 1,76$ $p>.05$]. Başka bir anlatımla, katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri sınıf seviyesi değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmamaktadır. Ebeveynin öğrenim durumu değişkenine göre annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=2.50$, $ss=1.01$), annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=2.07$, $ss=0.81$) daha yüksek düzeydedir. Annenin öğrenim durumu değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir [$F_{(7, 426)} = 1,24$ $p>.05$]. Başka bir anlatımla, annenin öğrenim durumu değişkeni ile öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Babası lisansüstü mezun olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=2.91$, $ss=1.16$) babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarından ($\bar{x}=2.22$, $ss=0.94$) daha yüksektir. Babanın öğrenim durumu değişkeni ile öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir [$F_{(6, 427)} = 0,89$ $p>.05$]. Başka bir anlatımla, babanın öğrenim durumu değişkeni öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanları üzerinde anlamlı farklılık yaratmamıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, Kayseri ili merkez ilçelerindeki (Kocasinan, Melikgazi ve Talas) ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarını bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanları yüksek düzeydedir. Bu bulgu bazı araştırma sonuçları ile (Alımcı, 2018; Işıkol, 2013; Serin ve Öztürk, 2007) paralel niteliktedir. Bu sonuç, öğrencilerin toplum içinde insanların direk olarak bakışlarından rahatsız olmaları, fiziksel görünüm açısından ise kendilerini rahat

hissetmemelerinden kaynaklanabilir. Diğer bir sonuç ise, kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik puan ortalamaları erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek düzeydedir. Bu bulgu çok sayıda çalışma sonuçları ile (Alımcı, 2018; Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007; Boursier vd., 2020; Delfabro vd., 2011; Erdemir vd., 2013; Erözkan, 2004; Hagger ve Stevenson, 2010; İzgiç vd., 2000; La Greca ve Harrison, 2005; Levinson vd., 2013; Jose vd., 2012) paralel niteliktedir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal görünüş kaygı puanlarının daha yüksek düzeyde olmasında, fiziksel görünüşlerine erkek öğrencilerden daha çok önem vermelerinden kaynaklanabilir. Ayrıca kız öğrencilerin sosyal fizik kaygısı, olumsuz değerlendirilme beklentisi düzeyleri erkek öğrencilere göre daha fazlayken, fiziksel görünüm rahatlığı algı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha düşük seviyededir (Emiroğlu ve Özmaden, 2020). Bu sonuçlar kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla düzeyde sosyal görünüm kaygısı yaşamalarına neden olabilmıştır. Bu araştırmanın sonucundan farklı olarak erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulgulayan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Alemdağ, 2013; Alemdağ ve Öncü, 2015; Ciba, 2018; Çelik vd., 2013; Çelik, 2014; Çepikkurt ve Coşkun, 2010; Doğan, 2009; Kalafat ve Kıncal, 2004; Kılıç ve Karakuş, 2016; Mazelin ve Moore, 2004; Moreno ve Cervello, 2005; Senger, 2017; Soylu vd., 2017; Şahin, 2018; Tiegman, 2004; Var vd., 2018). Bazı araştırmalarda ise sosyal görünüş kaygısında cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir cinsiyetin lehine anlamlı farklılık saptanmadığı görülmektedir (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Baltacı, 2010; Çakmak, 2018; Çakmak ve Sakarya, 2020; Eriş ve İkiz, 2013; Ko, 2010; Mehtalia ve Vankar, 2004; Özge, 2013; Şahin, 2012; Şahin vd., 2013; Şimşek ve Koçak, 2019; Teachmann ve Allen, 2007; Trekels ve Eggermont, 2017; Yüceant, 2013). Bu araştırmanın sonuçları ve alanyazın birlikte değerlendirildiğinde sosyal görünüş kaygısının farklılaşmasında cinsiyet faktörü kararlı bir değişken değildir.

Araştırmanın bir başka bulgusunda, Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanları, Meslek Lisesindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarından anlamlı derecede daha yüksektir. Şahin'e (2018) göre Meslek Lisesindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarından anlamlı derecede daha düşüktür. Bu bulgu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Buna karşın Çakmak ve Sakarya'ya (2020) göre Meslek Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik puan ortalamaları, Anadolu Lisesi ve Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarından daha yüksektir. Araştırma sonuçlarından farklı olarak ise Çetinkaya ve diğerlerine (2019) göre lise öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı farklılaşmamıştır. Bu sonuç; Ataş (2018), Çakmak ve Sakarya (2020), Dinç Altun (2016), Şahin vd.'nin (2013) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ancak Alımcı (2018) ile McCabe ve Ricciardelli'nin (2001) araştırmalarında 7.sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları, 8.sınıftaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarından anlamlı derecede daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Şahin (2012) ise sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarında azalma olduğu belirtmiştir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarının sınıf seviyesi bakımından farklılaşması; öğrencilerin benzer sosyal görünüş kaygısı hissetmelerinden kaynaklanabilmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanları anne ve babalarının öğrenim durumuna göre farklılaşmamıştır. Alımcı (2018), Aygör (2010), Çetinkaya ve diğerleri (2019), Çok (1990), Düşmez ve Küçük (2015), Özcan vd. (2013), Şahin (2018), Şahin vd. (2013)'e göre öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumu değişkeni ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu bulgu araştırma bulgularıyla benzer niteliktedir. Araştırma sonuçlarından farklı olarak Şahin'e (2012) göre öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim düzeyleri yükseldikçe öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları düzeyleri azalmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç sosyal görünüş kaygısı açısından ergenlerin bu dönemde anne ve babalarından çok arkadaş gruplarının düşünce ve durumlarından daha fazla etkilenmesinden de kaynaklanabilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanları, Meslek Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarından anlamlı derecede daha yüksektir. Ancak öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanları; sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşayan kız öğrencilere yönelik özgüven artırıcı psikososyal çalışmalar yapılabilir. Sosyal Bilimler Lisesindeki öğrencilerin diğer liselerdeki diğer öğrencilere yönelik yaşadıkları yüksek düzeydeki sosyal görünüş kaygısını düşürebilmek için bu okul türlerinde sosyal görünüş kaygısı ile ilgili olumlu beden algısı konularında çalışmalara (psikoeğitim, psikolojik danışma grupları, sosyo kültürel faaliyetler) ağırlık verilebilir. Bu çalışmaların yürütülmesinde okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler öğrenciler tarafından sosyal medyadan takip edilen ve örnek alınan müzisyen, ressam, yazar gibi farklı platformlardan kişilerle okullarda söyleşiler düzenleyebilirler. Ergenler için sosyal görünüş kaygısını düşürebilmek için

konu ile ilgili panel ve seminerler düzenlenerek doğru tutum ve davranışlar kazandırılabilir. Bu çalışmalar için Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile işbirliği yapılabilir. Bu araştırma Araştırma Kayseri İli merkez ilçelerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sınırlılıkla yürütülen bu araştırmaya ek olarak araştırma dışında kalan diğer ilçeler üzerinde de benzer çalışma gerçekleştirilebilir. Benzer araştırmalar ortaokul ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılarak evren grubu genişletilebilir.

KAYNAKÇA

- Alemdağ S., Alemdağ C., & Özkara A. B. (2016). Social appearance anxiety fitness participants, *Baltic Journal of Sport and Health Science*, 3(102), 2-7.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Amil, O., & Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish University youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1), 68-96.
- Ataş, M. B. (2018). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Aydın, A., & Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (ESKÖ) geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Aygör, N. (2010). *12-14 yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E., & Walster, G. W. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(2), 173-189. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(71\)90065-5](https://doi.org/10.1016/0022-1031(71)90065-5)
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, 110, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (22. Baskı). Pegem Akademi.
- Çakmak, A., & Sakarya, S. (2020). Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 680-691. <https://doi.org/10.17755/esosder.582927>
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Çelik, E. (2013). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin biliş üstü farkındalık düzeyleri açısından incelenmesi. In ULEAD 2013 Annual Congress: ICRE, Multi-paradigmatic Transformative Research in Education: Challenges and Opportunities.
- Çelik, E., Turan, M. E., & Arıcı, N. (2014). The role of social appearance anxiety in meta-cognitive awareness of adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7(1), 138-147.
- Çepikkurt, F., & Çoşkun, F. (2010). Original article social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Mukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.

- Çetin, S., & Ece, C. (2021). Investigation of social appearance anxiety in university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(5), 1694-1698. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211551694>
- Ciba, B. (2018). *Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Claes L., Hart T. A., Smits D., Van Den Eynde F, Mueller A., & Mitchell J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorder Review*, 20, 406-409. <https://doi/pdf/10.1002/erv.1147>
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 409-413.
- Cunningham, M. R. (1986). Measuring the physical in physical attractiveness: quasi-experiments on the sociobiology of female facial beauty. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 925-935. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-21934-001>
- Delfabro, H. P., Winefield, H. A., Anderson, S., Hammarström, A., & Winefield, H. (2011). Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 67-83. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.517812>
- Dinç Altun, M. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 10(1), 12-19.
- Düşmez, İ., & Küçük, E. (2015). Adölesanlarda sosyal görünüş kaygısı ve etkili faktörlerin incelenmesi. 18. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.
- Emiroğlu, D., & Özmaden, M. (2020). An analysis on the level of social physical anxiety of students studying for university entrance exam: Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1034-1046. <https://orcid.org/0000-0002-2807-0639>
- Erdemir, A. V., Bağcı, S. I., İnan, E. Y., & Turan, E. (2013). Akne vulgarisli hastalarda sosyal görünüş kaygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *İstanbul Tıp Dergisi*, 14(1), 35-39.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde bedan imajı ve beden dismorfik bozukluğu* [Uzmanlık Tezi], Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Göksel, A. G., Çağdaş, C. A. Z., Yazıcı, Ö. F., & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>
- Gümüş A. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000037

- Haase A. M, Mountford V., & Waller G. (2007). Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: The roll of social physique anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 241-246. <https://doi.org/10.1002/eat.20356>
- Hagger, M. S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychol and Health*, 25(1), 89-110. <https://doi.org/10.1080/08870440903160990>
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Işıkol Ö. F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Jose, P. E., Wilkins, H., & Spindel J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.632346>
- Kalafat, T., & Kıncal, R.Y., (2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 95-106.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4054>
- Kılıç, S. K. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. <https://doi.org/10.48067/ijal.827568>
- Ko, N. (2010). The role of body shame, social appearance anxiety, and body checking behavior on body dissatisfaction and disordered eating behaviors: a crosscultural study in Germany and Korea [Doctoral Dissertation], Universitätsbibliothek Freiburg.
- La Greca, A. N., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child And Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Lacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, 67, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- Lunde C., Frisén A., & Hwang C. P. (2007). Ten-year-old girls' and boys' body composition and peer victimization experiences: Prospective associations with body satisfaction. *Body Image*, 4(1), 11-28. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.10.002>
- Markham A., Thompson T., & Bowling A. (2005). Determinants of body-image shame. *Personality and Individual Differences*, 38, 1529-1541. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.018>

- Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L., & Waters, A. (2016). Young adolescents' appearance anxiety and body dysmorphic symptoms: Social problems, self-perceptions and comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50-55. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2015.12.001>.
- Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102. <https://doi.org/10.1375/behc.21.2.90.55425>
- McCabe, M., & Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 225-240.
- Mehtalia, K. V., & Vankar, G. K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3), 221-227.
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48(4), 291-311.
- Orsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A., & Özbay, H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>
- Özge, F. I. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Şahin, D. (2018). *Ortaöğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Şahin, E., Barut, Y., & Ersanlı, E. (2013). Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents. *The International Journal of Social Sciences*, 15(1), 56-63.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Senger, K. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *TURAN-SAM*, 9(36), 751-756. <https://doi.org/10.15189/1308-8041>
- Serin, B. N., & Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9-13 yaş grubu çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2,) 117-128.

- Şimşek, O., & Koçak, O. (2019). Türk ve yabancı öğrencilerin karşılaştırmalı olarak sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Middle East Journal of Refugee Studies*, 4(1), 23-45.
- Şimşir, Z., Seki, T., & Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615-637. <https://doi.org/10.26466/opus.519967>
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 38-45.
- Stein, M. B. (1994). Setting thresholds for social phobia considerations from a community survey of social anxiety. *Psychiatry*, 37, 224-228.
- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007.) Development of social anxiety: social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63-78. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10802-006-9084-1>
- Telli, E., & Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146. <https://doi.org/10.20875/sb.98440>
- Tiegan, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Trekels, J., & Eggermont, S. (2017). Linking magazine exposure to social appearance anxiety: The role of appearance norms in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 27(4), 736-751. <https://doi.org/10.1111/jora.12311>
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Var, L., Karabulut, E. O., & Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior taekwondo athletes studying at university. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1434-1451.
- White, E. K. (2008). *The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students* [Master Thesis]. University of Nevada.
- Yılmaz N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı* [Uzmanlık tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Since the beginning of mankind, physical appearance has always been important and has an important place in social life and interpersonal relations. In this respect, people gave importance to their external appearance and assumed their physical appearance as bad or good (Hart et al., 2008). The perceptions of physical appearance of individuals are also known as the concept of body image (Orsel et al., 2004). Body image is briefly "the internally adopted state of the individual's appearance, shape and weight" (Markham et al., 2005). The situation that occurs as a result of the assumption of the person's body image is described as self-esteem (Lunde et al., 2007). Social appearance anxiety occurs when the individual cannot control her negative self-esteem and negative thoughts about her external appearance (Haase et al., 2007). Social appearance anxiety is mostly seen in adolescents because the external appearance of the individual is an important issue for others and causes intense anxiety (Gümüş, 2000). From this point of view, adolescence is a transitional phase of growth and development period in which the importance given to external appearance increases and formation of one's social and personal identity. Changes in external appearance, increase in internal capacity and mental abilities constantly occupy adolescents mentally, causing them to react positively or negatively to events (Kara, 2016). While self-efficacy and self-confidence levels increase in adolescents with positive body image, adolescents with a negative body image have higher levels of feeling inadequate and depression (Göksan, 2007). Negative body image causes social appearance anxiety in adolescents, which causes negative behavior patterns such as anxiety, antisocial behaviors and eating disorders (Seki, 2014). Regarding how their physical appearance is perceived by others, social interaction decreases and social appearance anxiety levels increase in young people who do not assume themselves attractive (Sebastian et al., 2008). It is stated that adolescents who have problems with their appearance are exposed to bullying, especially by their close circles and peers, and this leads to the formation of a negative body image, resulting in social appearance anxiety (Mastro et al., 2016). The purpose of this study was to investigate high school students' levels of social appearance anxiety and analyze these in terms of some variables. In this context, answers to the following questions will be discussed in the research: What are high school students' perceptions of social appearance anxiety?. Are there a significant difference between the gender, school type, grade levels variables and social appearance anxiety scores of high school students?. Is there a difference between the educational status variable of the parents of high school students and their social appearance anxiety scores?

Method

In this study, the descriptive survey model was selected as the research method. The sample consisted of 588 adolescents from secondary school. "Social Appearance Anxiety Scale" and "Demographic Information Form" were used to collect data in the study. The Social Appearance Anxiety Scale was created to assess the perception of social appearance, developed by Hart et al. (2008) and adopted by Doğan (2010). The data were analyzed using the SPSS 22.0 program.

Results

There is statistically significant difference in terms of gender. According to this finding, the social appearance anxiety levels of female students is higher than the male students. In other words, the social appearance anxiety of female students are more negative than male students. A statistically significant difference according to school type was also found. According to this, the Social Sciences high school students had higher social appearance anxiety levels than Vocational high school students' social appearance anxiety levels. In other words, Social Sciences High School students are more worried about social appearance than Vocational High School students. There was no significant difference between students' grade levels and social appearance anxiety levels. In addition, there was no statistically significant difference between the education levels of the parents and the students' social appearance anxiety levels.

Discussion & Conclusion

According to this study, high school students' social appearance anxiety scores were high. This finding (Alımcı, 2018; Işıkol, 2013; Serin & Öztürk, 2007) is in parallel with the research results. This result may be due to the fact that students are uncomfortable with the direct gaze of people in the society, so they do not feel comfortable in terms of physical appearance. Social appearance anxiety scores of female students are significantly higher than male students' social appearance anxiety scores. This finding (Alımcı, 2018; Aydın & Tekinsav-Sütçü, 2007; Boursier et al., 2020; Delfabro et al., 2011; Erdemir et al., 2013; Erözkan, 2004; Hagger and Stevenson, 2010; Jose et al., 2012; İzgic et al., 2000; La Greca and Harrison, 2005; Levinson et al., 2013) is in parallel with the results of the study. In some studies, no significant difference was found between the gender variable and social appearance anxiety (Amil & Bozgeyikli, 2015; Baltacı, 2010; Çakmak, 2018; Çakmak & Sakarya, 2020; Çetinkaya et al., 2019; Dinç Altun, 2016; Eriş and İkiz, 2013; Ko, 2010; Mehtalia and Vankar, 2004; Özge, 2013; Şahin, 2012; Şahin et al., 2013; Şimşek and Koçak, 2019; Teachmann and Allen, 2007; Trekels and Eggermont, 2017; Yüceant, 2013). The social appearance anxiety scores of the Social Sciences High School students are significantly higher than the social appearance anxiety scores of the Vocational High School students. According to Şahin (2018), the social appearance anxiety of Vocational High School students are significantly lower than the social appearance anxiety of students studying at other high schools. This finding

supports the results of the research. This result may be due to the fact that students in Social Sciences High School experience more social appearance anxiety than students in Vocational High School. There was no significant difference between the grade levels and the social appearance anxiety score averages of the students. According to Ataş (2018), Çakmak and Sakarya (2020), Dinç Altun (2016), Şahin et al. (2013), there is no significant difference between high school students' grade levels and social appearance anxiety scores. This finding is in parallel with the research results. There was no significant difference between the educational status variable of their parents and the social appearance anxiety scores of the students. According to Alımcı (2018), Aygör (2010), Çetinkaya et al., (2019), Çok (1990), Yaprakmez and Küçük (2015), Özcan et al., (2013), Şahin (2018), Şahin et al., (2013), there was no significant difference between the educational status of the students' parents and their social appearance anxiety. This finding supports the research results.

Kadın Öğretmenlerde Ruminasyon İle Çözüm Odaklı Düşünme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

The Mediating Role of Psychological Flexibility in The Relationship Between Rumination and Solution-Focused Thinking in Female Teachers

Sümeysra YAŞAR^[1] Fuat AYDOĞDU^[2]

Başvuru Tarihi: 15 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 18 Şubat 2022

Bu çalışmada kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 307 kadın öğretmen oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Çözüm Odaklı Envanter kullanılmıştır. Araştırmada ruminasyon bağımsız değişken, çözüm odaklı düşünme bağımlı değişken, psikolojik esneklik ise aracı değişken olarak belirlenmiştir. Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının ve derecesinin incelendiği ilişki tarama desenine göre tasarlanmıştır. Aracılık analizleri ise regresyon temelli bootstrapping işlemi esas alınarak yapılmıştır. Yapılan aracılık analizinde doğrudan etkiler incelendiğinde, ruminasyonun psikolojik esnekliği ve çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik esnekliğin de çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı bulunmuştur. Dolaylı etki incelendiğinde ise aracı değişken olan psikolojik esnekliğin modele dâhil edilmesiyle ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki yol katsayısının anlamlılık düzeyinde azalma olduğu diğer bir deyişle, psikolojik esnekliğin ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda kadın öğretmenlerde ruminasyonun, çözüm odaklı düşünme üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik esneklik aracılığıyla azaltılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: ruminasyon, psikolojik esneklik, çözüm odaklı düşünme, kadın öğretmenler

Received Date: 15 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 18 February 2022

In this study, it was aimed to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and solution-focused thinking in female teachers. The study group of the research consisted of, 307 female teachers that work in schools affiliated to the Ministry of National Education. Psychological Flexibility Scale, Ruminative Thinking Style Scale and Solution Focused Inventory were used as data collection tools. In the study, rumination was determined as the independent variable, solution-focused thinking as dependent variable, and psychological flexibility as mediating variable. This research was designed according to correlational survey design, in which the existence and level of relationship between variables was examined. Mediation analyzes were performed on the basis of regression-based bootstrapping. As a result of the findings when the direct effects were examined, it was seen that rumination predicted psychological flexibility and solution-focused thinking. In addition, it was found that psychological flexibility also predicted solution-focused thinking. When the indirect effect was examined, it was seen that the path coefficient between rumination and solution-focused thinking decreased with the inclusion of psychological flexibility, which is a mediating variable in the model. In other words, psychological flexibility had a partial mediating role in the relationship between rumination and solution-focused thinking. In line with these results, it can be stated that the negative effect of rumination on solution-focused thinking can be reduced through psychological flexibility in woman teachers.

Keywords: rumination, psychological flexibility, solution-focused thinking, female teachers

Atıf Cite Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>

*Bu çalışmanın özeti 1-3 Eylül 2021 tarihinde Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi'nde düzenlenen VII. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Doktora Öğrencisi | Yıldız Teknik Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0677-6590 | smyaysr18@gmail.com

[2] Doktora Öğrencisi | Hacettepe Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-5986-5645

GİRİŞ

Problemler ve stres kaynakları insan hayatında her zaman var olan, ne zaman ve ne şekilde bireyin karşısına çıkabileceği, etkilerinin neler olabileceği öngörülemeyen gerçeklerdir. Bu problemler bazen yalnızca birey kaynaklı iken, bazen de tamamen dışsal faktörlerden doğabilmektedir. Herhangi bir sebeple yaşanan olumsuz durumlar, travmatik olaylar, ani gelişen yaşam değişimleri, ağır sorumluluklar alınması gibi stresli yaşam olayları ve geçiş dönemleri depresyon, kaygı bozuklukları gibi çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Bu noktada baş etmesi zor olan tekrarlayıcı düşüncelerin ortaya çıkması, bireylerin sorunların çözümünden uzaklaşmasına ve bunun sonucunda da bu tür tekrarlayıcı düşüncelerin daha da artmasına ve bireyin depresyon, anksiyete, duygu durum bozuklukları gibi sorunlara daha çok sürüklenmesine neden olabilmektedir.

Ruminasyon; düşünmeyi daha karamsar hale getiren, etkili problem çözebilmeye müdahale eden, stresli durumları artıran, kişinin duyguları ve sıkıntıları üzerinde veya yaşadığı olumsuz durumlar üzerinde sürekli tekrar eden, bireyi pasifleştiren bir düşünme tarzıdır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu durumlarla başa çıkmada bilişsel terapiler, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım gibi kuramların yanı sıra kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım da oldukça sık kullanılan yöntemlerden biridir (Laaksonena vd., 2013; Sparrer, 2012).

Bireylerin karşılaştığı stresli durumların ve problemlerin üstesinden gelebilmesinde sorunların çözümüne yönelik yaklaşım biçiminin önemli bir rolü vardır. Bireylerin bu yaklaşım tarzları kişiden kişiye değişmektedir. Kimi insanlar problemler ve nedenleri üzerinde odaklanmaya daha çok zaman harcarken, kimi insanlar daha çok çözüm odaklı düşünme eğilimindedirler. Geleneksel terapi yaklaşımları yüksek oranda geçmişte yaşananları, geçmişin birey üzerindeki etkisini, bireyin ilişkilerini merkeze alır ve bununla birlikte uzun zamana mâl olabilmektedir. Insoo Kim Berg ve Steve De Shazer tarafından zamanı ve maddiyatı azaltmak için geliştirilen çözüm odaklı terapi ise geçmiş yerine şimdiki ana ve bireyin geleceğe yönelik net hedeflerine, problemlerle başa çıkabildiği zamanlara odaklanır (Güner, 2018; Sarıçam, 2014). Çözüm odaklı düşünme, problem odaklı düşünmenin tam tersidir ve hedeflere odaklanma, fark edilmeyen kaynakları fark edebilme, başarmanın yollarını arama gibi unsurları içerir. Bunlar kişiye amaca yönelik değişim yaratmada yardımcı olurlar. Bu unsurlar doğrultusunda çözüm odaklı düşünmenin üç temel alt boyutu bulunmaktadır: Problemin çözüm içeren tarafına odaklanmaya vurgu yapan problemden ayırma, çözüme ilişkin kaynakların olduğunu keşfetmeyi ve esnekliği içeren kaynakları harekete geçirme ve olması istenilen geleceği, hayalleri niteleyen hedefe yönelim alt boyutları yer almaktadır (Grant vd., 2012; Şanal Karahan, 2016).

Bireyin kendi kaynaklarını kullanarak amaçlı ve olumlu bir değişimi hedefleyen, iç dünyasındaki motivasyona odaklanan çözüm odaklı düşünmenin (Oliver ve Charles, 2015) bir

problemlerle karşı karşıya kalındığında sorunları aşmak için önemli bir tetikleyiciye dönüştüğü söylenebilir. Çünkü, çözüm yerine problemlere daha çok odaklanan ve kendindeki pozitif kaynakları aktifleştiremeyen bireylerde depresyon, anksiyete, ruminasyon, psikolojik katılık gibi sorunların daha çok görüldüğü pek çok araştırmada bulunmuştur (Johnson ve Whisman, 2013; Sarıçam, 2014; Sparrer, 2012; Şanal Karahan, 2016; Yağmur, 2018; Yapan, 2018). Çözüm odaklı düşünmenin ise mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu (Aydoğdu, 2020; Gündoğdu, 2019; Şanal Karahan, 2016), depresyon, anksiyete, kaygı bozukluklarıyla ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. (Javid vd.,2019; Novella vd. 2020)

Bunların yanı sıra, çözüm odaklı düşünme yaklaşımında dilin kullanımı ve ifade edilişi de önemli bir yere sahiptir. Bireyin problemler karşısında olumlu ve çözüm odaklı bir dil kullanması, güçlü bir motivasyon ve umut kaynağıdır. Çünkü, bireyin problemleri farklı bir bakış açısıyla yeniden çerçeveleyebilmesi için etkin bir dil kullanımı gerekir. Sorunlar yerine çözümlerin dile gelmesi bile tek başına değişim için büyük bir adımdır (Plosker ve Chang, 2014; Sparrer,2012). Burada da vurgu yapıldığı gibi olumlu söylemlerin dile getirilmesi çözüme odaklanabilmek için oldukça önemlidir; fakat sürekli negatif düşünceler üzerinde ruminasyon yapan bir zihinden bunu beklemek güçtür. Buradan hareketle ruminasyon ve çözüm odaklı düşünmenin negatif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir ve araştırmanın hipotezlerinden biri olarak bunun test edilmesi amaçlanmıştır.

Son yıllarda “*üçüncü dalga*” psikoterapilerinden olan ve ilgi gören Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) önemli kavramlarından biri olan psikolojik esneklik; bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi, geçmiş veya gelecek üzerine takılı kalmayıp içinde olduğu anla temas etmesi, karşılaştığı problemleri gerçekçi çözümlerle değerlendirebilmesi ve belirlemiş olduğu değerler doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesidir. Psikolojik esneklik, depresyona ve anksiyeteye sebep olan psikolojik katılığın tam tersidir (Luoma vd., 2010; Stange, Alloy ve Fresco, 2017). Kabul ve kararlılık kuramında, şu an ile bilinçli bir şekilde temas kurmak ve kaygı yaşayan bireylerin duygusal olarak herhangi bir direnç göstermeden bunu kabul etmeleri yönünde cesaretlendirilerek bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmak amaçlanır (Hayes, vd, 2006; Luoma ve Vilardaga, 2013). Psikolojik esnekliğin tanımlanmasının konu olduğu güncel bir çalışmada psikolojik esnekliğin Cherry vd. (2021), bireyin yaşadığı duygusal rahatsızlıkları öncelikle fark etmesi, kabul etmesi ve bunlarla yüzleşmesi, bu sıkıntılarla baş edebilmek, duygularını düzenleyebilmek için harekete geçmesi ve kişisel hedefler, sahip olunan değerler doğrultusunda davranış değiştirmesini içerdiği görülmüştür.

Psikolojik esneklik, psikolojik katılığın tam zıttı olacak şekilde ve an ile temas etmek, değerler, davranışsal kararlılık, bağlamsal benlik, ayrışma ve kabul olmak üzere altı boyutta

açıklanmıştır ve bu boyutlar birbiriyle de ilişkilidir. An'da olma, bireyin şimdi ve burada olma halidir. Değerler, bireyin "bu hayatı ne için yaşıyorum?" sorusunun cevaplarını içerir. Davranışlarda kararlılık, kabul ve kararlılık terapisinin temel hedeflerindedir ve bireyin değerleri doğrultusunda anlamlı davranışlarda bulunabilmesidir. Bağlamsal benlik, gözlemleyen benlik olarak da kullanılan bireyin yaşamı boyunca değişen rollerine, sorumluluklarına, duygularına, düşüncelerine tanıklık eden fakat kendisi hiç değişmeyen asıl benliği içerir. Ayrışma, zihni meşgul eden, yoran sıkıntılı düşünce ve anılardan uzaklaşabilmektir. Kabul ise, hayatın kaçınılmaz gerçekleri olan acılara, üzüntü veren duygulara karşı açık olma onları kabul etme anlamına gelir (Aktepe, 2016; Harris, 2007; Luoma vd.,2010; Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik esneklik ruhsal açıdan sağlıklı bir bireyin temel özelliklerindedir ve yokluğu birçok psikopatolojik rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur. Bireyin şimdiki anla temasının kaybolup geçmişteki acı veren olaylara takılması ve buna yönelik ruminasyonlar yapması, beraberinde geleceğe ilişkin kaygıların artması, depresyon düzeyinin artması ve bireyin yeni davranışlar deneyimlemekten kaçınması bu psikopatolojik rahatsızlıklar arasındadır (Ben vd., 2014; Harris, 2007; Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliğin; ruminatif düşünce biçiminin tam tersi olarak geçmişe değil şu ana odaklanması, tekrar eden olumsuz düşünceler yerine, duygu ve düşüncelerin fark edilerek kabul edilmesi, kişinin değerleri doğrultusunda davranış değişikliğine vurgu yapması ve bunlarla birlikte çözüm odaklı düşüncenin de geçmişteki sorun üzerinde takılmadan, çözüm üzerinde olumlu beklentiye vurgu yapması bu kavramların birbirleriyle önemli ölçüde ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Arslan ve Asıcı (2021) yakın zamanda yaptıkları çalışmalarında mevcut kaynakları harekete geçirerek çözüm odaklı düşünmeyi artırmada farkındalığın ve şimdiki ana odaklanmanın önemli rolü olduğunu görmüşlerdir. Farkındalık ve şimdiki âna odaklanma, psikolojik esnekliğin de temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, çözüm odaklı düşüncenin temelinde bireyin kendinde var olan kaynaklarını kullanabilmesi, şu ana ve geleceğe odaklanması, potansiyelinin farkında olması ve amacına yönelik bir hedef koyabilmesi olduğu söylenebilir. Sorunlarla karşılaşıldığında kendini gösteren ruminatif düşüncelerin ise bireyin sahip olduğu bu kaynakları kullanabilmesini engellediği ve bireyi depresyona daha çok sürüklediği yapılan çalışmalarda görülmüştür (Harris, 2009; Sarıçam, 2014; Johnson ve Whisman, 2013). Psikolojik katılık, bireyin geçmişte acı veren üzüntülü anılarıyla aşırı meşgul olması, bunlarla ilgili ruminasyonlar yapması ve bunun devamında da geleceğe yönelik kaygı ve endişenin artması sonucu şimdi ve burada olamaması, bugüne odaklanamaması durumudur (Harris, 2009). Bunun tam tersi olan psikolojik esneklik ise, bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi, geçmiş veya gelecek üzerine takılı kalmayıp içinde olduğu anla temas etmesi, karşılaştığı problemleri gerçekçi

çözümlerle değerlendirebilmesidir (Luoma vd., 2010). Bu kapsamda bu kavramlar incelendiğinde psikolojik esnekliğin, ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme ile temas eden noktalarının olduğu dikkat çekmiş, farklı çalışmalarda birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da birbirleri ile ilişkisi olan ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme değişkenleri arasında psikolojik esnekliğin yerini incelemek hedeflenmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı kadın öğretmenlerde ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada alanyazındaki çalışmaların sonuçlarından hareketle ruminasyon bağımsız değişken, çözüm odaklı düşünme bağımlı değişken, psikolojik esneklik ise aracı değişken olarak düşünülmüştür.

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H₁: Ruminasyon ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H₂: Psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünme arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H₃: Ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H₄: Ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı role sahiptir.

Çözüm odaklı terapinin zaman ve uygulama açısından daha pratik olması özellikle okul gibi kalabalık ortamlarda etkili bir şekilde kullanılmasına olanak vermektedir. Bu noktada bakıldığında da konuyla ilgili yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak ortaöğretim veya yükseköğretim kademesindeki öğrenciler üzerinde gerçekleştiği dikkat çekmiştir. Hızla değişen ve gelişen yaşam koşullarıyla birlikte eğitimdeki ihtiyaçlar ve beraberinde öğretmen rol ve sorumluluklarının da değiştiği görülmektedir. Bunun günümüzdeki en yakın örneği tüm dünyayı ayırt etmeksizin etkileyen, sağlık tehdidinin yanı sıra eğitim sistemini de ciddi boyutlarda değiştiren Covid-19 pandemi sürecidir. Bu süreçte de görüldüğü gibi öğretmenler eğitim sisteminde ve toplumda oldukça önemli bir öneme sahiptirler. Eğitimin uzun soluklu bir süreç olduğu da göz önüne alındığında, öğretmenlerin hitap ettikleri öğrenciler ve beraberinde onların velileri üzerinde derin izler bırakmaktadırlar. Hem eğitim öğretim sürecinde hem de topluma faydalı insan yetiştirme noktasında belki de en önemli yere sahip olan öğretmenlerin de çözüm odaklı düşünme becerilerini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Öğretmenlerin ülkenin farklı noktalarında zorlu şartlarda görev yapmaya çalışmaları, atanma sürecindeki problemler, sürekli değişen eğitim sistemi ve insana hizmet eden bir meslek grubu olması gibi stresli durumlar da öğretmenlerin ruminatif düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeylerini tetikleyen unsurlar

arasında sayılabilir. Bunlarla birlikte, öğretmenlerde kadın istihdamı diğer kamu kurumlarına göre daha yoğundur (Aksöz ve Durkal, 2021). Pek çok epidemiyolojik çalışmada kadınlardaki depresif bozukluğun yaşam boyu yaygınlığının erkeklere göre neredeyse iki kat olduğu bulunmuştur (Hammen, 2003; Mautong, vd, 2021; Noble, 2005). Güncel bir çalışmada ise kadınların hem ruminatif düşünme biçiminin hem de depresyon düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Dawson vd., 2022). Bunların yanı sıra, kadın öğretmenlerin iş yaşamında karşılaştıkları sorunları ve kariyer gelişimlerini engelleyen durumları ele alan çalışmaların sonuçları da konunun gündem güne önem arz ettiğine dikkat çekmektedir (İnandı ve Tunç, 2012). Ayrıca Covid-19 pandemi sürecindeki uzaktan eğitimde kadın öğretmenlerin hem iş sorumlulukları hem ev ve aile içi sorumluluklarının daha da arttığı söylenebilir. Bu ve benzeri pek çok durumun kadınları etkileme düzeyi, sorunlarla baş etme yöntemleri, farkındalık düzeyleri, sorunlara karşı esnek veya katı bir bakış açısıyla yaklaşmaları da değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenliklerin, bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi, geçmiş veya gelecek üzerine takılı kalmayıp içinde olduğu anla temas etmesi, karşılaştığı problemleri gerçekçi çözümlerle değerlendirebilmesi olarak özetlenebilen psikolojik esneklik (Luoma vd. 2010) düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve konunun irdelenmesi gerekliliği doğmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının ve derecesinin incelendiği ilişkisel araştırma desenine göre tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi iki ya da daha fazla değişkenin tutarlı bir şekilde birlikte değişme örüntüsünü ve bu değişimin düzeyini belirlemek için kullanılır (Creswell, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 307 kadın öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler (n = 307)

	Değişkenler	Frekans
Yaş	Ort.	35.41
	S	8.00
Mesleki Kıdem Yılı	Ort.	11.58
	S	8.33
Medeni Durum	Evli	184
	Bekâr	101
	Diğer	22
Eğitim Durumu	Lisans Mezunu	236
	Lisansüstü (Mezun - Devam Eden)	71

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından 310 yetişkin bireyin katılımıyla yapılmıştır. Ölçek toplam 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış (10 madde), An'da Olma (7 madde), Kabul (5 madde), Bağlamsal Benlik (3 madde), Ayrışma (3 madde). Model, iyi uyum değerleri ile doğrulanmıştır (KMO=0.789; $\chi^2= 3096.080$; $p= 0.00$). Ölçekte faktör yükleri .47 ile .81 arasında değişmektedir ve açıklanan varyans %60 olarak saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten en düşük 28, en yüksek 196 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bazı maddeleri tersten kodlanmaktadır (2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25). Ölçek alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik esnekliği göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84 bulunmuştur.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği. Orijinali Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. 350 yetişkin bireyin katılımıyla araştırma yürütülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tek faktörlü olduğu ve toplam varyansın % 63.43'ünü açıkladığı bulunmuştur. Toplam 20 maddelik, tek boyutlu 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük 20 en yüksek puan 140 arasında değişmektedir. Ters madde bulunmamaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .95 bulunmuştur.

Çözüm Odaklı Envanter. Ölçeğin orijinali (Solution-Focused Inventory) bireylerin çözüm odaklı düşüncelerini ölçmek için Grant vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Türkçe'ye Şanal Karahan ve Hamarta (2015) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 12 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan 6'lı Likert tipindedir. Problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme olmak üzere üç faktörden oluşan ölçekte puan aralığı 12 ile 72 arasındadır. Ölçeğin toplamında Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .72 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .81 bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama araçları çevrimiçi ortama aktarılmış ve Google Form aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Çevrimiçi ortama aktarılan formun açıklama kısmında açıklamanın içeriğiyle ilgili detaylı bilgi verilmiş, katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş ve elde edilecek verilerin sadece bilimsel bir amaç için kullanılacağı, verilerin genel değerlendirmeye tabi tutulacağı, araştırmanın kapsamı ve kimler tarafından yürütüleceği hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Katılımcılardan bu bilgileri okuyup, anladıkları ve çalışmaya gönüllü olarak

katıldıklarını beyan edecekleri ‘Okudum ve anladım’ ibaresi eklenmiş ve gönüllülük gösterenler araştırmaya dahil edilmiştir.

Etik Onay

Araştırma için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı’ndan etik kurul onayı alınmıştır (24.06.2021- Toplantı No:2021/04).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Google Formlar aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 26.0 PROCESS kullanılarak analiz edilmiştir. Önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Bu araştırmada da veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Tablo 2’de değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri ile betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri ile betimsel istatistikler

Değişkenler	n	Ort.	En Düşük	En Yüksek	s	Çarpıklık	Basıklık
Ruminasyon	307	92.01	24	140	24.42	-0.239	-0.487
Psikolojik Esneklik	307	131.30	87	193	20.11	0.304	-0.373
Çözüm Odaklı Düşünce	307	54.25	26	72	8.45	-0.409	0.011

Tablo 2 incelendiğinde kullanılan ölçme araçlarının toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ila +1.5 arasında değiştiği görülmektedir. Sonuç olarak ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım özelliği gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Araştırma kapsamında aracılık testine geçilmeden önce değişkenlere ilişkin toplam puanlar arasındaki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı incelenmiştir.

Bu işlemlerin ardından Hayes’in (2017) önerileri esas alınarak regresyon temelli aracılık analizleri yapılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığını kontrol edebilmek amacıyla bootstrapping işlemi uygulanmıştır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını örneklem sayısını artırarak tekrar test etme işlemi olan bootstrapping işlemi sonucunda alt ve üst güven aralıkları sınırı belirlenir ve dolaylı etkinin anlamlı olabilmesi için bu sınırın sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Hayes, 2017). Bu araştırmada da 5000 bootstrapping (yeniden örnekleme) yapılarak alt ve üst güven aralıkları ve bootstrapp katsayısı belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü incelemek amacıyla öncelikle Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Değişkenler arasındaki ilişkilere ait Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	Ort.	s
1- Ruminasyon			92.01	24.42
2- Psikolojik Esneklik	-.274**		131.30	20.11
3- Çözüm Odaklı Düşünce	-.488**	.583**	54.25	8.45

** $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde ruminasyonun psikolojik esneklik ($r = -.274$; $p < .01$) ile negatif yönde düşük düzeyde; çözüm odaklı düşünce ($r = -.488$; $p < .01$) ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünme arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r = .583$; $p < .01$).

Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinin ardından aracılık etkisi test edilmiş, değişkenler arasındaki yol katsayıları, dolaylı etki ve bootstrapping sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

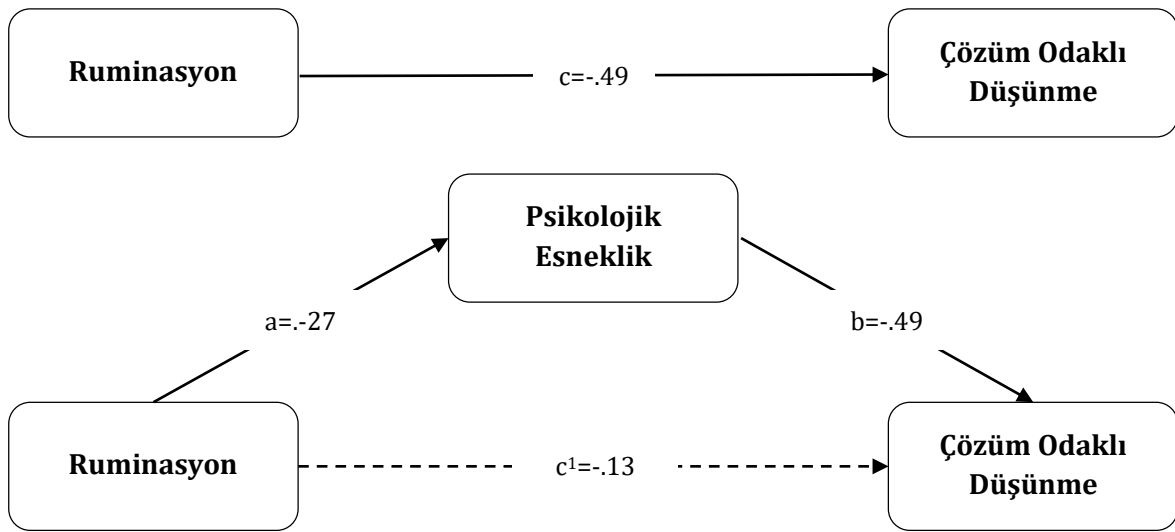
Aracılık modeline ilişkin yol katsayıları, dolaylı etki ve bootstrapping sonuçları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Psikolojik Esneklik		Çözüm Odaklı Düşünce	
	β	SH	β	SH
Ruminasyon (a yolu)	-.23***	.05	-	-
R²	.08		-	
Ruminasyon (c yolu)	-	-	-.49***	.017
R²	-		.24	
Ruminasyon (c¹ yolu)	-		-.35***	.01
Psikolojik Esneklik (b yolu)	-		.49***	.02
R²	-		.46	
Dolaylı etki	-		-.13 (-.20, -.07)	

Değişkenler	B	SH	β	t	p	R ²	%95 GA
a yolu	-.23	.045	-.27	-4.98	.000	.08	-.32, -.14
b yolu	.20	.019	.49	11.03	.000	.46	.17, .24
c yolu	-.17	.017	-.49	-9.76	.000	.24	-.20, -.13
c ¹ yolu	-.12	.015	-.35	-8.06	.000	.46	-.15, -.10
Dolaylı etki	-.04	.031	-.13	-	.000	-	-.20, -.07

Not:*** $p < .001$. SH:Standart Hata, parantez içindeki değerler alt ve üst Güven Aralığı (GA) değerleri (%95). Bootstrap yeniden örnekleme=5000

Tablo 4'te Ruminasyon ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin yol katsayıları, dolaylı etki ve bootstrapping sonuçları yer almaktadır. İlk olarak H_1 (Ruminasyon→Psikolojik Esneklik a yolu) test edilmiş ve ruminasyonun psikolojik esnekliği yordadığı ($\beta = -.27$, %95 BCA; SH=.05; GA = [-.32, -.14]) görülmüştür. Daha sonra araştırmannın ikinci hipotezi H_2 (Psikolojik Esneklik→Çözüm Odaklı Düşünme b yolu) test edilmiş ve psikolojik esnekliğin çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı ($\beta = -.49$, %95 BCA; SH=.02; GA = [-.17, -.24]) görülmüştür. Sonrasında H_3 (Ruminasyon→ Çözüm Odaklı Düşünme c yolu) test edilmiş ve ruminasyonun çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı ($\beta = -.49$, %95 BCA; SH=.02; GA = [.20, .13]) görülmüştür. Araştırmannın son hipotezi (H_4) ise ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğudur. Aracı değişken olan psikolojik esnekliğin modele dahil edilmesi ile ruminasyon değişkeninden çözüm odaklı düşünmeye giden yol katsayısının hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.35$; $p < 0.01$). Psikolojik esneklik, ruminasyon ile birlikte çözüm odaklı düşünme üzerindeki değişimin (varyansın) %46'sını açıkladığı görülmektedir. Ruminasyonun psikolojik esneklik vasıtasıyla çözüm odaklı düşünme üzerindeki dolaylı etkinin anlamlılığını tespit etmek amacıyla Bootstrapp yapılmış ve dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.13$, %95 BCA; SH=.03; GA = [-.20, -.07]). Ayrıca aracı değişken olarak belirlenen psikolojik esnekliğin modele girmesiyle, ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki anlamlı ilişkinin yol katsayısında azalma olduğu görülmüştür ($c^1 = -.49$ 'dan $-.35$ 'e, $p < .05$). Bu sonuçlar ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı role sahip olduğunu göstermektedir (Baron ve Kenny, 1986). Bu durumda araştırmannın son hipotezinin de desteklendiği görülmektedir. Aracılık modeli şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Ruminasyonun Psikolojik Esneklik Aracılığıyla Çözüm Odaklı Düşünmeyi Yordaması

Not: $R^2 = .46$; $F_{(2, 304)} = 127.485$; $p < .001$

Şekil 1 incelendiğinde, Ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasında psikolojik esnekliğin kısmı aracı role sahip olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle ruminasyonun, bireylerin çözüm odaklı düşünebilmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri aracılığıyla azaltılabileceği söylenebilir. Aracılık modeli sonucunda psikolojik esneklik, ruminasyon ile birlikte çözüm odaklı düşünme üzerindeki varyansın %46'sını açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .44$; $F_{(2, 304)} = 127.485$; $p < .001$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmı aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, ruminasyonun kadın öğretmenlerin çözüm odaklı düşünebilmeleri üzerindeki olumsuz etkisi psikolojik esneklik aracılığıyla azaltılabileceği söylenebilir. Araştırmanın bu temel amacı doğrultusunda araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler sonucunda, ruminasyon ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın birinci hipotezinin (H_1) doğrulandığını göstermektedir. Olumsuz ve tekrarlayıcı düşünceler olarak özetlenebilen ruminasyonun nasıl ve neden geliştiği sıklıkla incelenen önemli konulardandır (Önder ve Utkan, 2018; Smith ve Alloy, 2009). Ögel (2012) araştırmasında, ruminatif düşüncelerin artmasıyla bireyin gerçekliğinin bu düşüncelere dönüştüğünü ve dolayısıyla çevresine yönelik farkındalığının gittikçe azalacağına değinmiştir. Ruminasyonun bilinçli farkındalık ve algılanan stress arasındaki ilişkide aracılık etkisinin incelendiği bir çalışmada da (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018) kısmı aracılığının olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde ruminasyon ile farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Michalak, vd., 2011; Raes ve Williams, 2010). Farkındalık ve anda olma ise psikolojik esnekliğin temel unsurları arasında yer almaktadır ve psikolojik esneklik düzeyinin artırılmasında gereklidir (Bilgen, 2021). Bu noktadan bakıldığında ruminatif düşünceler bireyin farkındalık düzeyini azaltmakta, ki bu durum da psikolojik esnekliği azaltmaktadır. Yasisnski vd. (2020) depresyon tanısı almış bireylerle yaptıkları yakın zamanlı araştırmalarında psikolojik esnekliğin yüksek olmasının, ruminatif düşüncelere karşı bir tampon görevinde olduğunu ve bu durumun depresyondaki bireylere uygulanan bilişsel davranışçı terapide oldukça iyi sonuçlar sağladığını bulmuşlardır. Bunlara ek olarak ruminasyonun, psikolojik esnekliğin tam tersi olan psikolojik katılık ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu da bulunmuştur (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Çalışan kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğu bulunmuştur (Nevanpera vd., 2013). Dolayısıyla bu araştırmanın birinci hipotezini oluşturan ruminasyon ve

psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu konuyla ilgili benzer temada yapılmış önceki çalışmaların bulgularıyla desteklenmiştir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın ikinci hipotezinin (H₂) doğrulandığını göstermektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010) bir araştırmalarında çözüm odaklı düşünme stili ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik esnekliğin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğuna yönelik benzer sonuca ulaşmıştır. McCracken vd.'nin (2018) bir araştırmasında intihar düşüncesi ile psikolojik esneklik arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. İntihar düşüncesi, problemleri olan bireylerin tüm yollarının tıkanması durumunda tetiklenebilir. Bunun aksine her zaman alternatif yolların olduğu bir yaklaşımı temel alan çözüm odaklı düşünce intihar düşüncesi ile zıtlık gösterdiği bilindiğinden psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünce arasındaki ilişkinin doğrulanması önemlidir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda, ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın üçüncü hipotezinin (H₃) doğrulandığını göstermektedir. İlgili değişkenlerin ele alındığı deneysel bir çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönelimli müdahale programının bireylerin ruminasyon düzeyini azaltmada oldukça etkili bir yaklaşım olduğu bulunmuştur (Sarıçam, 2014). Bunun yanı sıra, ruminasyonun bireylerin stres ve depresyonu artırarak etkili problem çözme becerilerine müdahale ettiği de ortaya konulmuştur (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyonun, sorunlarla başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde zayıflattığı, kaygı ve depresyonu artırdığı göz önüne alındığında (Arnarson vd., 2016; Grassia ve Gibb, 2008) bunun bireyin yaşadığı sorunlara yönelik çözüm üretebilmesinde, etkili problem çözebilmesinde ve esnek düşünebilmesinde ciddi bir engel olduğu söylenebilir. Esneklikten uzak bir düşünce sistemiyle karakterize olan bireylerin, uyumsuz başa çıkma ve problem odaklı davranışlar sergileme eğiliminde oldukları önceki araştırmalarda da görülmüştür (Yasinski vd., 2020; Kasch vd., 2002).

Araştırmanın temel amacı kapsamında kadın öğretmenlerin ruminasyon ile çözüm odaklı düşünceleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü saptanmıştır. Bu bulgu araştırmanın son hipotezinin (H₄) de doğrulandığını göstermektedir. Psikolojik esneklik, son yıllardaki üçüncü dalga psikoterapi akımları arasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temelini oluşturmaktadır ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkiliyken (Gloster vd., 2017; Stabbe vd., 2019) depresyon ve anksiyeteye karşı da koruyucu rolde olduğu bulunmuştur (Pakenham vd., 2020). Öcel (2017), kanser tanısı almış olan hastalarla yaptığı çalışmasında ise, bu durumun olumsuz sonuçlarının üstesinden gelebilmede, problemlerler ve stresli durumlarla baş edebilmede psikolojik esnekliğin ne kadar gerekli olduğuna dikkat çekmiş; bilinçli farkındalık

ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici bir rolü olduğunu bulmuştur.

Sonuç olarak bu araştırmada ruminasyonun, kadın öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerini gerek doğrudan gerekse psikolojik esneklik aracılığıyla etkilediği bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle kadın öğretmenlerin ruminatif düşüncelerinin çözüm odaklı düşünceleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak, kadın öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak ile mümkün görünmektedir. Bu yüzden okullarda özellikle kadın öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini arttıracak psikolojik esneklik konulu psikoeğitim veya psikolojik danışma grupları oluşturmak, psikolojik esneklik hakkında bilgilendirme yoluyla farkındalık kazandırmak gibi çalışmaların öncelenmesi önemlidir. Bu araştırmada ayrıca ruminasyonun psikolojik esneklik ile birlikte çözüm odaklı düşünme üzerindeki değişimin %46'sını açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgu öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerini geliştirmek için tasarlanacak müdahale programlarında ruminasyonu azaltacak, psikolojik esnekliği arttıracak faaliyetlerin birlikte ele alınması konusunda alanyazına önemli katkılar sunan bir modeli sınıadığı için önemlidir. Bunun dışında bu araştırmada ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek psikolojik esneklik dışında farklı değişkenlerin aracılık etkisini de incelemenin, araştırmanın bağımlı değişkeni olarak belirlenen çözüm odaklı düşünmenin doğasını anlamada önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma yaş ortalaması 35.41 ± 8.00 olan kadın öğretmenlerin oluşturduğu özel bir örnekleme yürütüldüğü ve kesitsel yonteme dayandığı unutulmamalıdır. Elde edilen bu sonuçlar belirtilen yöntem ve çalışma grubu çerçevesiyle sınırlıdır. Farklı örneklem ve yaş grupları üzerinde, boylamsal veya deneysel yöntemlerin kullanılarak ilgili değişkenlerin test edilmesi konunun derinlemesine incelenmesi açısından önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksöz, F., & Durkal, M. E. (2021). Çalışma hayatında kadınların karşılaştıkları sorunlar: Kayseri ilinde çalışan kadın öğretmenler üzerine bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (59), 141-176. <https://doi.org/10.18070/erciyesiibd.801617>
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* [Tıpta uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği.
- Al-Ma'seb, H. (2018). Social support as a predictive factor: Solution-focused thinking in clinical social work. *International Social Work*, 63(3), 323-336. <https://doi.org/10.1177/0020872818799432>
- Arnarson, E. Ö., Matos, A. P., Salvador, C., Ribeiro, C., de Sousa, B., & Craighead, W. E. (2016). Longitudinal study of life events, well-being, emotional regulation and depressive symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 159-171. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9524-8>
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01251-9>
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 13(Ek 1), 337-360. <https://doi.org/10.18863/pgy.983099>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon.
- Brinker J. K., & Dozois J. A. (2009). Ruminative thought style depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*. 65(1),1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Butler L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346.
- Cankseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 101973. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. Pearson.
- Dawson, G. C., Adrian, M., Chu, P., McCauley, E., & Vander Stoep, A. (2022). Associations between sex, rumination, and depressive symptoms in late adolescence: A four-year longitudinal investigation. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.2019049>

- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gloster, A.T., Meyer, A.H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6 (2), 166-171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, Gordon, Lakato, M., & Yu, N. (2012). Development and validation of the Solution-Focused Inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334-348. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697184>
- Grassia, M., & Gibb, B. E. (2008). Rumination and prospective changes in depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(9), 931-948. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.9.931>
- Gündoğdu, R. (2019). The effect of solution-focused group counseling with psychological counselor candidates on solution-focused tendency and satisfaction with life. *Journal of Education and E-Learning Research*, 6(1), 26-37. <https://doi.org/10.20448/journal.509.2019.61.26.37>
- Güner, O. (2018). *Çözüm bende saklı*. Ankara.
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of affective disorders*, 74(1), 49-57. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(02\)00430-5](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00430-5)
- Harris, R. (2007). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. *New Harbinger Publication*, 9 (13), 26-30.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- İnandı, Y., & Tunç, B. (2012). Kadın öğretmenlerin kariyer engelleri ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 203-222.
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzaei, M., & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of solution-focused group counseling on the mental health of midwifery students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 41(8), 500-507. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünce biçimi ölçeğinin Türkçe uyarılması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Tıpta uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Arştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği..
- Kasch, K. L., Rottenberg, J., Arnow, B. A., & Gotlib, I. H. (2002). Behavioral activation and inhibition systems and the severity and course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 111 (4), 589-597. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.111.4.589>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

- Laaksonena, M. A., Knekta, P., Sares-Jäskea, L., & Lindfors, O. (2013). Psychological predictors on the outcome of short-term psychodynamic psychotherapy and Solution-Focused Therapy in the treatment of mood and anxiety disorder. *European Psychiatry, 28*(2), 117-124. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2011.12.002>
- Luoma, J. B., & Vildardaga, J. P. (2013). Improving therapist psychological flexibility while training acceptance and commitment therapy: A pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy, 42*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.701662>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications, 60*, 549-552.
- Mautong, H., Gallardo-Rumbea, J. A., Alvarado-Villa, G. E., Fernández-Cadena, J. C., Andrade-Molina, D., Orellana-Román, C. E., & Cherrez-Ojeda, I. (2021). Assessment of depression, anxiety and stress levels in the Ecuadorian general population during social isolation due to the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BMC psychiatry, 21*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03214-1>
- McCracken, L., Patel, S., & Scott, W. (2018). The role of psychological flexibility in relation to suicidal thinking in chronic pain. *European Journal of Pain, 22*(10), 1774-1781. <https://doi.org/10.1002/ejp.1273>
- Michalak, J., Hölz, A., & Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(2), 230-236. <https://doi.org/10.1348/147608310x520166>
- Nevanperä, N., Lappalainen, R., Kuosma, E., Hopsu, L., Uitti, J., & Laitinen, J. (2013). Psychological flexibility, occupational burnout and eating behavior among working women. *Open Journal of Preventive Medicine, 3*(4), 355-361. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2013.34048>
- Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism, 54*(5), 49-52. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2005.01.014>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Novella, J. K., Ng, K. M., & Samuolis, J. (2020). A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. *Journal of American College Health, 1-8*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786101>
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(80), 116-133.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Basım Yayın.
- Oliver, C., & Charles, G. (2015). Which strengths-based practice? reconciling strengths-based practice and mandated authority in child protection work. *Social Work, 60*(2), 135-143. <https://doi.org/10.1093/sw/swu058>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of contextual behavioral science, 17*, 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>

- Plosker, R., & Chang, J. (2014). A solution-focused therapy group designed for caregivers of stroke survivors. *Journal of Systemic Therapies*, 33(2), 35-49. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2014.33.2.35>
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Şanal Karahan, F., & Hamarta, E. (2015). Çözüm Odaklı Envanter: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *İlköğretim Online*, 14 (2), 1-13. <https://doi.org/10.17051/io.2015.15313>
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. <https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.4.422>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (çev. E. Suvari Erol). Pan.
- Stabbe, O. K., Rolffs, J. L., & Rogge, R. D. (2019). Flexibly and/or inflexibly embracing life: Identifying fundamental approaches to life with latent profile analyses on the dimensions of the Hexaflex model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12,106-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.003>
- Stange, J. P., Alloy, L. B., & Fresco, D. M. (2017). Inflexibility as a vulnerability to depression: A systematic qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(3), 245-276. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12201>
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

It has been observed in studies that ruminative thoughts, which manifest themselves when faced with problems, prevent the individual from using these resources and lead the individual to depression more (Harris, 2009; Sarıçam, 2014; Johnson & Whisman, 2013). Psychological rigidity is the state of being unable to focus on the present and being in the here and now as a result of an individual's excessive preoccupation with painful and sad memories of the past, ruminations about them, and subsequent increased anxiety and worry about the future (Harris, 2009). On the other hand, psychological flexibility, which is the opposite of this, is the individual's realizing his feelings and thoughts in the face of the events he has experienced, contacting the moment he is in without being stuck on the past or the future, and evaluating the problems he encounters with realistic solutions (Luoma et al., 2010). In this context, when these concepts are examined, it has been noted that psychological flexibility has points of contact with rumination and solution-focused thinking, and it has been seen that they are related to each other in different studies. In this study, it was aimed to examine the place of psychological flexibility between the variables of rumination and solution-focused thinking, which are related to each other. The main purpose of this research is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and solution-focused thinking in female teachers. Based on the results of the studies in the literature, rumination was considered as the independent variable, solution-focused thinking as the dependent variable, and psychological flexibility as the mediating variable. The hypotheses created for the purpose of the research are as follows: H1: There is a statistically significant negative correlation between rumination and psychological flexibility. H2: There is a statistically significant positive correlation between psychological flexibility and solution-focused thinking. H3: There is a statistically significant negative correlation between rumination and solution-focused thinking. H4: Psychological flexibility has a mediating role in the relationship between rumination and solution-focused thinking.

Women's employment in teachers is more intense than in other public institutions (Aksöz and Durkal, 2021). Many epidemiological studies have found that the lifetime prevalence of depressive disorder in women is almost twice that of men (Hammen, 2003; Mautong, et al, 2021; Noble, 2005). In a recent study, it was observed that both ruminative thinking style and depression levels of women were higher than men (Dawson et al., 2022). In addition to these, the results of studies dealing with the problems faced by female teachers in business life and the situations that hinder their career development also draw attention to the importance of the subject day by day (Inandı & Tunç, 2012). In addition, it can be said that both work responsibilities and domestic and family responsibilities of female teachers have increased in distance education

during the Covid-19 pandemic process. The level of influence of these and many similar situations on women, their methods of coping with problems, their awareness level, their approach to problems with a flexible or rigid perspective also varies. It has been thought that these variability may be related to the level of psychological flexibility (Luoma et al. 2010), which can be summarized as the individual's awareness of his feelings and thoughts in the face of the events he has experienced, his being in contact with the moment he is in without being stuck on the past or the future, and the ability to evaluate the problems he encounters with realistic solutions, and the necessity of examining the subject has arisen.

Method

The study group of the research consisted of 307 female teachers working in schools affiliated to the Ministry of National Education. Psychological Resilience Scale, Ruminative Thought Style Scale and Solution Focused Inventory were used as data collection tools. In the study, rumination was determined as the independent variable, solution-focused thinking as the dependent variable, and psychological flexibility as the mediating variable. This research was designed according to the relational screening design, in which the existence and degree of the relationship between the variables was examined. Mediation analyzes were performed on the basis of regression-based bootstrapping.

Results

As a result of the mediation analysis, it was seen that rumination predicted psychological flexibility and solution-focused thinking. In addition, it was found that psychological flexibility also predicted solution-focused thinking. When the indirect effect was examined, it was observed that the path coefficient between rumination and solution-focused thinking decreased with the inclusion of psychological flexibility, which is a mediating variable, in the model, in other words, psychological flexibility had a partial mediating role in the relationship between rumination and solution-focused thinking. In line with these results, it can be said that the negative effect of rumination on solution-focused thinking in female teachers can be reduced through psychological flexibility.

Discussion & Conclusion

As a result, in this study, it was found that rumination affects the solution-focused thinking of female teachers both directly and through psychological flexibility. Based on this result, it seems possible to reduce the negative effect of ruminative thoughts of female teachers on their solution-focused thinking and to increase the psychological flexibility levels of female teachers. For this reason, it is important to prioritize activities such as creating psychoeducational or psychological counseling groups on psychological flexibility that will increase the psychological flexibility levels

of especially female teachers in schools, and raising awareness by informing about psychological flexibility. This study also found that rumination, together with psychological flexibility, explained 46% of the change in solution-focused thinking. This finding is important because it tests a model that makes significant contributions to the literature in dealing with activities that will reduce rumination and increase psychological flexibility in intervention programs designed to improve teachers' solution-focused thinking. Apart from this, it is thought that examining the mediation effect of different variables other than psychological flexibility that may affect the relationship between rumination and solution-focused thinking in this study will make important contributions to understanding the nature of solution-focused thinking, which is determined as the dependent variable of the research.

It should be noted that this study was conducted with a special sample of female teachers with a mean age of 35.41 ± 8.00 years and was based on the cross-sectional method. These results are limited to the specified method and working group framework. It is recommended to test the relevant variables using longitudinal or experimental methods on different samples and age groups in order to examine the subject in depth.

Yas Sürecinde Uygulanan Psikolojik Müdahale Yaklaşımlarının Doküman Analizi İle İncelenmesi

Investigation of Psychological Intervention Approaches in the Grief Process by Document Analysis

Emre KIZILTAN^[1] Yağmur ULUSOY^[2]

Başvuru Tarihi:20 Eylül 2021

ÖZ

Kabul Tarihi:18 Şubat 2022

Öznel bir yapıya sahip olan yas sürecini her birey farklı şekilde tamamlamakta ancak bazı bireyler bu süreçte yas danışmanlığı ve yas terapisi gibi profesyonel desteğe gereksinim duymaktadır. Bu araştırmanın amacı yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerinde hangi yaklaşımların/modellerin referans alındığını; müdahale edilen yaş gruplarının nasıl bir dağılım gösterdiğini ve müdahalelerin etkili olup olmadığını incelemektir. Araştırmada nitel veri toplama yöntemi olan doküman analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın dokümanları 2001-2021 yılları arasında yayımlanmış, İngilizce dilinde yazılmış, deneysel çalışma içeriğine sahip makale ve tezlerdir. Bu kapsamda Science Direct, ERIC, Proquest veri tabanlarında, "grief counseling" ve "grief therapy" anahtar kelimeleri ile tarama yapılmış ve araştırmaya dâhil edilme kriterlerini karşılayan 41 yayına ulaşılmıştır. Araştırmada ulaşılan makale ve tezlerde yas sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi ve Grupla Psikolojik Danışma müdahale yaklaşımlarının/modellerinin ön planda olduğu, ayrıca çocuklar, ergenler, gençler ve yetişkinlerden oluşan örneklem grupları ile çalışıldığı ancak yaşlılardan oluşan örneklem grupları ile yapılan araştırmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, yas sürecinde uygulanan müdahale yaklaşımlarının/modellerinin çoğunlukla etkili olduğu ve grupla yapılan müdahalelerin daha fazla tercih edildiği görülmüş ve bu sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmıştır. Ayrıca gelecekte yapılacak çalışmalar için araştırmacılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: yas danışmanlığı, yas terapisi, doküman analizi

Received Date:20 September 2021

ABSTRACT

Accepted Date:18 February 2022

Each individual completes the grief process, which has a subjective structure, but some individuals need professional support such as grief counseling and grief therapy in this process. The aim of this research is to determine which approaches/models are taken as reference in psychological help interventions applied during the grieving process; to examine how the age groups intervened are distributed and whether the interventions are effective. In the study, document analysis, which is a qualitative data collection method, was benefited. The documents of the research are articles and theses published between 2001-2021, written in English, with experimental study content. In this context, Science Direct, ERIC, Proquest databases were searched with the keywords "grief counseling" and "grief therapy" and 41 publications meeting the inclusion criteria of the research were reached. In the articles and theses reached in the research, it has been determined that Cognitive Behavioral Therapy and Group Counseling intervention approaches/models are at the forefront in the grieving process. In addition, it is detected that it is studied with sample groups consisting of children, adolescents, young people, and adults, but studies with sample groups consisting of the elderly are limited. As a result of the research, it was seen that the intervention approaches/models applied in the grieving process were mostly effective and group interventions were preferred more, and these results were discussed in the light of the literature. In addition, various suggestions were presented to researchers for future studies.

Keywords: grief counseling, grief therapy, document analysis

Atf
Cite

Kızıltan, E., & Ulusoy, Y. (2022). Yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının doküman analizi ile incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 146-163. <https://doi.org/10.47793/hp.998187>

^[1] Yüksek Lisans Öğrencisi | İnönü Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Malatya | Türkiye | ORCID: 0000-0001-8872-4414 | kzltnemre95@gmail.com

^[2] Dr. Öğr. Üyesi | İnönü Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Malatya | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8906-7396

GİRİŞ

Yaşamı boyunca bir insan, hayatında farklı rolleri olan kişilerin kaybindan endişe duymakla beraber onlardan en az birinin kaybını deneyimlemiştir. İnsanoğlu, binlerce yıldan beri kayıplarından dolayı yas tutmaktadır (Worden, 2003). Malkinson'a (2009) göre ölüme bağlı yaşanan kayıp, en acı kayıptır. Sevilen birinin kaybı sonrasında yaşanan süreci açıklayan üç farklı kavram vardır. Kayıp yaşama (*bereavement*), bireyin sevilen birinin kaybı sonrasında içinde bulunduğu durumun nesnel ifadesidir. Sürecin toplumsal ya da dışsal bileşenini yansıtır. Matem (*mourning*), sevilen birinin kaybı sonrasında hüznün duygusunun yaşandığı dönemi kapsar. Bu, genellikle sevilen kişinin ölümüyle ilişkilendirilir. Yas (*grief*), ölüm nedeniyle kayıp yaşayan bireylerde bu kayba karşı verilen uyum tepkilerini yansıtır. Yas; fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere farklı tepki biçimlerini içeren çok yönlü bir duygudur (Humphrey, 2017; Malkinson, 2009; Weiss, 2001). Kısacası yas, bir kaybın ardından meydana gelen şiddetli ve uzun süreli acı veren bir süreçtir (Bildik, 2013; Gizir, 2014; Weiss, 2001). Normal yas sürecinde bireylerin üzüntü, suçluluk, inkâr, öfke, sürekli olarak ölen kişiyi düşünme, iştahsızlık ya da uykusuzluk gibi tepkilerinin bir ile iki yıl arasında sürmesi ve bu sürenin sonunda azalmaya başlaması beklenir. Karmaşık yas ise, kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen kayıp yaşayan bireyin kişisel, sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğinin giderek bozulması sonucu oluşan bir sorun olarak nitelendirilebilir (Volkan ve Zintl, 2010).

Worden (2009) normal yas sürecine geniş bir yer verirken; yas sürecine müdahalede başvuru yas danışmanlığı ile yas terapisi uygulamalarının birbirinden farklı olduğunu belirtmiştir. Yas danışmanlığı normal yas sürecinde verilen psikolojik yardım ve destek olmak anlamına gelirken; yas terapisi ise normal olmadığı düşünülen tepkilere (*ör: uyusukluk veya tepkisizlik hissi, ölüm gerçeğini kavramada güçlük, kontrolü kaybetme hissi vb.*) müdahale etmek anlamına gelmektedir. Worden (2001) aynı zamanda yas sürecini belirli aşamalardan oluşan bir süreç olarak tanımlamak yerine, bireyin yas sürecine uyum gösterebilmesi için başarması gereken görevler olarak tanımlamaktadır. Bu görevlerin belirli bir sırada tamamlanması beklenmediği gibi görevlerin başarıyla tamamlanması bir gereklilik değildir. Ancak bir görev üzerinde çalışırken, bir önceki görevin tamamlanmasının önemli katkıları olduğu bilinmektedir. Bu görevler modeli Stroebe ve Schut'un (2001) belirttiği gibi yas tutanın pasif kalmadığı aktif olarak rol aldığı bir süreçtir. Herkesin bu görevleri başarılı bir şekilde tamamlayabildiğini söylemek mümkün değildir. Yasın doğası, yoğunluğu ve süresi gibi çeşitli değişkenler bu süreci etkileyebilmektedir (Malkinson, 2009). Bireyin duygusal yapısı, kaybedilen ilişkinin özgül doğası, kaybın nasıl gerçekleştiği ve yas tepkilerine karşı toplumsal kısıtlamalar yas sürecinin aşamalarının tamamlanmasını zorlaştırabilmektedir (Volkan ve Zintl, 2010). Bu nedenle yas sürecini başarılı bir şekilde tamamlayamayan bireylerin yardım arayışına girmeleri olasıdır. Yas danışmanlığı ve

yas terapisi, yas sürecinin başarılı bir şekilde tamamlanabilmesinde başvurulabilecek profesyonel yardımlardır.

Alanyazında yas sürecinde verilen psikolojik yardımların yas danışmanlığı ve yas terapisi uygulamaları çatısı altında toplandığı görülmektedir (Brandoff, 2018; Brassil, 2015; Braboy 2013; Bemm vd., 1999; Chan vd., 2004; Herres vd., 2017; Hornbeck, 2004; Lawther ve Oehman, 1985; Levin, 1998; Molaie vd., 2010; Miller 2015; Nijdam vd., 2018; Roubenzadeh vd., 2012; Rosenblatt ve Elde, 1990; Riordan ve Allen, 1989; Reynolds, 1999; Spuij vd., 2013; Schut vd.,1996). Bu araştırmalar aynı zamanda yas sürecinde verilen psikolojik yardım müdahalelerine duyulan ihtiyacı da ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu çalışma ile 2001-2021 yılları arasında ERIC, Science Direct ve Proquest veri tabanlarında yayınlanmış tez ve makaleler de yas sürecinde hangi müdahale yaklaşımlarına/modellerine başvurulduğunun; hangi yaş gruplarıyla çalışıldığının ve müdahalelerinin etkililiğinin ortaya çıkarılmasına çalışılmıştır.

Yas nedeniyle verilen psikolojik yardım müdahalelerin gelecekte daha da önemli olacağını düşünülmektedir. Çünkü bugün tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını nedeni ile birçok insan ya sevdiklerini kaybetmekte ya da kayıp deneyimine yaklaşmaktadır. Bir bakıma dünyada, aynı nedenden dolayı kayıp yaşayan birçok insan kolektif bir yas sürecindedir. Bu noktada ruh sağlığı profesyonellerinin rolünün daha da ön plana çıkacağı söylenebilir. Çünkü kayıpla birlikte ortaya çıkan yasın farkında olmak önemlidir (Çubuk, 2020; Savaş, 2020). Ruh sağlığı profesyonellerinin yas sürecinin doğası, işleyişi ve danışanlara yönelik verilen psikolojik yardım müdahaleleri vb. konularda bilgilendirilmelerinin son derece önemli ve faydalı olacağı düşünülmektedir (Hannon ve Hunt, 2014). Her ne kadar ruh sağlığı profesyonellerinin yas sürecine müdahale etme konusunda yetkin oldukları varsayılsa da; günümüzde yas sürecinde hangi müdahale yaklaşımlarının/modellerinin ön plana çıktığı ya da hangilerinin daha az tercih edildiği; hangi grupların psikolojik yardım hizmetinden daha fazla ya da az yararlandığı ve verilen psikolojik yardım hizmetlerinin etkili olup olmadığı konusunda da bilgi sahibi olmaları önemlidir. Çünkü ruh sağlığı profesyonelleri farklı danışan sorunlarıyla (*yas bunlardan sadece biri*) çalışmakta ve zamanını etkili kullanmak durumundadır. Her sorun doğası gereği farklı müdahale prosedürleri gerektirdiğinden; ruh sağlığı profesyonellerinin etkili ve hızlı müdahale edebilmeleri için soruna ilişkin ek bilgilere ihtiyaç duyması olasıdır. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların yasa müdahale edecek ruh sağlığı profesyonellerinin ihtiyaç duyacakları ek bilgileri sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerinde hangi yaklaşımların/modellerin referans alındığını; müdahale edilen yaş gruplarının nasıl bir dağılım gösterdiğini ve müdahalelerin etkili olup olmadığını incelemektir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır.

1. Yas sürecinde verilen psikolojik yardım müdahalelerinde (*yas danışmanlığı ve terapisi*) hangi yaklaşımlara/modellere başvurulmuştur?
2. Yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerini içeren deneysel çalışmaların örneklem (*yaş*) gruplarına göre dağılımı nasıldır?"
3. Yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerini içeren deneysel çalışmaların etkililiği nasıldır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yas danışmanlığı ve terapisi konusunu ele alan araştırma makalelerini ve lisansüstü tezleri incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak, Bowen'ın (2009) hem basılı hem de elektronik materyalleri incelemek veya değerlendirmek için sistematik bir yöntem olarak tanımladığı doküman analizine başvurulmuştur. Doküman analizi, genellikle diğer araştırma yöntemleriyle birlikte kullanılabilirdiği gibi bağımsız bir yöntem olarak da kullanılabilir (Kıral, 2020). Reklamlar, kitaplar, dergiler, broşürler, günlükler, mektuplar, gazeteler, basılı yayınlar, haritalar, çizelgeler, senaryolar, kurumsal raporlar ve anket verileri gibi birçok doküman çeşidi bulunmaktadır (Bowen, 2009). Bu araştırmanın dokümanları yayınlanan makaleler ve tezlerdir.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini 2001-2021 yılları arasında; ERIC, Science Direct ve Proquest veri tabanlarında, "*yas danışmanlığı/grief counselling*" ve "*yas terapisi/ grief therapy*" anahtar sözcükleri ile tarandığında ulaşılan deneysel çalışma desenine sahip, İngilizce dilinde yayımlanmış, tüm makale ve tezler oluşturmaktadır. Bu kriterleri karşılayan 41 yayın araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Doküman analizinin ilk adımı, uygun dokümanları bulmaktır. Bunun için öncelikli olarak dokümanların gerekli ve kullanışlı olduğundan emin olmak gerekir (Merriam, 2013). Bu çalışmada yas danışmanlığı ve yas terapisi alanında 2001-2021 yılları arasında yayınlanan deneysel çalışmalara ulaşmak amaçlandığı için arama motorlarında "*yas danışmanlığı/grief counselling*" ve "*yas terapisi/grief therapy*" anahtar kelimelerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Sosyal bilimler alanında sıklıkla tercih edilen ve bu araştırma için yeterli düzeyde tarama yapmaya olanak sağladığı için bu araştırma kapsamında İngilizce dilinde yayımlanan makaleler için ERIC (*eric.ed.gov*), Science Direct (*sciencedirect.com*) veri tabanları ve tezler için ProQuest (*proquest.com*) veri tabanı kullanılmıştır.

ERIC veri tabanında, 2001-2021 yıllarını kapsayan "Grief Counselling" anahtar kelimesi kullanılarak yapılan taramada 71 adet makale dizinlenmektedir. "Grief Therapy" anahtar kelimesi kullanılarak yapılan taramada ise 13 adet makale dizinlenmektedir. Science Direct veri tabanında "Grief Counselling" anahtar kelimesi ile yapılan taramada 169; "Grief Therapy" anahtar kelimesi kullanılarak yapılan taramada 60 araştırma makalesi dizinlenmektedir. Her iki veri tabanında dizinlenen makalelerden toplamda 21 makale hem İngilizce diline hem de deneysel desene sahip olduğu için araştırmaya dâhil edilmiştir. Diğerleri derleme, kuramsal açıklama, kitap incelemesi gibi deneysel olmayan araştırma desenine ve İngilizce dilinden farklı dillere sahip olduğu için bu araştırma kapsamının dışında tutulmuştur.

ProQuest veri tabanında, 2001-2021 yıllarını kapsayan, "Grief Counselling" anahtar sözcüğü tez özetlerinde tarandığında 325 adet; "Grief Therapy" anahtar sözcüğü ile tez özetlerinde tarandığında 1592 adet tez dizinlenmektedir. Bunlardan İngilizce dilinde yazılmış, tam metnine ulaşılabilen ve deneysel çalışma desenine sahip 20 tez bu araştırmanın kapsamına dahil edilmiştir. Diğer çalışmalar İngilizce dilinden farklı dillere sahip olması, tam metne ulaşılmasına izin verilmemesi, alanyazın taraması, yasa yönelik herhangi bir müdahale yaklaşımı ya da tekniği deneysel olarak test etmemesi sebebiyle bu araştırmanın kapsamı dışında tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Nitel araştırmalarda doküman incelemesi yapılırken içerik analizinden yararlanır. İçerik analizi, araştırma kapsamında toplanan bilgilerin kodlanması esasına dayanır. Kodlama, kategoriler oluşturmaya başlamanın bir yoludur (Merriam, 2013). Bu araştırmada da içerik analizinden yararlanılmış, dokümanlardan elde edilen bilgiler araştırma sorularına göre kodlanmış ve kategorilere ayrılmıştır. Nitel araştırmaların en güçlü belirleyicisi olan iç geçerliliği sağlamada sıklıkla başvurulan yollardan biri üçgenleme tekniğidir. Birden fazla araştırmacının aynı çalışma kapsamında veri toplama ve analiz etme sürecine birlikte katılmasına araştırmacı üçgenlemesi denir (Merriam, 2013). Bu araştırmada araştırmacı üçgenlemesi tekniğinden yararlanılmış, araştırmacılar toplanan verileri birbirlerinden bağımsız kodlamış; elde edilen kodlar karşılaştırılmış; farklı kodlar üzerinde tartışılmış ve nihai karara ulaşılmıştır. Son olarak kategorilere karar verilmiştir.

Etik Onay

Bu çalışma etik kurul onayı gerektirmemektedir. Bununla birlikte yazarlar elde edilen verilerin ulaşılan makale ve tezlere ait olduğunu; araştırmanın amacına uygun olan yayınları tarafsız bir şekilde araştırmaya dahil ettiklerini beyan etmektedirler.

BULGULAR

Bu araştırmada ilk olarak “Yas sürecinde verilen psikolojik yardım müdahalelerinde (yas danışmanlığı ve terapisi) hangi yaklaşımlara/modellere başvurulmuştur?” sorusuna yanıt aranmıştır. Tablo 1’de 2001-2021 yılları arasında yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının dağılımı yer almaktadır.

Tablo 1

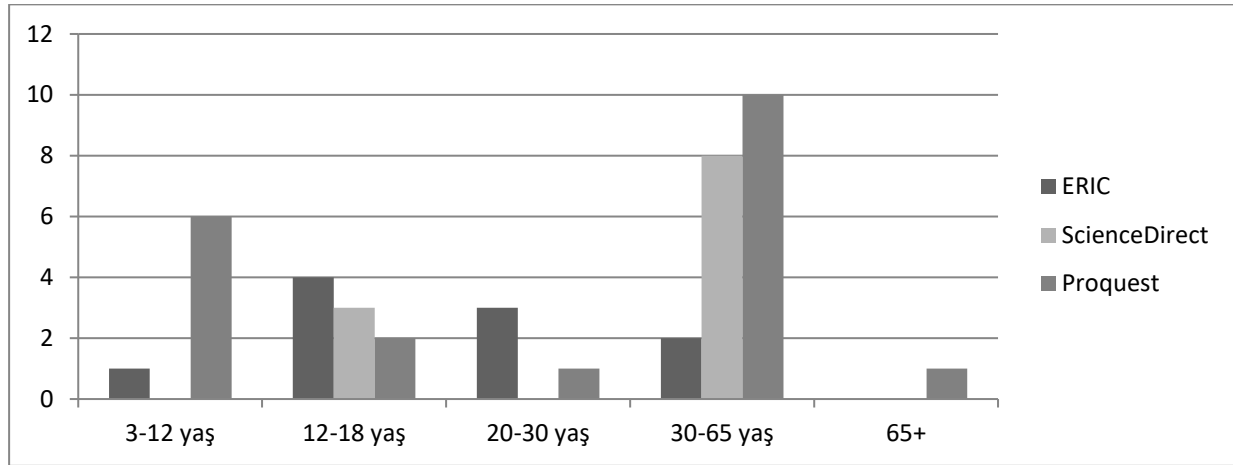
Yas danışmanlığı ve terapisi uygulamaları içeren deneysel çalışmalarda başvuru psikolojik müdahale yaklaşımları/modellerinin dağılımı

Veri Tabanları	Müdahale Yaklaşımı	F	Toplam
ERIC	Grupla Psikolojik Danışma	5	10
	Bilişsel Davranışçı Terapi	3	
	Müzik Terapi	1	
	Grup Terapisi	1	
Science Direct	Bilişsel Davranışçı Terapi	4	11
	Grup Psikolojik Danışma	1	
	Yazma Terapisi (Writing Therapy)	1	
	Davranışçı Terapi	1	
	Eklektik Psikoterapi	1	
	Aile Terapisi	1	
	Grup Terapisi	1	
	Oyun Terapisi	1	
Proquest	Grupla Psikolojik Danışma	7	20
	Sanat Terapisi	4	
	Grup Terapisi	5	
	Oyun Terapisi	1	
	Aile Terapisi	1	
	Müzik Terapi	2	

Tablo 1 incelendiğinde araştırma makalelerinde çoğunlukla yas sürecine müdahalede Bilişsel Davranışçı Terapi modelinin ve Grupla Psikolojik Danışma yaklaşımının; tezlerde ise Grupla Psikolojik Danışma yaklaşımının ve Sanat Terapisi modelinin ön plana çıktığı görülmektedir. Ayrıca hem tezlerde hem de makalelerde, Oyun Terapisinin, Aile Terapisinin, Müzik Terapisinin yas sürecinde başvuru psikolojik müdahale yaklaşımları arasında yer aldığı görülmektedir. Yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahalelerin etkililiğinin incelendiği araştırmalarda bireysel müdahalelerle kıyaslandığında grup müdahalelerin daha ön planda olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada “Yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerini içeren (yas danışmanlığı ve terapisi) deneysel çalışmaların örneklem (yaş) gruplarına göre dağılımı nasıldır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Şekil 1’de 2001-2021 yılları arasında yas sürecinde uygulanan

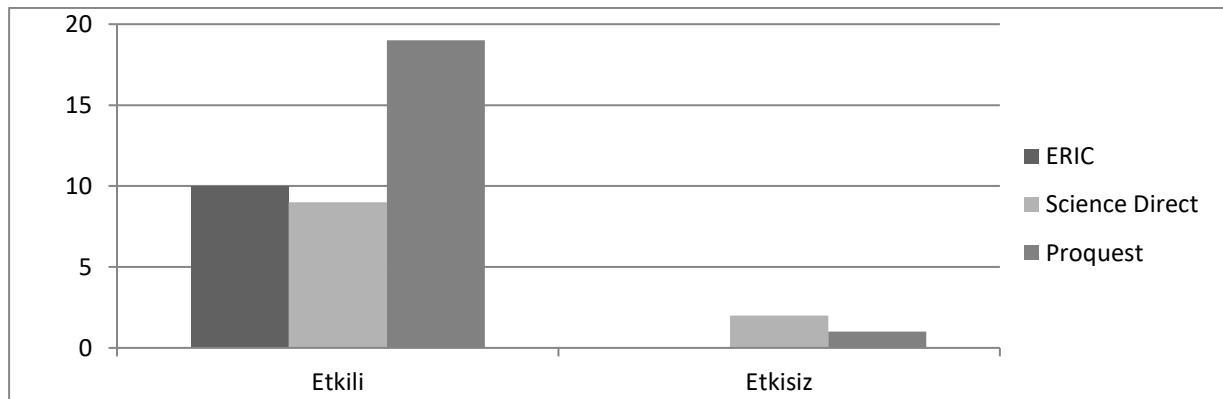
psikolojik yardım müdahalelerini içeren (yas danışmanlığı ve terapisi) deneysel çalışmaların örnekleme (yaş grupları) göre dağılımı yer almaktadır.



Şekil 1. Yas danışmanlığı ve terapisi uygulamaları içeren deneysel çalışmaların örnekleme (Yaş Grupları) göre dağılımı

Şekil 1'de görüldüğü gibi yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarını inceleyen deneysel çalışmalar, gelişim psikolojisinde sözü edilen gelişim dönemlerine ilişkin yaş aralıkları dikkate alınarak örneklem gruplarına ayrılmıştır. Bu kapsamda ulaşılan araştırmaların örneklem grupları çocukluk (3-12 yaş), ergenlik (12-18 yaş), genç-ilk yetişkinlik (20-30 yaş); orta yetişkinlik (30-65 yaş) ve ileri yetişkinlik-yaşlılık (65+ yaş) olmak üzere beş kategoriye ayrılmıştır. Araştırmalarda çoğunlukla ergenlerle ve genç-orta yetişkinlerle çalışıldığı; en az çalışılan grubun ise yaşlılar (Supiano ve Luptak, 2014) olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada "Yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerini içeren (yas danışmanlığı ve terapisi) deneysel çalışmaların etkililiği nasıldır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Şekil 2'de 2001-2021 yılları arasında yas sürecin de uygulanan psikolojik müdahalelerin etkililiğine göre dağılımı yer almaktadır.



Şekil 2. Yas sürecinde uygulanan psikolojik yardım müdahalelerini içeren (yas danışmanlığı ve terapisi) deneysel çalışmaların etkililiğine göre dağılımı

Şekil 2 incelendiğinde yas sürecin de uygulanan psikolojik müdahaleleri içeren deneysel çalışmaların çoğunlukla etkili olduğu; etkili olmadığını gösteren araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Sayısal olarak özetlenecek olursa 41 araştırmadan sadece üçünün (Groot vd., 2007; Hernandez, 2005; Piper vd., 2007) yas sürecine müdahalede etkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada 2001 ile 2021 yılları arasında üç farklı veri tabanında dizinlenen İngilizce makale ve tezlerin yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımları/modelleri, etkililiği, çalışılan örnekleme göre dağılımı doküman analizi yöntemi incelenmiştir. ERIC, Science Direct ve Proquest veri tabanında incelenen çalışmalardan 7'sinde Bilişsel Davranışçı Terapi ve 20'sinde Grupla müdahale yaklaşımlarının kullanıldığı ve diğer müdahale yaklaşımlarına göre sayıca ön planda olduğu görülmüştür. Bilişsel Davranışçı Terapide hedef, danışanların düşüncelerini gerçekçi bir biçimde ele almalarına yardımcı olmak ve bu sayede duygusal ve davranışsal olarak değişimi sağlamaktır (Beck, 2014). Yas; fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere farklı tepki biçimleri ile kendini gösterebilen çok yönlü bir duygudur (Malkinson, 2009; Humphrey, 2017; Weiss, 2001). Buradan hareketle yas süreciyle ilgili ön plana çıkan bilişsel davranışçı yaklaşımlar; yas sürecinin duygusal bileşenlerinin yanı sıra kayıp sonucu yaşama yeniden uyumu amaçlayan bilişsel ve davranışsal bileşenleri de içerdiğinden (Malkinson, 2001) Bilişsel Davranışçı Terapinin yas sürecine müdahalede daha fazla tercih edildiği düşünülebilir. Aynı zamanda üyelerin kendi içsel kaynaklarını keşfetmesi, sosyal öğrenme için uygun bir ortam olması ve üyelerin geri bildirim alma-verme fırsatına sahip olması gibi işlevsel yönleri (Liebmann, 1986), yas sürecine müdahale etmede grupla psikolojik danışmanın daha fazla tercih edilmesinin nedenleri olarak sıralanabilir.

Araştırma kapsamında yer alan deneysel çalışmalarda müzik terapisi ve sanat terapisi gibi yeni modellerin de yas sürecindeki etkililiğinin incelendiği görülmektedir. Müzik; son yıllarda "müzik terapisi" ismiyle psikoterapi yaklaşımı olarak kullanılmaya başlanmıştır (Ak, 2016; Karamızrak, 2014). Sanat terapisi: Sanatsal faaliyetlerin yaratıcılığı öne çıkaran öyküsel yönü, danışanın kayıp aracılığıyla anlamı yeniden yapılandırmasına yardımcı olması terapist için kolaylaştırıcı olmakla birlikte danışanın fiziksel ve ruhsal iyileşmesine fayda sağlayacağı söylenebilir (Pennebaker, 2000). Diğer taraftan ERIC, Science Direct ve Proquest veri tabanlarında "yas danışmanlığı/grief counselling" ve "yas terapisi/grief therapy" anahtar kelimeleri ile tarama yapıldığında çalışmanın kapsamına dahil edilme kriterini taşıyan sadece 41 çalışmaya araştırmacının kapsamına dahil edilmiştir. Bu durum gerçekleştirilen bu araştırmanın, yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının etkililiğini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğunu sonucunu ortaya koymaktadır. Humphrey (2017), bir kişinin yas sürecinde

psikolojik müdahale hizmeti verebilmesi için gerekli teorik ve pratik yetkinliklere sahip olması gerektiğinin altı çizmektedir. Buradan hareketle yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının etkililiğini inceleyen araştırmaların sınırlı olmasında, profesyonellerin kendilerini ruh sağlığının farklı problem alanlarına kıyasla yas sürecine müdahalede yeterli görmemeleri nedeniyle araştırmaların daha az sayıda olabileceği düşünülebilir (Aktaş ve Demirtaş-Zorbaz, 2018). Yas sürecinin yorucu, ruhsal ve bedensel olarak danışanı güçsüz bıraktığı (Volkan, 2010) düşünüldüğünde, araştırmacıların bu konuyu çalışmaya daha az ilgi duydukları söylenebilir.

Yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımları/modelleri incelendiğinde araştırmalarda çocuklar, ergenler, genç-orta yetişkinlerle çalışıldığı ancak yaşlılarla çalışılan sınırlı sayıda araştırmanın yer aldığı görülmüştür. Yas sürecinde olan bireyler arasında yardım isteyenlere verilen psikolojik müdahalelerin daha etkili olduğu bilinmektedir (Malkinson, 2009). Yas sürecinde olan yaşlılara yönelik verilen psikolojik müdahalelerin daha az olması, yaşlıların bu konuda daha az yardım talebinde bulunmaları ile açıklanabilir. Ayrıca yasın, kayıp yaşayan kişinin ömrü boyunca devam eden, dinamik bir süreç olduğu düşünüldüğünde (Malkinson, 2009) yaşlıların yaşamları boyunca birden fazla kayıp deneyimi yaşamalarının, yas sürecine uyum sağlamalarını kolaylaştırmış olmaları beklenebilir.

Yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının/modellerinin çoğunlukla etkili olduğu; etkili olmadığını gösteren araştırmanın ise sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Ayrıca grupla müdahale yaklaşımlarının bireysel yapılan müdahale yaklaşımlarına göre ön planda olduğu görülmüştür. Bireysel veya aile temelli müdahale yöntemlerinin her birinin kendine göre avantajlı yanları olmasına (Nichols, 2013) rağmen, grupla yapılan müdahalelerin yas sürecindeki ön plana çıkmasında grup dinamiğinin belirleyici olduğu söylenebilir. Grup sürecinde üyeler kayıp yaşantıları olan bireylerle bir arada olarak evrensellik duygusunu yaşamakta; kendilerine özgü olduğunu düşündükleri duygularının başkaları tarafından da paylaşıldığını deneyimlemektedirler. Aynı zamanda bilişsel olarak yası yeniden yapılandırarak gelecekte nasıl yol alacaklarını belirleyebilmektedirler. Davranışsal değişimler için yeni fırsatları deneyimlemeye hazır hale gelmektedirler. Kısacası grupla müdahale yaklaşımları daha bütüncül faydalar sunmaktadır (Vlasto, 2010). Bu sebeple grupla müdahale yaklaşımlarının bireysel müdahale yaklaşımlarından daha fazla yararlanıldığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında ulaşılan makale ve tezlerde yas sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi ve Grupla Psikolojik Danışma müdahale yaklaşımlarının/modellerinin ön planda olduğu görülmüştür. Bu nedenle yas sürecinde farklı yaklaşımların/müdahalelerin etkililiğini inceleyen deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Ulaşılan makale ve tezlerde yas sürecine müdahalede çocuklar, ergenler, genç ve orta yetişkinlerden oluşan

örneklem grupları ile çalışıldığı ancak yaşlılardan oluşan örneklem grupları ile yapılan araştırmaların sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle gelecekte araştırmacıların yaşlılık döneminde yas sürecinin tüm hatlarıyla incelendiği nicel ve nitel araştırmalar planlamaları önerilmektedir. Ulaşılan makale ve tezlerde yas sürecinde uygulanan müdahale yaklaşımlarının/modellerinin çoğunlukla etkili olduğu ve grupla yapılan müdahalelerin daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Bu nedenle gelecekte araştırmacıların yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahalelerin etkililiğinde belirleyici olan faktörleri ortaya çıkaracak nitel araştırmalar planlamaları önerilmektedir. Gerçekleştirilen bu araştırmanın kapsamı 2001-2021 yılları arasında yas danışmanlığı ve terapisi uygulamasının etkililiğini inceleyen ERIC, Science direct ve ProQuest olmak üzere üç veri tabanı üzerinde dizinlenen, İngilizce dilinde yazılmış, makale ve tezlerden oluştuğu için gelecekte araştırmacıların veri tabanlarının kapsamını ve yayınlandığı yıl aralığını genişleterek, farklı dillerde yazılmış araştırmaları incelemeleri önerilmektedir. Yas süreci sosyal bir olaydır ve sosyal çevre yasa uyum sağlama sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. (Worden, 2003). COVID-19 pandemisi nedeniyle birçok insan kaybettikleri yakınlarının cenaze törenlerini gerçekleştirememiş yani sosyal destek açısından mahrum kalmıştır. Bu durumun birçok insanın yasa uyum sağlama sürecini zorlaştırdığı düşünülürse; yas danışmanlığı ya da yas terapisi müdahalelerine duyulan ihtiyacın artacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmacıların gelecekte COVID-19 pandemisi döneminde yas sürecinde verilen psikolojik müdahaleleri ayrıca incelemeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Archer, V. P. (2001). *Adult daughters and mother loss: The impact of bereavement groups* (Publication No. 3006410) [Doctoral dissertation, Fordham University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Ak, M. (2016). Yaşlılık olgusu üzerine uygulamalı bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1019-1028.
- Akintayo, O. F. (2008). *Short-term group bereavement intervention with latency-age minority children* (Publication No. 3317527) [Doctoral dissertation, Columbia University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Aktaş, E. F., & Demirtaş Zorbaz, S. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının çocukla psikolojik danışma yeterliklerine ilişkin görüşleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 245-256. <https://doi.org/10.17679/inuefd.416003>
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M., Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beem, E. E., Hooijkaas, H., Cleiren, M. H. P. D., Schut, H. A. W., Garssen, B., Croon, M. A., Jabaaij, L., Goodkin, K., Wind, H., & de Vries, M. J. (1999). The immunological and psychological effects of bereavement: Does grief counseling really make a difference? A pilot study. *Psychiatry Research*, 85(1), 81-93. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00135-8](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00135-8)
- Bennet, S. M., Ehrenreich- May, J., Litz, B. T., Boisseau, C. L. & Barlow, D. H. (2012). Development and preliminary evaluation of a cognitive-behavioral intervention for perinatal grief. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 161-173. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.01.002>
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229. <http://egetipdergisi.com.tr/tr/pub/issue/31439/344029>
- Braboy, D. A. (2014). *The effectiveness of group intervention in reducing psychiatric symptoms in adolescent female offenders* (Publication No. 3579700) [Doctoral dissertation, Regent University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Brassil, H. E. (2015). *Resolution of grief and loss after participation in a grief resolution group program* (Publication No. 3709116)) [Doctoral dissertation, Capella University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Brandoff, R. (2018). *Complicated grief and art therapy* (Publication No. 10812674) [Doctoral dissertation, Lesley University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Boelen, P. A., de Keijser, J., van den Hout, M. A., & van den Bout, J. (2007). Treatment of complicated grief: A comparison between cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 277-284. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.2.277>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/qj0902027>
- Creagh, B. A. (2005). *Transformative mourning: The bonny method of guided imagery and music for widowed persons* (Publication No. 3162985) [Doctoral dissertation, Union Institute and University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Chan, E. K., O'Neill, I., McKenzie, M., Love, A., & Kissane, D. W. (2004). What works for therapists conducting family meetings: Treatment integrity in family-focused grief therapy during palliative care and bereavement. *Journal of Pain and Symptom Management*, 27(6), 502-512. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2003.10.008>

- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Kliethermes, M., & Murray, L. A. (2012). Trauma-focused CBT for youth with complex trauma. *Child Abuse & Neglect*, 36(6), 528–541. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.03.007>
- Çubuk, B. (2020). Covid-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 90-99. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yalovasosbil/issue/57136/762666>
- Dawson, W. W. (2003). *Symptomatology of bereaved parents who have lost a child to cancer: A 6-week group therapy intervention* (Publication No. 3085520) [Doctoral dissertation, Fuller University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Dion, A. R. (2003). A single case study of a survivor of suicide using Bowen therapy and grief counseling (Publication No. 3078514) [Doctoral dissertation, Alliant International University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- de Groot, M., de Keijser, J., Neeleman, J., Kerkhof, A., Nolen, W., & Burger, H. (2007). Cognitive behaviour therapy to prevent complicated grief among relatives and spouses bereaved by suicide: Cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 334(7601), 994. <https://doi.org/10.1136/bmj.39161.457431.55>
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., van den Bout, J., Stroebe, W., Schut, H. A., Lancee, J., & Stroebe, M. S. (2015). Internet-Based exposure and behavioral activation for complicated grief and rumination: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 46(6), 729–748. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.05.007>
- Gizir, C. A. (2014). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 0. <https://doi.org/10.17860/efd.36859>
- Granados, S., Winslade, J., De Witt, M., & Hedtke, L. (2009). Grief counseling groups for adolescents based on re-membering practices. *Journal of School Counseling*, 7(34),26.
- Hannon, M., & Hunt, B. (2015). Training students to provide grief counseling. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 6(2), 83-94. <https://doi.org/10.7729/71.1074>
- Hernandez, J. C. (2005). *An evaluation of the footsteps program: The effectiveness of art and group therapy for children who have experienced a significant loss* (Publication No. 1435151) [Master's thesis, California State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Herres, J., Williamson, A. A., Kobak, R., Layne, C. M., Kaplow, J. B., Saltzman, W. R., & Pynoos, R. S. (2017). Internalizing and externalizing symptoms moderate treatment response to School-Based trauma and grief component therapy for adolescents. *School Mental Health*, 9(2), 184–193. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9204-1>
- Hornbeck, A. K. (2004). *Grieving the loss of a child, parent, or spouse through group art therapy* (Publication No. 1419245) [Master's thesis, Ursuline College]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Humphrey, Keren M. (2017). *Kayıp ve yas için danışmanlık becerileri* (F. Tanhan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Johnson, M. N. (2013). *The impact of group play therapy on reducing symptoms of grief in bereaved children* (Publication No. 3608732) [Doctoral dissertation, University of Nevada, Reno]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Karamızrak, N. (2014). Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Kosuyolu Kalp Dergisi*, 17(1), 54–57. <https://doi.org/10.4274/khj.4775>
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Lawther, J., & Oehmen, S. (1985) Middle and junior high school counselors' Column. *Elementary School Guidance & Counseling* 19(5),314-317.

- Levin, B. (1998). Dealing with death: Grief counseling. *The American Journal of Nursing*, 98(5), 69. <https://doi.org/10.2307/3471960>
- Liebmann, M. (1986). *Art therapy for groups: a handbook of themes, games and exercises*. Brookline Books.
- Lin, X., Fang, X., Chi, P., Li, X., Chen, W., & Heath, M. A. (2014). Grief-processing-based psychological intervention for children orphaned by AIDS in central China: A pilot study. *School Psychology International*, 35(6), 609–626. <https://doi.org/10.1177/0143034314535617>
- Litz, B. T., Schorr, Y., Delaney, E., Au, T., Papa, A., Fox, A. B., Morris, S., Nickerson, A., Block, S., & Prigerson, H. G. (2014). A randomized controlled trial of an internet-based therapist-assisted indicated preventive intervention for prolonged grief disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 23–34. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.005>
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi bir yakınıni yitirdikten sonra yaşamın anlamını yeniden yapılandırma*. Hekimler Yayın Birliği.
- Meagher, K. (2007). *Trauma, grief, and happiness in bereaved children: Evaluation of a grief support group program* (Publication No. 3272588) [Doctoral dissertation, University of Houston]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev.). Nobel Akademi Yayıncılık.
- McFerran, K., Roberts, M., & O'Grady, L. (2010). Music therapy with bereaved teenagers: A mixed methods perspective. *Death Studies*, 34(6), 541–565. <https://doi.org/10.1080/07481181003765428>
- Molaie, A., Abedin, A., & Heidari, M. (2010). Comparing the effectiveness of group movie therapy (GMT) versus supportive group therapy (SGT) for improvement of mental health in grieving adolescent girls in Tehran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 832–837. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.194>
- Miller, C. K. (2015). Group-based acceptance and commitment therapy: Outcomes and cognitive predictors of efficacy for the ACT matrix (Publication No. 10018761) [Doctoral dissertation, Wheaton College]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Morganett, S., R. (2013). *Yaşam becerileri. Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları* (S. Güçray, A. Kaya ve M. Saçkes, Çev.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Nichols, M.P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler* (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Nijdam, M. J., van der Meer, C. A., van Zuiden, M., Dashtgard, P., Medema, D., Qing, Y., Zhutovsky, P., Bakker, A., & Olf, M. (2018). Turning wounds into wisdom: Posttraumatic growth over the course of two types of trauma-focused psychotherapy in patients with PTSD. *Journal of Affective Disorders*, 227, 424–431. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.031>
- O'Connor, M., Nikoletti, S., Kristjanson, L., Loh, R., & Willcock, B. (2003). Writing therapy for the bereaved: Evaluation of an intervention. *Journal of Palliative Medicine*, 6(2), 195–204. <https://doi.org/10.1089/109662103764978443>
- O'Flynn, C. D. (2011). *The Effect of Traumatic and Non-Traumatic Grief on Children's Human Figure Drawings* (Publication No. 3472261) [Doctoral dissertation, Northcentral University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- O'Neill, D., & Fry, M. (2013). The grief group: A university and hospice collaboration. *Journal of College Student Development*, 54(4), 430–432. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0064>
- Pennebaker, J. W. (2000). Telling stories: The health benefits of narrative. *Literature and medicine*, 19(1), 3-18.

- Perper, R. J. (2008). *The effect of dream interpretation intervention on grief in bereaved individuals* (Publication No. 3305356) [Doctoral dissertation, Alliant International University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S., Joyce, A. S., Weideman, R., & Rosie, J. S. (2007). Group composition and group therapy for complicated grief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(1), 116–125. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.1.116>
- Philbin, K. A. (2007). *A therapeutic model for grief and bereavement: Exploring the efficacy of a transpersonal multidimensional protocol* (Publication No. 3319838) [Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Prior, A. (2015). A guide to setting up a college bereavement group: Using monologue, soliloquy, and dialogue. *Journal of College Student Psychotherapy, 29*(2), 111–119. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.1008366>
- Reynolds, F. (1999). Cognitive behavioral counseling of unresolved grief through the therapeutic adjunct of tapestry-making. *The Arts in Psychotherapy, 26*(3), 165–171. [https://doi.org/10.1016/s0197-4556\(98\)00062-8](https://doi.org/10.1016/s0197-4556(98)00062-8)
- Riordan, R. J., & Allen, L. (1989). Grief counseling: A funeral Home-Based model. *Journal of Counseling & Development, 67*(7), 424–425. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb02107.x>
- Roubenzadeh, S., Abedin, A., & Heidari, M. (2012). Effectiveness of sand tray short term group therapy with grieving youth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 69*, 2131–2136. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.177>
- Rosenblatt, P., & Elde, C. (1990). Shared reminiscence about a deceased parent: Implications for grief education and grief counseling. *Family Relations, 39*(2), 206. <https://doi.org/10.2307/585725>
- Rubin, E. (2018). *Promoting social and emotional functioning: Art therapy with children with non-present parents* (Publication No. 13807228) [Master's thesis, Notre Dame de Namur University]. ProQuest Dissertations & ThesesGlobal.
- Savaş, E. (2020). Covid-19 sürecinde yas. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi 4*(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tushad/issue/58091/815243>
- Schut, H. A., de Keijser, J., van den Bout, J., & Stroebe, M. S. (1996). Cross-modality grief therapy: Description and assessment of a new program. *Journal of Clinical Psychology, 52*(3), 357–365. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199605\)52:3<357::AIDJCLP14>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199605)52:3<357::AIDJCLP14>3.0.CO;2-H)
- Spuij, M., van Londen-Huiberts, A., & Boelen, P. A. (2013). Cognitive-behavioral therapy for prolonged grief in children: Feasibility and multiple baseline study. *Cognitive and Behavioral Practice, 20*(3), 349–361. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.08.002>
- Supiano, K. P., & Luptak, M. (2013). Complicated grief in older adults: A randomized controlled trial of complicated grief group therapy. *The Gerontologist, 54*(5), 840–856. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt076>
- Strickland, S. J. (2006). *Family narrative /music therapy: Children dealing with the death of a parent* (Publication No. 3216546) [Doctoral dissertation, The Florida State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Stroebe, M.S. ve Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 375-404). American Psychological Association.

- Thamuku, M., & Daniel, M. (2013). Exploring responses to transformative group therapy for orphaned children in the context of mass orphaning in Botswana. *Death Studies*, 37(5), 413–447. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.654594>
- Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2006). Internet-based cognitive-behavioral therapy for complicated grief: A randomized controlled trial. *Death Studies*, 30(5), 429–453. <https://doi.org/10.1080/07481180600614385>
- Weiss, RS. (2001) Grief, bonds, and relationships. In: Stroebe MS, Hansson RO, Stroebe W, Schut H (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. (ss. 47-62). American Psychological Association.
- Worden, W. (2001). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Brunner-Routledge.
- Worden, J.W.(2003). *Yas danışmanlığı ve yas terapisi ruh sağlığı çalışanları için el kitabı*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioner*. Springer Publishing.
- Yelvington, D. (2013). *Bereaved parents' perceptions about their participation in an equine assisted grief-group experience* (Publication No. 3605799) [Doctoral dissertation, Capella University]. ProQuest Dissertations& Theses Global.
- Vlasto, C. (2010). Therapists' views of the relative benefits and pitfalls of group work and one-to-one counselling for bereavement. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(1), 60–66. <https://doi.org/10.1080/14733140903171220>
- Volkan, V. ve Zintl, E. (2010). *Gidenin ardından* (I. Vahip ve M. Kocadere Çev.). Oa Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Throughout his life, a person not only worries about the loss of people who have different roles in his life, but has also experienced the loss of at least one of them. This is why mankind has been mourning their loss for thousands of years (Worden, 2003). Grief is a severe and long-lasting painful process after a loss (Bildik, 2013; Gizir, 2014). The emotional structure of the individual, the specific nature of the bereaved, how the loss occurs, and social restrictions against the grieving reactions can make it difficult to complete the grieving process (Volkan & Zintl, 2010). Those who cannot successfully complete the grieving process are likely to seek help.

In the literature, it is seen that the psychological help given during the grieving process are gathered under the umbrella of grief counseling and grief therapy practices (Brandoff, 2018; Brassil, 2015; Braboy 2013; Bemm et al., 1999; Chan et al., 2004; Herres et al., 2017; Hornbeck, 2004; Lawther and Oehman, 1985; Levin, 1998; Molaie et al., 2010; Miller 2015; Nijdam et al., 2018; Roubenzadeh et al., 2012; Rosenblatt and Elde, 1990; Riordan and Allen, 1989). These studies also reveal the need for psychological help during the grieving process. In this context, It is thought that it will be extremely important and beneficial for mental health professionals to be informed about the nature of grief and loss, the experience of the death of a loved one, the functioning of the grieving process, the types of interventions for grieving clients (Hannon ve Hunt, 2014).

Although mental health professionals are assumed to be competent in the nature of grief and intervening the loss; In particular, it is thought that they should be more competent in terms of which intervention approaches/models come to the fore in the grieving process or which ones are less preferred, which groups benefit more or less from psychological help services, and whether the provided psychological help services are effective. The purpose of this research is to examine which approaches/models are taken as reference in psychological help interventions applied during the grieving process, how the intervened age groups are distributed, and whether the interventions are effective. Within the framework of this purpose, answers to the following questions were sought. Within the framework of this purpose, answers to the following questions were sought.

1. Which approaches/models were used in psychological help interventions (grief counseling and therapy) given during the grieving process?
2. What is the distribution of experimental studies, including psychological help interventions (counseling and therapy) applied during the grief process, according to the sample (age) groups?

3. What is the effectiveness of experimental studies that include psychological help interventions (counseling and therapy) applied in the grief process?

Method

This research is a descriptive study aiming to analyze research articles and postgraduate theses on the subject of grief counseling and therapy. As a data collection method in the study, document analysis, which Bowen (2009) defined as a systematic method for examining or evaluating both printed and electronic materials, was used. The sample of the research consists of articles and theses published in English between 2001-2021, which have an experimental study pattern that is reached by scanning with the keywords "grief counseling" and "grief therapy" in ERIC, Science direct, and Proquest databases.

Results

As a result of the research, Cognitive Behavioral Therapy and Group Counseling approaches are frequently preferred in psychological help interventions given during the grieving process; In addition, in studies examining the effectiveness of psychological help interventions given during the grief process, it has been determined that sample groups consisting of children, adolescents, young people, and adults are studied, but studies with sample groups consisting of the elderly are very few. Finally, it has been seen that the intervention approaches/models applied in the grieving process are generally effective and group interventions are preferred more.

Discussion & Conclusion

In this study, it was determined that the intervention approaches of Cognitive Behavioral Therapy and Group Counseling were at the forefront. Grief is a multidimensional emotion that can manifest itself in various forms of response in the physical, emotional, cognitive, and behavioral domains (Malkinson, 2009; Humphrey, 2017; Weiss 2001). From this point of view, it is thought that Cognitive Behavioral Therapy, which deals with the cognitive and behavioral dimensions of grief reactions, comes to the fore in grief counseling. In addition, it is thought that group counseling (Liebmann, 1986) may have been preferred more in intervening in the grieving process due to its functional aspects such as the members' discovery of their own internal resources, being a suitable environment for social learning, and the opportunity for the members to receive and give feedback.

When the psychological intervention approaches/models applied in the bereavement process were examined in this study, it was seen that the studies were conducted with children, adolescents, youth, and adults, but there were limited studies on the elderly. It is known that psychological helps given to those who seek help among individuals in the grieving process are more effective (Malkinson, 2009). The fact that the psychological interventions given to the

elderly who are in the grieving process are less can be explained by the fact that the elderly ask for help less in this regard. In addition, considering that mourning is a dynamic process that continues throughout the life of the bereaved (Malkinson, 2009); it can be expected that the elderly have experienced more than one loss throughout their lives, making it easier for them to adapt to the grieving process.

In this study, it was found that the psychological intervention approaches/models applied in the grieving process were generally effective and there are very few studies showing that they are not effective. In addition, it was observed that mostly group intervention approaches were applied, while individual interventions were less in number. Although each of the individual or family-based intervention methods has its own advantages (Nichols, 2013), it can be said that group dynamics is the determining factor in the prominence of group interventions in the grieving process. In the group process, members are provided with an opportunity to be supported through a therapeutic community, the individual discovers herself by gaining insight into her/his grief experience, and sometimes she/he gains new socialization skills by taking the first steps for behavioral change. In short, group interventions offer more holistic benefits (Vlasto, 2010). For this reason, it is thought that group intervention approaches are used rather than individual intervention approaches.

In the future, it is recommended that researchers plan quantitative and qualitative studies that will examine the grieving process in old age in all its lines and reveal the factors that determine the effectiveness of psychological interventions applied in the grieving process. Since this research consists of articles and theses written in English, indexed in three databases, ERIC, Science direct and ProQuest between 2001 and 2021, it is recommended that researchers in the future examine researches in different languages by expanding the scope of the databases and the year of publication.

Healing Mankind with Innocent Id, Strong Ego, and Compassionate Superego

Masum Id, Güçlü/Sağlam Ego ve Şefkatli Superego ile İnsanoğlunu İyileştirmek

Sevinç MERSİN^[1] Özlem İBRAHİMOĞLU^[2]

Received Date:19 October 2021

ABSTRACT

Accepted Date:03 February 2022

Man is the most complex and elusive creature in the living world. For this reason, different views have been put forward by many scientists and philosophers in evaluating and understanding human beings. Basically, like all living things, the human is a creature consisting of molecules, cells and tissues, but also with successes, failures and defects, and has dreams and visions of his own. Human beings are the only creatures on earth that try to establish superiority over the environment in which they live, modify them according to their own needs, thus minimizing the differential pressure of natural selection. Human is in an unlimited need to know, learn and research. Although human is the most intelligent and talented creatures in the world with unlimited power to create, develop and change, he/she is actually a living being and a part of the world in which he/she lives. One of the aspects that makes human beings different from other living things is the awareness that they have continuity from the past to the future. The life strategy that distinguishes him/her from other living things is to determine his/her life consciously, not instinctively. Freud contributed to the clarification of human behaviours by creating the id, ego, and superego models. According to him, the id represents impulsivity and aggression, the ego represents reality, and the superego represents punishment, morality, and conscience. In this review, it is aimed to develop suggestions for the functionality of id, ego and superego functions for the human to understand, realize and develop oneself.

Keywords: *id, ego, superego, mankind*

Başvuru Tarihi:19 Ekim 2021

ÖZ

Kabul Tarihi:03 Şubat 2022

İnsan, yaşayan dünyadaki en karmaşık ve anlaşılması zor yaratıktır. Bu nedenle insanı değerlendirmede ve anlamada birçok bilim adamı ve filozof tarafından farklı görüşler ileri sürülmüştür. Temelde tüm canlılar gibi insan da moleküllerden, hücrelerden ve dokulardan oluşan, başarıları, başarısızlıkları ve kusurları olan, kendine ait hayalleri ve vizyonları olan bir yaratıktır. İnsan, yaşadığı çevre üzerinde üstünlük kurmaya çalışan, onları kendi ihtiyaçlarına göre değiştiren, böylece doğal seçilimin farklı baskılarını en aza indiren yeryüzündeki tek varlıktır. İnsan sınırsız bir bilme, öğrenme ve araştırma ihtiyacı içindedir. İnsan, sınırsız yaratma, gelişme ve değişme gücüne sahip dünyanın en zeki ve yetenekli varlığı olmasına rağmen, içinde yaşadığı dünyanın bir parçasıdır. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan yönlerden biri de geçmişten geleceğe sürekliliği olduğunun bilincidir. Onu diğer canlılardan ayıran yaşam stratejisi içgüdüsel olarak değil bilinçli olarak hayatını belirlemesidir. Freud, id, ego ve süperego modellerini yaratarak insan davranışlarının açıklığa kavuşturulmasına katkıda bulunmuştur. Ona göre id dürtüselliliği ve saldırganlığı, ego gerçeği, süperego ise cezayı, ahlakı ve vicdamı temsil eder. Bu derlemede, id, ego ve süperego işlevlerinin insanın kendini anlaması, farkındalığını arttırması ve kendini geliştirmesi için işlevselliğine yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *id, ego, süperego, insanoğlu*

Atf
Cite

Mersin, S., & İbrahimoğlu, Ö. (2022). Healing mankind with innocent Id, strong Ego, and compassionate Superego. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 164-176. <https://doi.org/10.47793/hp.1011979>

[1] Dr. Öğr. Üyesi | Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi | Psikiyatri Hemşireliği | Bilecik | Türkiye | ORCID: 0000-0001-8130-6017 | sevinc.mersin@bilecik.edu.tr

[2] Dr. Öğr. Üyesi | İstanbul Medeniyet Üniversitesi | Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-0925-0378

INTRODUCTION

The question of what human is or is not contain many unknowns. There is no consensus yet on which criteria to define the human who is the most complex and difficult to understand the creature of the living world. Throughout history, there are many opinions regarding the existence of human beings on earth (Burgess, 2005; Rennie, 1995; Vannelli, 2001; Wildman, 1998). Anthropologically, human has been defined as a living being that constantly renews himself/herself physically and intellectually from ancient times to the present (Bribiescas, 2020; Özbek, 2007). On the other hand, theologically, he/she defined as a conscious design product that is created by the creator and is intelligent, able to make art, the world is presented to him/her and his/her life is designed by the creator through reward and punishment. Many religions also regarded human beings as a divine work of art, a being created with divine power, different from everything else in the universe and having its own characteristics (Badawi, 1989; Kärkkäinen, 2015; Siddiqui, 2011). Although human is the most intelligent and talented creatures in the world with unlimited power to create, develop and change, he/she is actually a living being and a part of the world. In fact, human beings are not the most powerful creature of nature in terms of biological equipment, and he/she lacks the anatomical equipment that many living things possess to survive. It is undoubtedly his/her brain that makes human different from other living things and makes him/her the unique of all living things (Desmet & Fokkinga, 2020; Kellerman, 2014; Özbek, 2007; Tomasello, 2018). The human brain is a unique organ in nature with its intangible thought potential. In this context, it is the magnificent development in the cognitive processes that makes human beings the most important and meaningful and which is accepted as the main acceleration in the humanization process (Giandomenico & Lancaster, 2017; Molnár et al., 2019).

Basically, like all living things, the human is a creature consisting of molecules, cells and tissues, but also with successes, failures and defects, and has dreams and visions of his own (Özbek, 2007). Human beings are the only creatures on earth that try to establish superiority over the environment in which they live, modify them according to their own needs, thus minimizing the differential pressure of natural selection. Human is in an unlimited need to know, learn and research. This has revealed different views (Bourget & Chalmers, 2014; Kılıç, 2012). Plato defined man as a bipedal and hairless creature, while Aristotle defined him as a civilized animal that has the ability to obtaining information (Esenyel, 2012; Karakaya, 2017). On the other hand, it was defined human by emphasizing some typical characteristics such as embarrassment, shyness and boredom (Ögçem, 2020; Twain, 2019). Scheler (1998), who is seen as the founder of philosophical anthropology, tried to reveal what is the peculiar place of the human, which cannot be compared with any living species. According to some philosophers, the human is the only creature that has social consciousness, while for others he/she is a creature that eats even when he/she is not

hungry, drinks water when he/she is not thirsty, sleeps without sleep or makes love all season (Özbek, 2007). All the definitions made are insufficient to describe human, the most complex creature of the universe. However, when many views that define human beings are considered, one of the aspects that make human beings different from other living things is the awareness that they have continuity from the past to the future. The life strategy that distinguishes him/her from other living things is to determine his/her life consciously, not instinctively (Arendt, 1996; Özbek, 2007).

Although philosophers try to explain what human beings are, every human being is unique with desires, feelings, thoughts and behaviours whose limits are wider than the limits of the universe. For this reason, as a result of the development of psychology and the examination of human's own characteristics, many views have been developed in psychology regarding who, what, purpose and journey of human beings (Giorgi, 2020). After the industrial revolution, the increase in urbanization, increase in literacy and people's demand for more perfection has contributed positively to psychology (Passer & Smith, 2004; Rose, 2008). Especially after the world wars, the tyranny, torture and murder of the same species against each other accelerated the search for meaning about the person himself/herself. In 1886, Sigmund Freud's revealing the unconscious connections of human mental processes and creating a psychic structure model by separating the parts of the mind into id, ego and superego enabled the human being to be better understood and the reasons for the difficulties experienced (Rennison, 2015).

According to Freud, the id represents aggression, the ego represents reality and regulation, and the superego represents punishment. The balance of these is a structure that protects and develops people mental health (Lapsley & Stey, 2011). When human behaviour is examined, it is often not possible for this mechanism to become and maintain balance. For this reason, there is a constant war, destruction, pain and suffering between people, between societies and between human beings and living and non-living objects in nature. For this reason, in this review, it is aimed to develop suggestions for the functionality of id, ego and superego functions for the human to understand, realize and develop oneself.

Innocent "Id"

Innocent means no sin, no guilt, clean and pure (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2021). The id is a part of the unconscious, where there are no value judgments, requests are demanded regardless of their suitability to reality, ethical rules, or the environment, there is no good and evil, there is no morality, only the fulfilment of demands is urgently desired (Rose, 2008; Tang, 2018). In reality, the concept of innocence and id is very different from each other. In innocence, there are actions such as understanding the other, empathizing, not upsetting, not causing pain, freedom, and respect (Lim, 2019; Ticktin, 2017). When innocence is evaluated for human beings,

it is thought that Adam and Eve were innocent in heaven, fell to the world because they lost their innocence, and it is not possible to be innocent in the world anymore. In addition, by taking this idea further, it is believed that innocence does not require responsibility, but if he/she takes his/her responsibilities as a result of the fall of mankind to the world and lives according to God's will, he/she will regain her innocence in heaven (Ticktin, 2017). According to theologians, God will give back his/her innocence to the people when God wants (Bucaille, 1980; Middleton, 2014). Therefore, there are various religious and philosophical views in the world (Tceluiko, 2019). The wars, pains and poverties for the protection of all these beliefs are to be innocent again. The id offers us pleasure and aggression (Freud, 1923). Human uses his/her impulses in this id to fulfil the untrue desires of God that he/she created in his/her mind. The id is the center of instinctual impulses. It works on the pleasure principle. It is present from birth. Id-driven behaviors are impulsive and can be irrational (Lapsley & Stey, 2011). When people's feelings, thoughts and behaviours are examined, they often make their impulses coming from the id more acceptable to the society by using the ego's defence mechanisms (Freud, 1923; Lapsley & Stey, 2011). A governor who attacks other countries or tortures a group of people can say that he/she is innocent and that his/her goal is to contribute to World peace by destroying bad people. He/she thinks that he/she punishes their fathers by starving children and raping them, and claims that he/she will establish governments that will not collapse in the world by producing weapons that allow people to die by suffering more. When the aggression and destructive impulses from the id are examined, animals, mammals, especially primates, are in defensive aggression. When they feel threatened and blocked, they become aggressive. But they are never murderers and torturers. Even wild animals do not attack other creatures when they are not hungry or in danger. If there were animal mental health professionals, they would not have an article to investigate the causes of their aggression and add it to the literature. But human is a murderer. It is the person who kills the members of his/her kind, tortures them, and enjoys doing it. This destructive aggression, which cannot be explained by the biologically present aggression drive, is peculiar to the human species. If the aggressive impulse in humans were biological, according to the principles of evolution, aggression and innate destructiveness should decrease as civilization progresses. As a hereditary program, aggression exists as a tendency in human. However, the feature that distinguishes humans from other living things is personality. It is concerned with psychological needs beyond physiological tendencies (Tarhan, 2014). Especially people who see themselves as God have narcissistic tendencies. They claim that they are always perfect, that they never made mistakes (Weinberg & Ronningstam, 2020). Individuals with antisocial personality disorder expect other people to fit into their life (Friedman et al., 2021). Individuals with such personality traits can plague not only their country but also the whole world and may develop a distorted notion that other people are created to serve those (Husain & Liebertz, 2019). Therefore, it is an ethical

principle to control the impulses from the id and not to harm others. It can be said that human has strong ego mechanism which corresponds concretely to higher brain functionality and defined by Freud as one of its unconscious materials.

Strong “Ego”

Strong means not collapsing in the face of difficulties, protecting itself from breaking by sometimes stretching and ultimately sustaining its existence (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2021). According to Freud, the Ego is a part that acts according to the principle of reality, functions in realistic ways that will benefit in the long term, and represents the mind and common sense (Freud, 1923; Rennison, 2015). It mediates between the id and reality. The ego deals with both what we do and the relationships of others. It includes the notion that other people have their own identity just like themselves. It is not enough for the ego to just satisfy the impulse. It makes plans according to the realities of the outside world. It makes choices in a way that does not create anxiety for the individual and makes realistic decisions (Lapsley & Stey, 2011). Psychiatric disorders are common in individuals with weak ego (Gfellner & Cordoba, 2017; Hayashi et al., 2017). According to Freud, we can cope with the difficulties that cause pain and anxiety by using ego defence mechanisms. However, the frequent use of ego defence mechanisms and the use of primitive defence mechanisms give information about the strong ego (Gfellner & Cordoba, 2017; Pec et al., 2020). For this reason, in psychiatric interviews, the strong ego is prioritized rather than what the impulses from the id are. Because, according to the psychoanalytic theory, anxiety disorders develop if the conflicts and impulses in id are not properly satisfied (Asyifa & Suharyati, 2019). Especially the balancing task between id and superego belongs to the ego. It has been stated that in depression, anger is formed as a result of losing the sense of worthiness by being directed inward, and suicide is observed in order to destroy the current hate object with the absorption defence mechanism, which is a primitive ego defence mechanism of the lost object (real or imaginary) (Yakeley & Burbridge-James, 2018). Although disorders in biochemical mechanisms are generally emphasized in studies examining the causes of current psychiatric disorders, biochemical mechanisms alone are not sufficient to explain the diseases, especially in identical twin studies (Taylor et al., 2019). For this reason, it can be said that the presence of unconscious materials in individuals and thus the weak ego is associated with psychiatric diseases and abnormal behaviour. Individuals with strong egos can satisfy their id impulses in healthy ways. Ego health can be provided by the fact that the individual is loved from the moment he/she is born and experiences the feeling of satisfaction frequently (Lantz & Ray, 2020; Mehdiyev, 2018). Because loving a person may ensure him/her to experience a true sense of worthiness, increase his/her adaptability, forgives himself/herself and others, show his/her potential for self-

realization, and protect him/her from psychiatric disorders and abnormal behaviour. Mental health depends on the harmony of id, ego and superego.

Compassionate “Superego”

Compassion means love (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2021). The superego defined by Freud reflects the internalization of the external world such as culture, religion, morality and conscience. It contains morality. It applies parenting principles. It supports the self in making ethical decisions with a feeling of guilt (Freud, 1923; Lapsley & Stey, 2011). However, the superego can sometimes be so destructive that a person may not forgive himself/herself and punish himself/herself for his/her mistakes and failures. Especially in people with a solid superego, the anxiety of making mistakes can trigger anxiety disorders and depressive disorders as a result of self-blame (Fleischer, 2020; Teusch, 2020). Therefore, although the superego has an orderly role among people and in society, just as God forgives Adam and Eve and shows compassion, the human should be able to be self-compassionate, be able to forgive himself/herself, and make mistakes but can regret it. He/she should be able to explain to himself/herself that he/she is human. Thus, he/she can show compassion to other people and other creatures. Consequently, a person can preserve his/her self-existence with a strong ego and compassionate superego, without harming others, in order to sustain his/her life.

CONCLUSION

In this review, id, ego and superego, the concepts of the Freudian view of human understanding, are discussed. Freud described the functions of these unconscious compartments. According to him, the id represents impulsivity and aggression, the ego represents reality, and the superego represents punishment, morality, and conscience. Although the definition of these compartments contributes to the understanding of human, the war and cruelty of human beings have never decreased from the past to the present. Moreover, some of them experience the impulses from the id, some the cruelty of the superego. The compartment that can balance this is the ego. The balance between these compartments must be in the precision of the jeweller's balance. The ego directs the individual to socially accepted behavior, protecting the individual from the dangerous demands of the Id. The superego, on the other hand, determines the social and moral limits of these behaviors. Thus, even when the individual experiences anger, he feels obliged to manage his emotions, thoughts and behaviors. Ultimately, this management prevents murder, harm, and other negative consequences from occurring. Humanity and time are approaching the third Millennium. Technology advances and human beings evolve nature for themselves. In the first two millennia, wars, pain and blood were not lacking in the world, and most of people were unhappy. However, as the third millennium approaches, mankind can meet their needs in a healthy way without harming others and without being overwhelmed by moral

and social pressures with the innocent id, strong ego and compassionate superego. Although the people living now will not see the third millennium, they will be able to watch from their graves their self-fulfilled and full-spirited grandchildren, who do not harm the tree and squirrel near their graves, can forgive themselves and others, and have a full spirit. Perhaps, as their previous ancestors followed his/her goodness and beauty, they will be able to watch and be proud of their grandchildren in heaven, regaining his/her innocence again.

REFERENCES

- Arendt, H. (1996). *Geçmişle gelecek arasında*. (Çev. Şener, B. S.). İletişim Yayınları.
- Asyifa, U. N., & Suharyati, H. (2019). The main character's anxiety disorder in the novel blue skies by Catherine Anderson. *Journal Albion: Journal of English Literature, Language, and Culture*, 1(1), 1-6. <https://doi: 10.33751/albion.v1i1.1117>
- Badawi, J. (1989). The earth and humanity: A muslim view. In *Three Faiths—One God* (pp. 87-98). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-349-09434-9_10
- Bourget, D., & Chalmers, D. J. (2014). What do philosophers believe? *Philosophical Studies*, 170(3), 465-500. <https://doi.org/10.1007/s11098-013-0259-7>
- Bribiescas, R. G. (2020). Aging, life history, and human evolution. *Annual Review of Anthropology*, 49, 101-121. <https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-010220-074148>
- Bucaille, M. (1980). *The Qur'an & modern science* (No 2). Peace Vision.
- Burgess, R. L. (2005). Evolutionary theory and human development. In R. L. Burgess & K. MacDonald (Eds.), *Evolutionary perspectives on human development* (pp. 1-20). Sage Publications.
- Desmet, P., & Fokkinga, S. (2020). Beyond Maslow's pyramid: Introducing a typology of thirteen fundamental needs for human-centered design. *Multimodal Technologies and Interaction*, 4(3), 38. <https://doi.org/10.3390/mti4030038>
- Esenyel, M. Z. (2012). What is the function of man with regard to being a man? An Aristotelian View. *Bursa Uludağ University Faculty of Arts and Sciences Journal of Philosophy*, 18, 209-220.
- Fleischer, L. (2020). The corruptibility of the superego revisited. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 28(1), 86-106.
- Freud, S. (1923). *The Ego and The Id*. New York: W. W. Norton & Company.
- Friedman, N. P., Rhee, S. H., Ross, J. M., Corley, R. P., & Hewitt, J. K. (2021). Genetic and environmental relations of executive functions to antisocial personality disorder symptoms and psychopathy. *International Journal of Psychophysiology*, 163, 67-78. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2018.12.007>
- Gfellner, B. M., & Cordoba, A. I. (2017). Identity problems, ego strengths, perceived stress, and adjustment during contextual changes at university. *Identity*, 17(1), 25-39. <https://doi.org/10.1080/15283488.2016.1268961>
- Giandomenico, S. L., & Lancaster, M. A. (2017). Probing human brain evolution and development in organoids. *Current Opinion in Cell Biology*, 44, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.ceb.2017.01.001>
- Giorgi, A. (2020). *Psychology as a human science: A phenomenologically based approach*. Professors Press.
- Hayashi, H., Takei, Y., Fujimori, A., Takeuchi, I., & Hono, T. (2017). Differences in ego functions between those with tendency to atypical depression and those with tendency to melancholic depression. *Psychology*, 8(11), 1657. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.811109>
- Husain, M. Z., & Liebertz, S. (2019). Hitler, Stalin, and Authoritarianism: A comparative analysis. *Journal of Psychohistory*, 47(1), 18-37.
- Karakaya, G. (2017). Plato's human figure in accordance with democracy. *Anasay*, 2, 155-165.
- Kärkkäinen, V. M. (2015). *Creation and humanity: A constructive Christian theology for the pluralistic world*. William B. Erdmans Publishing.

- Kellerman, A. (2014). The satisfaction of human needs in physical and virtual spaces. *The Professional Geographer*, 66(4), 538-546. <https://doi.org/10.1080/00330124.2013.848760>
- Kılıç, Y. (2012). Man Between Past and Future. *Bursa Uludağ University Faculty of Arts and Sciences Journal of Philosophy*, 19, 77-90.
- Lantz, S. E., & Ray, S. (2020). *Freud developmental theory*. Stat Pearls Publishing, 2020.
- Lapsley, D. K., & Stey, P. C. (2011). Id, ego, and superego. *Encyclopedia of Human Behavior*, 1-9.
- Lim, J. N. (2019). *The death of innocence* [Doctoral Thesis]. University of Auckland.
- Mehdiyev, G. (2018). Communication with the child: Edifying Humanbeing. *Bingöl University Journal of Social Sciences Institute*, 8(16), 613-624.
- Middleton, J. R. (2014). *A new heaven and a new earth: Reclaiming biblical eschatology*. Baker Academic.
- Molnár, Z., Clowry, G. J., Šestan, N., Alzu'bi, A., Bakken, T., Hevner, R. F., Hüppi, P. S., Kostović, I., Rakic, P., Anton, E. S., Edwards, D., Garcez, P., Hoerder-Suabedissen, A., & Kriegstein, A. (2019). New insights into the development of the human cerebral cortex. *Journal of Anatomy*, 235(3), 432-451. <https://doi.org/10.1111/joa.13055>
- Ögçem, E. (2020). Human being in the context of subject or object of his action. *The Journal of Islamic Civilization Studies*, 5(12), 29-57. <https://doi.org/10.20486/imad.741202>
- Özbek, M. (2007). *Dünden bugüne insan*. İmge Press.
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (2004). *Psychology: The science of mind and behavior* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Pec, O., Lysaker, P. H., Probstova, V., Leonhardt, B. L., Hamm, J. A., & Bob, P. (2020). The psychotherapeutic treatment of schizophrenia: Psychoanalytical explorations of the metacognitive movement. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09452-w>
- Rennie, B. S. (1995). The religious creativity of modern humanity: Some observations on Eliade's unfinished thought. *Religious Studies*, 31(2), 221-235. <https://doi.org/10.1017/S0034412500023519>
- Rennison, N. (2015). *Freud and psychoanalysis: Everything you need to know about id, ego, super-ego and more*. Oldcastle Books.
- Rose, N. (2008). Psychology as a social science. *Subjectivity*, 25(1), 446-462. <https://doi.org/10.1057/sub.2008.30>
- Scheler, M. (1998). İnsanın kosmostaki yeri. (Çev. Tepe, H.). Ayraç Yayınları.
- Siddiqui, M. (2011). Being human in Islam. In M. Ipgrave & D. Marshall (Eds.), *Humanity: Texts and contexts: Christian and Muslim perspectives* (pp. 15-21). Georgetown University Press.
- Tang, H. (2018). *Id: An animation with an environment about the ego and the id*. ProQuest LLC
- Tarhan, N. (2014). Şiddetin Psikososyopolitik Boyutu, Şiddet Karşısında İslam içinde (77-132). DİB Yayınları.
- Taylor, M. J., Martin, J., Lu, Y., Brikell, I., Lundström, S., Larsson, H., & Lichtenstein, P. (2019). Association of genetic risk factors for psychiatric disorders and traits of these disorders in a Swedish population twin sample. *JAMA Psychiatry*, 76(3), 280-289. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3652>
- Tceluiko, D. S. (2019). Influence of Shamanism, Taoism, Buddhism and Confucianism on development of traditional Chinese gardens. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 687(5), 055041. IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/687/5/055041>

- Teusch, R. K. (2020). Abstracts from the German Journal *Psyche: Zeitschrift für Psychoanalyse und Ihre Anwendungen*, Theme: Obsessive-Compulsive Disorders. *The Psychoanalytic Quarterly*, 89(1), 179-194. <https://doi.org/10.1080/00332828.2020.1688582>
- Ticktin, M. (2017). A world without innocence. *American Ethnologist*, 44(4), 577-590. <https://doi.org/10.1111/amet.12558>
- Tomasello, M. (2018). *A natural history of human thinking*. Harvard University Press.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2021, Erişim tarihi: 10.10.2021. <https://sozluk.gov.tr/>
- Twain, M. (2019). *İnsan nedir?* (Çev. İpekçi, E. D.). Dedalus Yayınevi.
- Vannelli, R. (2001). *Evolutionary theory and human nature*. Kluwer Academic Publisher.
- Weinberg, I., & Ronningstam, E. (2020). Dos and don'ts in treatments of patients with narcissistic personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 34(Supplement), 122-142. <https://doi.org/10.1521/pepi.2020.34.supp.122>
- Wildman, W. J. (1998). A theological challenge: Coordinating biological, social, and religious visions of humanity. *Zygon*, 33(4), 571-597. <https://doi.org/10.1111/0591-2385.00175>
- Yakeley, J., & Burbridge-James, W. (2018). Psychodynamic approaches to suicide and self-harm. *BJPsych Advances*, 24(1), 37-45. <https://doi.org/10.1192/bja.2017.6>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

İnsanın ne olduğu ya da olmadığı sorusu pek çok bilinmeyi içinde barındırmaktadır. Canlılar dünyasının en karmaşık ve anlaşılması en zor varlığı olan insanı hangi kriter ile tanımlayacağımız konusunda henüz bir fikir birliği yoktur. Tarih boyunca yeryüzünde insanın varlığına dair birçok görüş vardır. Antropolojik olarak insan, eski çağlardan günümüze kadar fiziksel ve düşünsel olarak kendini sürekli yenileyen canlı bir varlık olarak tanımlanmıştır. Öte yandan teolojik olarak yaratıcı tarafından yaratılan, zeki, sanat yapabilen, dünyanın kendisine sunulduğu ve yaşamını yaratıcı tarafından tasarlanan bilinçli bir tasarım ürünü olarak tanımlanmaktadır. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan ve onu tüm canlılar içinde eşsiz kılan kuşkusuz beynidir. İnsan beyni, soyut düşünce potansiyeli ile doğada eşsiz bir organdır. Bu bağlamda insanı en önemli ve anlamlı kılan ve insanlaşma sürecindeki ana ivme olarak kabul edilen bilişsel süreçlerdeki muhteşem gelişimdir. Bazı filozoflara göre insan toplumsal bilince sahip tek varlık iken, bazılarına göre ise aç olmadığına bile yemek yiyen, susuz olmadığına su içen, uykusuz uyuyan veya üremeden seks yapan bir varlıktır. Onu diğer canlılardan ayıran en önemli özellik ise, yaşamını içgüdüsel olarak değil bilinçli olarak belirlemesidir. Filozoflar insanın ne olduğunu açıklamaya çalışsalar da her insan, sınırları evrenin sınırlarından daha geniş olan arzuları, duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla benzersizdir. Bu nedenle psikolojinin gelişmesi ve insanın kendi özelliklerinin incelenmesi sonucunda psikolojide insanın kim olduğu, ne olduğu, amacı ve yolculuğuna ilişkin birçok görüş geliştirilmiştir. Sanayi devriminden sonra kentleşmenin ve okuryazarlığın artması ve insanların daha mükemmelliğe yönelik talepleri psikolojiye olumlu katkılar sağlamıştır. Özellikle dünya savaşlarından sonra aynı türün birbirine zulmü, işkencesi ve öldürülmesi, kişinin kendisini çözmek isteme arayışını hızlandırmıştır. 1886 yılında Sigmund Freud'un insanın zihinsel süreçlerinin bilinçdışı bağlantılarını ortaya koyması ve zihnin bölümlerini id, ego ve süperego olarak ayırarak bir psişik yapı modeli oluşturması, insanın daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Freud'a göre id saldırganlığı, ego gerçekliği ve düzenlemeyi, süperego ise cezayı temsil eder. Bunların dengesi insanın ruh sağlığını koruyan ve geliştiren bir yapıdır. İnsan davranışları incelendiğinde, bu mekanizmaların dengede olması ve bu dengenin korunması çoğu zaman mümkün olmamaktadır. Bu nedenle insanlar arasında, toplumlar arasında ve insan ile doğadaki canlı ve cansız varlıklar arasında sürekli bir savaş, yıkım ve acı süregelmektedir.

Masum "id"

Masum, günahsız, suçsuz, temiz ve saf demektir. Id, değer yargılarının olmadığı, isteklerin gerçeğe, etik kurallara ya da çevreye uygunluğuna bakılmaksızın talep edildiği, iyi ve kötünün olmadığı, ahlakın olmadığı, sadece isteklerin yerine getirildiği bilinçdışının bir parçasıdır.

Gerçekte, masumiyet ve id kavramları birbirinden çok farklıdır. Masumiyette karşıdakini anlama, empati yapma, üzmemeye, acı çektirmeme, özgürlük, saygı gibi eylemler vardır. İd' in temel prensibi ise, sadece ihtiyaçların karşılanmasıdır. Bu nedenle id' den gelen dürtüleri kontrol etmek ve başkalarına zarar vermemek etik bir ilkedir. İnsan, id' den dürtülerini kontrol edebildiğinde ve onları yaşamını sürdürmede kullandığı ölçüde başkalarına zarar vermekten kaçınabilmektedir.

Güçlü/ Sağlam “Ego”

Güçlü/sağlam, zorluklar karşısında yıkılmamak, bazen esneyerek kırılmaktan kendini korumak ve nihayetinde varlığını sürdürmektir. Freud'a göre ego, gerçeklik ilkesine göre hareket eden, uzun vadede fayda sağlayacak gerçekçi şekillerde işleyen, akli ve sağduyuyu temsil eden bir parçadır. İd ve gerçeklik arasında aracılık eder. Ego, hem bizim yaptıklarımız hem de başkalarının ilişkileri ile ilgilenir. Diğer insanların da tıpkı kendileri gibi kendi kimliklerine sahip oldukları fikrini içerir. Egonun sadece dürtüyü tatmin etmesi yeterli değildir. Dış dünyanın gerçeklerine göre planlar yapar. Bireyin, kaygı yaratmayacak şekilde seçimler yapmasına ve gerçekçi kararlar vermesine yardım eder. Egosu güçlü ve sağlam olmayan bireylerde psikiyatrik bozukluklar yaygındır. Bireylerde bilinçdışı materyallerin varlığının ve dolayısıyla zayıf egonun psikiyatrik hastalıklar ve anormal davranışlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Güçlü ve sağlam egolara sahip bireyler, id dürtülerini sağlıklı yollarla tatmin edebilirler. Ego sağlığı, bireyin doğduğu andan itibaren sevilmesi ve doyum duygusunu sık yaşaması ile sağlanabilir. Çünkü bir insanı sevmek, onun gerçek bir değerlilik duygusu yaşamasını, uyum yeteneğini artırmasını, kendini ve başkalarını bağışlamasını, kendini gerçekleştirme potansiyelini göstermesini, psikiyatrik bozukluklardan ve anormalliklerden korumasını sağlayabilir. Nihayetinde, ruh sağlığı id, ego ve süperegonun uyumuna bağlıdır.

Şefkatli “Süperego”

Şefkat, sevgi demektir. Freud'un tanımladığı süperego, kültür, din ve vicdan gibi dış dünyanın içselleştirilmesini yansıtır. Ahlâk içerir. Ebeveynlik ilkelerini uygular. Bireyde, suçluluk duygusuyla etik kararlar vermesini destekler. Ancak bazen süperego o kadar yıkıcı olabilir ki kişi hata ve başarısızlıklarından dolayı kendini affedemeyip kendini cezalandırabilir. Özellikle cezalandırıcı bir süperegoya sahip kişilerde hata yapma kaygısını, kendini suçlama durumunu, kaygı bozukluklarını ve depresif bozuklukları tetikleyebilir. Dolayısıyla süperegonun insanlar arasında ve toplumda düzenli bir rolü olmasına rağmen, her zaman cezalandırıcı ve katı olması tercih edilen bir durum değildir. Ruh sağlığının sağlıklı olabilmesi için, kişinin öncelikle kendine karşı şefkatli olması, onun kendini affedebilmesine neden olur. Böylece kendine, diğer insanlara ve diğer canlılara şefkat gösterilebilir. Sonuç olarak insan, yaşamını sürdürmek için güçlü ve sağlam bir ego ve şefkatli bir süperego ile başkalarına zarar vermeden kendi varlığını koruyabilir.

Sonuç

Freud, zihinsel bölümlerin işlevlerini tanımladı. Ona göre, id, dürtüsellik ve saldırganlığı, ego gerçeği, süperego ise cezayı, ahlaki ve vicdani temsil eder. Zihnin bu bölümlerinin tanımı insanın anlaşılmasına katkı sağlasa da geçmişten günümüze insanoğlunun savaş ve zulmü hiç azalmamıştır. Dahası, bazıları id' den gelen dürtüleri, bazıları da süperegonun gaddarlığını yaşamaya devam etmektedir. Dengeyi sağlayan ise ego' dur. Bu bölümler arasındaki denge, kuyumcu terazisi hassaslığında olmalıdır. İnsanlık üçüncü binyıla yaklaşıyor. Teknoloji gelişiyor ve insanlar doğayı kendileri için geliştiriyor. İlk iki bin yılda dünyada savaşlar, acı ve kan eksik değildi ve insanların çoğu mutsuzdu. Ancak üçüncü binyıla yaklaşırken masum id, güçlü/sağlam ego ve şefkatli süperego ile insanoğlu; ihtiyaçlarını başkalarına zarar vermeden, ahlaki ve toplumsal baskıların altında ezilmeden sağlıklı bir şekilde karşılayabilir.

Turkish Version of The Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale (ECIPS): Validity and Reliability Study Among Patients With Cancer*

Ağrının Bilişsel İntrüzyonu Ölçeği'nin (ABİÖ) Türkçe Versiyonu: Kanserli Hastalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

Neşe MERCAN^[1] Didem AYHAN^[2] Reyhan DOĞAN^[3] Çiğdem YÜKSEL^[4]

Received Date: 15 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 03 February 2022

Cognitive intrusion is a critical characteristic of pain. The aim of the present study was to test the validity and reliability of the Turkish version of the Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale developed by Attridge et al. in 2015. This methodological study conducted in the hematology clinic of an educational research hospital between February 2018 and June 2018 included 120 patients aged between 18 and 65 years. The study data were collected with the Sociodemographic Characteristics Questionnaire, Pain Catastrophizing Scale (PCS) and Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale (ECIPS). The Cronbach's α coefficient of ECIPS was 0.96 and item-total correlation coefficients ranged between 0.79 - 0.89 ($p < 0.01$) and factor loadings were ranged between 0.82 - 0.91. ECIPS had a very strong correlation with PCS ($r = 0.835$, $p < 0.001$). Confirmatory factor analysis showed that the scale has good fit in revealing a single-factor structure. Item analysis, internal consistency, test-retest, face, criterion, construct validity and confirmatory factor analyses demonstrated that the Turkish version of the ECIPS was a valid and reliable tool and could be used to assess the level of cognitive intrusion of pain.

Anahtar Kelimeler: cancer, pain, cognitive intrusion, validity, reliability

Başvuru Tarihi: 15 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 03 Şubat 2022

Bilişsel intrüzyon, ağrının kritik bir özelliğidir. Bu araştırmanın amacı, Attridge ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilen Ağrının Bilişsel İntrüzyonu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini test etmektir. Şubat 2018-Haziran 2018 tarihleri arasında bir eğitim araştırma hastanesinin hematoloji kliniğinde yürütülen bu metodolojik çalışmaya yaşları 18 ile 65 arasında değişen 120 hasta dahil edildi. Araştırmanın verileri Sosyodemografik Özellikler Anketi, Ağrıyı Felaketleştirme Ölçeği (AFÖ) ve Ağrının Bilişsel İntrüzyonu Ölçeği (ABİÖ) ile toplanmıştır. ABİÖ'nün Cronbach's α katsayısı 0.96, madde-toplam korelasyon katsayıları 0.79 - 0.89 ($p < 0.01$) ve faktör yükleri 0.82 - 0.91 arasında değişmektedir. ABİÖ'nün AFÖ ile çok güçlü bir ilişkisi vardı ($r = 0.835$, $p < 0.001$). Doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin tek faktörlü bir yapı ortaya koymada iyi bir uyuma sahip olduğunu gösterdi. Madde analizi, iç tutarlılık, test-tekrar test, yüzey, ölçüt, yapı geçerliliği ve doğrulayıcı faktör analizleri, ABİÖ'nün Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ve ağrının bilişsel intrüzyonunu değerlendirmek için kullanılabileceğini göstermiştir.

Keywords: kanser, ağrı, bilişsel intrüzyon, geçerlilik, güvenilirlik

Atıf
Cite
Mercan N., Ayhan, D., Doğan, R., Yüksel, Ç. (2022). Turkish version of the Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale (ECIPS): Validity and reliability study among patients with cancer. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 177-192.
<https://doi.org/10.47793/hp.1037210>

*Bu araştırma "27th European Congress of Psychiatry" 2019'da Özet bildiri olarak sunulmuştur (Yayın No:5587339)

[1] Assist. Prof. | Bilecik Seyh Edebali University | Faculty of Health Sciences | Bilecik | Turkey | ORCID: 0000-0003-3378-6786

[2] Assist. Prof. | Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi | Faculty of Health Sciences | Balıkesir | Turkey | ORCID: 0000-0001-6687-6564

[3] Ph.D. | Gulhane Training and Research Hospital, University of Health Sciences | Department of Hematology | Ankara | Turkey | ORCID: 0000-0052-5392-1175 | reyhan.dgn8@gmail.com

[4] Assoc. Prof. | University of Health Sciences Turkey | Gulhane Faculty of Nursing | Ankara | Turkey | ORCID: 0000-0001-6563-343X

INTRODUCTION

Being one of the critical problems in healthcare, pain is a very common symptom in clinical applications, causing disturbing feelings which affect the quality of life, social functionality and family life (Dueñas et al., 2016). Due to being internal experience, pain is subjective (Johannessen, 2019). That is the reason for why pain experience can be determined if only it is described by the individual and assessed in the pain scale (Caraceni & Shkodra, 2019). The perception of pain is shaped through situations such as the past pain experiences of the individual, the level of experienced uncertainty associated with the pain and future expectations about the pain (Sipilä et al., 2017). This subjective nature of the pain is also related to the fact that the cognitive, emotional, behavioral and environmental factors are different in each individual (Ugurlu et al., 2017; Urquhart et al., 2015). Within the context of cognitive factors, the concept of pain can be defined through the activation of pain-related cognitions (Wiech, 2016). This activation starts when the individual consciously or unconsciously thinks to what extent the actual or potential damage will occur in the body related to the pain (Attridge et al., 2015). Emotions accompany these cognitions, and individuals experience anxiety, anger, sadness and fear (Dahlke et al., 2017). Anxiety is the most common of these emotions and when it comes to the pain, anxiety is associated with general distress, fear of pain from injury, and the cognitive intrusion by pain (Attridge et al., 2015; Dahlke et al., 2017). “General distress” is an unpleasant experience in the physical, mental, social or spiritual nature of the individual and can affect how the individual thinks, feels or acts (Dahlke et al., 2017; NCCN, 2020). “Fear of pain from injury” is the fear that trauma and/or injury that impairs body integrity can cause pain to the individual (Dahlke et al., 2017). “The cognitive intrusion by pain” refers to the cognitive responses like automatic thoughts related to the pain which attacks the mind without the control of the individual (Attridge et al., 2015). These cognitive responses including the cognitive intrusion of pain are related to the concepts of attention, rumination and catastrophizing (Attridge et al., 2015; Ugurlu et al., 2017). Pain experience begins with paying attention on the pain (Attridge et al., 2015). When a person has pain, s/he shifts his/her focus from the area he/she is cognitively interested into the area where the pain occurs; and the pain is recognized (Özveren, Faydalı, & Özdemir, 2016). The studies discussing attention and pain show that the level of pain increases in cases where attention is focused on pain and the level of pain decreases with distraction (Attridge et al., 2015; Özveren et al., 2016; Ugurlu et al., 2017). The person who concentrates on the pain starts to see the pain as a threat and there begins the rumination, which is defined as being constantly engaged with a single subject or thought (Attridge et al., 2015). The general character of ruminative thinking is that it is retroactive, intrusive, uncontrollable, reversible and repetitive (Karatepe et al., 2013). In rumination, the individual focuses on recurring thoughts about how a past negative event occurred (Oral & Arslan, 2017). Therefore, rumination occurs with expecting

the pain and experiencing the pain again. In case the individual fails to notice these cognitions related to pain, s/he cannot make any attempts to solve this problem (Attridge et al., 2015).

Catastrophizing, which is another cognitive factor of pain, is defined as a continuous negative prediction of the future, based on a little evidence, without considering and evaluating other potential consequences (Türkçapar, 2018). The tendency to magnify a perceived threat and predict the severity of its potential consequences to be greater than they really are, are two other components of catastrophizing (Dahlke et al., 2017). In other words, increased attention regarding pain and its symptoms lead to catastrophizing together with rumination (Ugurlu et al., 2017). Thus, catastrophizing becomes an important cognitive factor that constantly prevents adaptation to pain (Dahlke et al., 2017).

One of the researchers of this study is certified cognitive behavioral therapist (CBT), two are candidates of CBT therapist. One of the candidates is also working in a haematology clinic where the study is carried out. As an observation of this candidate the pain is found widely met clinical problem in haematology clinic and impairs individuals' cognition, concentration and functionality even talking or thinking which, all are signs for cognitive intrusion. So the researchers wanted to find a short-easy to answer- scale which offers opportunity to understand the cognitive aspect of pain.

There are many pain scales used worldwide, some of which are Pain Catastrophizing Scale (PCS), Pain Beliefs Questionnaire (PBQ), McGill Pain Questionnaire (MPQ) and West Haven Yale Multidimensional Pain Inventory (WHYMPI) (Babadağ & Balcı Alparslan, 2017; Berk & Bahadır, 2007; Cetin et al., 2016; Hawker et al., 2011; Ugurlu et al., 2017). These questionnaires and scales are developed to determine generally the individual's beliefs and behaviors about pain, the severity of pain, the source of pain and its localization and also widely preferred in pain researches conducted in Turkey (Babadağ & Balcı Alparslan, 2017; Cetin et al., 2016; Ugurlu et al., 2017). Among these scales, only the PCS is focused on the cognitive dimension of pain and other scales have quite limited items to evaluate pain cognitively. PCS is a thirteen items scale which determines the pain in the context of rumination, magnification and helplessness (Ugurlu et al., 2017). But still there is not a specific scale intended to capture cognitive intrusions' and its effects exists although it is a critical characteristic of pain. Therefore, there is a need for a measurement tool that will provide the detailed assessment of the cognitive dimension of pain in terms of intrusion. Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale (ECIPS) is a ten items scale designed to evaluate the pain in terms of cognitive intrusions (Attridge et al., 2015).

This study was carried out to determine the validity and reliability of the Turkish version of "Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale" among patients with cancer.

METHOD

Study Design

This study is a methodological study conducted to determine the validity and reliability of the Turkish version of the Cognitive Intrusion of Pain Scale (Erdoğan, Nahcivan, & Esin, 2015).

Sample

This is methodological study was conducted with cancer patients, who applied hematology clinic of a Training and Research Hospital between February 2018 and June 2018. The sample size was determined based on the criterion 10 fold the number of items in order to obtain more reliable results for validity and reliability studies (Boateng et al., 2018). So the sampling was consisted of 120 patients, who met the criteria for the study regarding this ten-item scale. In addition to 120 patients who were included in the sample, data were collected from another 20 patients within the scope of pre-application and the results obtained from these 20 patients were excluded from the sampling of the research. Individuals aged 18 and over, who were diagnosed with cancer, who were physically and mentally capable of continuing the interview during the application of the scale, and who agreed to participate in the study were included in the sample by using the probability sampling method.

Data Collection

Data were collected through face-to-face interviews which lasted approximately 15 to 30 minutes duration. Interviews were conducted in a clinical setting, which there were very little external stimuli and provides good communication conditions. The Sociodemographic Data Collection Form, PCS and ECIPS were used as data collection tools in the study. ECIPS was applied to 30 participants in the sample two to four weeks later.

The Sociodemographic Data Collection Form

The form contains five questions on age, gender, marital, educational and professional status.

Pain Catastrophizing Scale (PCS). The scale was developed by Sullivan et al. in 1995 in order to determine the catastrophic thoughts or feelings experienced by the patients about pain and ineffective coping strategies. It is a five-point Likert-type self-report measure with 13 items and end points of (0) "not at all" and (4) "all the time. The PCS yields a total score, indicating the degree of pain-related catastrophizing. In addition to the total score of PCS, three subscales scores which are magnification, rumination and helplessness can be calculated. There are no reversed items in the scale. The lowest score to be obtained from the scale is 0 and the highest is 52. High scores obtained from the scale indicate that the level of catastrophizing is high (Sullivan et al.,

1995). The validity and reliability of the Turkish version of the scale were conducted by Uğurlu et al. and the Cronbach's α value was found to be 0.95 (Uğurlu et al., 2017). In this study, PCS was used to test criterion validity.

Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale (ECIPCS). This scale was developed by Attridge et al. in 2015 in order to measure the automatic thoughts, cognitive responses, which is called the cognitive intrusion of pain that attack the minds of individuals with pain experience. The scale consists of ten items and a single dimension. It is a 7-point Likert-type self-report measure tool ranging from 0 (not at all applicable) to 6 (highly applicable). The lowest score to be obtained from the scale is 0 and the highest is 60. There is no reverse-coded item in the scale. The lowest score is 0 whereas the highest score is 60. High scores obtained from the scale indicate that individuals have high cognitive intrusion related to pain (Attridge et al., 2015).

Translation

After obtaining approval from the authors of the ECIPS, a translation and back-translation method was used for linguistic validity. The original form of the ECIPS was in English and was translated into Turkish by six academic experts in their fields who spoke English and Turkish very well and a Turkish version was created by the researchers considering these translations. The transliteration of this Turkish version, which was created in the second stage, was performed by two experts whose native language was Turkish and who lived English speaking countries for many years, along with four experts in the field who could speak both languages. In the third stage, the Turkish and English items were compared by the researchers and translation experts; and, the 6th and 7th items of the scale, which were difficult to understand were revised. It was then decided that the Turkish version that was created after these stages had linguistic validity.

Data Analysis

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22.0 for Windows was used for the statistical analysis and AMOS 22.0 was used for confirmatory factor analysis in this study. In item analysis of the scale, item-total correlation, Cronbach's α coefficient and t test in independent groups were used. Reliability analysis of the scale was evaluated with Cronbach's α coefficient, split-half method and Paired Sample Test. The validity of the scale was performed with Pearson correlation coefficient, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test, Varimax rotation, principal components analysis and confirmatory factor analysis. In statistical decisions, $p < 0.05$ level was accepted as the indicator of significant difference.

Ethics Approval

The research was carried out with the approval of Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee of the Health Sciences University dated 16.01.2018 and numbered 46418926.

The purpose of the study, the way the study would be carried out were declared to the participants and the participants were given assurance that they were free to leave the research any time they want and the data obtained from them would remain private. Written and verbal consents were obtained from all participants included in the study.

RESULTS

The participants' mean age was 38.89 ± 1.31 years. Of the participants, 66.7% were male, 52.5% were married, 49.2% were secondary and high school graduates and 36.7% were unemployed (Table 1).

Table 1

Descriptive characteristics of the participants (n = 120)

Sociodemographic and individual characteristics		n	%
Age	18-29	41	34.10
	30-39	28	23.30
	40-49	21	17.50
	50-64	24	20.00
	65 years and ↑	6	5.00
Gender	Female	40	33.30
	Male	80	66.70
Marital Status	Married	63	52.50
	Single	48	40.00
	Divorced/Lost a Spouse	9	7.50
Educational Status	Primary School	24	20.00
	Secondary and High School	59	49.20
	Bachelor Degree or Above	37	30.80
Professional Status	Retired	11	9.20
	Civil Servant	19	15.80
	Worker	28	23.30
	Not Employed	44	36.70
	Other	18	15.00

It was found that the corrected item-total correlation of all items ranged between 0.79 and 0.89. The data showed that there was no change in the Cronbach's α coefficient of the scale if any of the items were deleted (Table 2).

Table 2

Results of the item analysis based on item-total point correlation of Cognitive Intrusion of Pain Scale (n = 120)

Scale Items	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's α if Item Deleted
Item 1	30.13	258.285	0.837	0.966
Item 2	30.07	253.676	0.869	0.965
Item 3	30.10	252.208	0.884	0.964
Item 4	30.38	254.995	0.861	0.965
Item 5	30.44	252.955	0.893	0.964
Item 6	30.56	257.375	0.833	0.966
Item 7	30.84	253.647	0.876	0.965
Item 8	30.18	252.739	0.893	0.964
Item 9	30.98	256.814	0.811	0.967
Item 10	31.04	258.192	0.792	0.968
Cronbach's $\alpha = 0.969$			Mean\pmSs=33.86\pm17.71	

According to the internal consistency analysis, the Cronbach's α coefficient of the ECIPS was 0.96, and the split half reliability coefficient was 0.94. The scale was reapplied to 30 participants two to four weeks after the first application. The test-retest reliability coefficient of the scale was evaluated through Pearson correlation analysis. The analysis showed that there was a highly significant and positive correlation between the scale scores obtained by the participants from the first application and reapplication ($r = 1, p = 0.001$).

In accordance with the opinions of the experts, the final version of the scale was created, and pre-application was performed in 20 patients. During the pre-application, the patients evaluated the items in the scale in terms of their comprehensibility, clarity and significance. According to the evaluation results, no changes were required in any of the items. PCS was used to test the criterion validity. A positive, very strong and statistically significant relationship was found between the total scores of the PCS and ECIPS ($r = 0.835, p < 0.001$).

Exploratory and confirmatory factor analysis was performed to test the construct validity. For exploratory and confirmatory factor analysis, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) value and Barlett's test results were examined, it was found that KMO = 0.92 and Barlett's test were at $p = 0.001$ significance level ($\chi^2 = 1448.320$). Exploratory factor analysis results showed that the scale had a factor structure. This one-factor structure explained 78.1% of the total variance of the scale. Correlations of each item within the scope of a factor in the scale ranged from $r = 0.82$ to 0.91 , and all items were found to be above 0.40 as a reference value for exploratory factor analysis (Table 3).

Table 3*Findings about the exploratory factor analysis*

Factor	Items	Factor Loading
Factor 1	Item 1	0.870
	Item 2	0.898
	Item 3	0.910
	Item 4	0.889
	Item 5	0.916
	Item 6	0.864
	Item 7	0.901
	Item 8	0.916
	Item 9	0.845
	Item 10	0.828
Explained Variance %		78.178
Cumulative Explained Variance		78.178
Eigenvalue		7.818
Cronbach's α		0.96
Total Cronbach's α Coefficient of the Scale		0.96
Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)		0.926
Bartlett's Test		$\chi^2=1448.320$ $df=45$ $p=0.001$

Confirmatory factor analysis was evaluated using the AMOS 22.0 program. In the study, the competence of the model was tested by evaluating (χ^2/df) value, sampling size and goodness of fit with RMSEA, GFI, CFI, IFI, TLI, AGFI, NFI, RFI indexes. In this study, χ^2/df ratio was found to be 1.887 ($\chi^2 = 60,382$ $df = 32$, $p = 0.002$). When the suitability of the model obtained was tested, the values found were GFI = 0.940, CFI = 0.931, IFI = 0.933, TLI = 0.903, AGFI = 0.896, NFI = 0.868, RFI = 0.815, RMSEA = 0.08.

DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

This research was carried out to investigate the validity and reliability of the Turkish version of the ECIPS. Item analysis is an analysis that is performed with the aim of evaluating the functioning of the items in the scale (Vakili & Jahangiri, 2018). In this study, it was determined that there was a significant difference for all items as a result of the sub and super group scores of 27%, and it was decided that it was not necessary to remove items from the scale. In the literature, it was stated that if the item-total point correlation was 0.30 and above, the items should be interpreted as showing good discrimination. When deciding whether the items in the scale would be eliminated or not, together with this coefficient, the effect of each item on the Cronbach's α coefficient should be evaluated (Erdoğan et al., 2015). In the analysis, it was observed that the item-total correlation of all items ranged from 0.79 to 0.89, and that the Cronbach's α coefficient of the scale did not change if any of the items were removed from the scale. For this reason, it was

decided that all items should remain on the scale. According to the item analysis result, the original number of items in the scale did not change.

Reliability analysis is an analysis that required for determining the stability, sensitivity and consistency of the feature measured by an assessment tool (Boateng et al., 2018). When evaluating the internal consistency of the scales, if the scale has a Likert structure, Cronbach's α and the split half reliability coefficient should be calculated and these values should be over 0.70 (Erdoğan et al., 2015). In this study, the Cronbach's α value of the scale was calculated as 0.96, similar to the original study of the scale, and the split half reliability coefficient was found to be 0.94 (Attridge et al., 2015). Considering the values obtained, it can be said that the Turkish version of the scale has internal consistency.

Test and retest method are used in calculating the stability of an assessment instrument (Boateng et al., 2018). In this method, when the relationship between the first assessment and the assessment after a certain period is evaluated, the absence of a significant difference between the two measurements shows the stability of the scale (Erdoğan et al., 2015). It was stated that 25 - 50% of the sampling was sufficient for performing the test-retest assessment (Vakili & Jahangiri, 2018). In this study, with respect to the evaluation of the test-retest reliability of the scale, the scale was applied to 30 patients two to four weeks after the first application. The total mean score of the scale in the first application was 35.26 ± 15.48 and mean score of the scale in the retest was 34.13 ± 16.97 and, there was no statistically significant difference between these two mean scores ($t = 1.125, p = 0.270$). In test-retest reliability, the correlation coefficient (r value) of at least 0.80 means that the scale performs a stable and steady measurement against time (Vakili & Jahangiri, 2018). In this study, in the correlation analysis of the scale, it was found that there was a highly significant and positive correlation between the scale scores of the participants after the test-retest ($r = 1, p = 0.001$). According to these results, it was agreed that the scale gave consistent results over time and provided test-retest reliability.

In addition to testing that a scale is reliable, it should be evaluated whether it is valid or not. Validity analysis is a method that evaluates whether a scale measures the desired feature fully and accurately (Boateng et al., 2018). In this study, the face, criteria and construct validity of the scale were evaluated.

Face validity is an analysis method performed by a group representing the sample suitable for the purpose of the scale, by evaluating the clarity, clarity, significance and similar qualities of the scale items (Boateng et al., 2018). With respect to face validity, in order to evaluate the scale in terms of these qualities, the scale was applied to 20 patients hospitalized in the hematology clinic. The patients stated that the items in the scale were clear and understandable and that they

did not have any problems in responding. When these expressions were evaluated, it was agreed that the scale met the face validity criterion.

Criterion validity is a method that evaluates the similarity of the tested scale with another validity and reliability scale (standard test) in terms of the feature to be assessed (Vakili & Jahangiri, 2018). The fact that the criterion validity coefficient is close to 1 indicates that the scale is similar to the standard test (Vakili & Jahangiri, 2018). In this study, "PCS" was used for criterion validity. Correlation coefficients of the scores obtained from the two scales were calculated, and the relationship between ECIPS and PCS was found to be positively significant ($r = 0.82, p < 0.001$). It was concluded that ECIPS was similar to PCS in terms of the feature that was desired to be assessed.

Construct validity is a method used in testing the integrity of the scale, bringing together the related items and discovering new factors (Sönmez & Gülderen Alacapınar, 2016; Yaşlıoğlu, 2017). Factor analysis, which is used to evaluate the construct validity, not only tests the integrity of the scale, but also helps to clear the subject to be assessed from unrelated variables (Orcan, 2018; Yaşlıoğlu, 2017). With the factor analysis used for this purpose, the integrity of the scale is tested (Erdoğan et al., 2015). In this study, exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis were performed to test the construct validity and determine the factors. In order to perform these analyses, the size of sampling should be appropriate; in this study, the suitability of the sampling size was evaluated by Kaiser Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett test. According to the literature, Kaiser Meyer-Olkin test should be higher than 0.5. In this study, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) value was 0.92. Bartlett's test was also expected to be zero. In this study, Bartlett's test was at the level of $\alpha = 0.000$. Since these values were considered significant when evaluated in accordance with the relevant literature, it was decided that the sampling size was sufficient to apply factor analysis (Orcan, 2018; Yaşlıoğlu, 2017).

In evaluating the exploratory factor analysis, eigenvalue, factor loading, and cumulative explained variance values were taken into consideration. In the literature, it is recommended to examine the factor loading and it is stated that it is appropriate to have a factor loading value of 0.40 and higher in order to agree that the factor measures the item defined. If this value is below 0.40, it is recommended to exclude the item from the scale (Yaşlıoğlu, 2017). Items with 1 of higher Eigenvalue are considered to be important factors (Orcan, 2018; Yaşlıoğlu, 2017). In this study, there was only one factor with an Eigenvalue exceeding 1 and explaining the 78.17% of the total variance. The factor loading of the ten items under this factor ranged between 0.82 - 0.91. The results of our study were similar to the original study of the scale whose factor loadings were calculated to be between 0.68 - 0.92. Since the factor loadings were over 0.40, no item was removed from the scale as a result of the factor analysis.

Confirmatory factor analysis was performed on the assessment model of the research using the AMOS 22.0 program. In the study, the competence of the model was tested by evaluating χ^2/df value, sampling size and goodness of fit with RMSEA, GFI, CFI, IFI, TLI, AGFI, NFI, RFI indexes. In the study, the χ^2/df ratio was found to be 1.887 ($\chi^2 = 60.382$ $df = 32$, $p = 0.002$) and the sampling size was considered to be appropriate since χ^2/df ratio was expected to be between 0.10 and 3 (Yaşlıoğlu, 2017). When the suitability of the obtained model was tested, the values found were GFI = 0.940, CFI = 0.931, IFI = 0.933, TLI = 0.903, AGFI = 0.896, NFI = 0.868, RFI = 0.815. That these values between 0.80 and 0.90 were generally acceptable, the values obtained above 0.90 indicates good fit (Sönmez & Gülderen Alacapınar, 2016; Yaşlıoğlu, 2017). The RMSEA value, which is the other goodness of fit index, was found to be 0.08; and that the RMSEA index was in the range of 0.05-0.08 indicated goodness of fit (Yaşlıoğlu, 2017). When these results were evaluated, it could be stated that the ECIPS had an acceptable goodness of fit.

This study has several limitations. The fact that the study was conducted only with individuals who applied to the hematology clinic, were hospitalized and were diagnosed with cancer is considered as a limitation for this study. Similar studies can be conducted in different groups with different diagnosis, using the Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale. During the collection of the data, a significant limitation was observed due to the inability of the sampling to continue the interview because of the strength of the pain experienced.

The validity and reliability study of the Turkish version of the ECIPS was carried out successfully among 120 patients with cancer applied hematology clinic of a Training and Research Hospital in Ankara. The application of Turkish version ECIPS has a good reliability and validity and it can be used with confidence in assessing the level of cognitive intrusion of pain in patients with cancer.

Acknowledgments

The authors thank Nina Attridge from Centre for Pain Research, University of Bath, Bath, United Kingdom and all co-authors for their permission to use the The Experience of Cognitive Intrusion of Pain Scale for Turkish reliability and validity study.

REFERENCES

- Attridge, N., Crombez, G., Van Ryckeghem, D., Keogh, E., & Eccleston, C. (2015). The Experience of Cognitive Intrusion of Pain: Scale development and validation. *Pain*, 156(10), 1978–1990. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000257>
- Babadağ, B., & Balcı Alparıslan, G. (2017). The pain beliefs of nursing students. *STED / Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 26(6), 244-250. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sted/issue/33871/375035>
- Berk, H. O., & Bahadır, G. (2007). The experience of chronic pain and pain beliefs. *The journal of the Turkish Society of Algology*, 19(4), 5–15.
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A Primer. *Frontiers in Public Health*, 6(June), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Caraceni, A., & Shkodra, M. (2019). Cancer pain assessment and classification. *Cancers*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/cancers11040510>
- Cetin, A. A., Bektas, H., & Ozdogan, M. (2016). The west haven yale multidimensional pain inventory: reliability and validity of the Turkish version in individuals with cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 20(April), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2015.03.007>
- Dahlke, L. A. M., Sable, J. J., & Andrasik, F. (2017). Behavioral therapy: emotion and pain, a common anatomical background. *Neurological Sciences*, 38, 157–161. <https://doi.org/10.1007/s10072-017-2928-3>
- Dueñas, M., Ojeda, B., Salazar, A., Mico, J. A., & Failde, I. (2016). A review of chronic pain impact on patients, their social environment and the health care system. *Journal of Pain Research*, 9, 457–467. <https://doi.org/10.2147/JPR.S105892>
- Erdoğan, S., Nahcivan, N., & Esin, M. N. (Eds.). (2015). *Research in Nursing: Process, Application and Criticism (2nd ed.)*. Nobel Medical Bookstores
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF. Arthritis Care and Research, 63(SUPPL. 11), 240–252. <https://doi.org/10.1002/acr.20543>
- Johannessen, L. E. F. (2019). The commensuration of pain: How nurses transform subjective experience into objective numbers. *Social Science and Medicine*, 233(July 2018), 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.05.042>
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Turkcan, A. (2013). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 23(3), 231–241. <https://doi.org/10.5455/bcp.20121130122311>
- NCCN-The National Comprehensive Cancer Network. (2020). Distress During Cancer Care. <https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/distress-patient.pdf>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Adaptation of the rumination about an Interpersonal Offense Scale into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(3), 1. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.268374>
- Orcan, F. (2018). Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Which One to Use First? *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 9(4), 414–421. <https://doi.org/10.21031/epod.394323>

- Özveren, H., Faydalı, S., & Özdemir, S. (2016). Hemşirelerin ağrının farmakolojik olmayan yöntemlerle kontrolüne ilişkin bilgi ve uygulamaları. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 99–105.
- Sipilä, R. M., Haasio, L., Meretoja, T. J., Ripatti, S., Estlander, A. M., & Kalso, E. A. (2017). Does expecting more pain make it more intense? Factors associated with the first week pain trajectories after breast cancer surgery. *Pain*, 158(5), 922–930. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000859>
- Sönmez, V., & Gülderen Alacapınar, F. (2016). Preparing an Assessment Tool in Social Sciences (1st ed.). Anı Publishing.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524–532. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.5>
- Türkçapar, M.H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. (12th bsk). Epsilon Yayınevi
- Uğurlu, M., Karakas Uğurlu, G., Erten, S., & Caykoğlu, A. (2017). Validity of Turkish form of pain catastrophizing scale and modeling of the relationship between pain-related disability with pain intensity, cognitive, and emotional factors. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(2), 189–196. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1322672>
- Urquhart, D. M., Phyomaung, P. P., Dubowitz, J., Fernando, S., Wluka, A. E., Raajmakers, P., Wang, Y., & Cicuttini, F. M. (2015). Are cognitive and behavioural factors associated with knee pain? A systematic review. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 44(4), 445–455. <https://doi.org/10.1016/j.semarthrit.2014.07.005>
- Vakili, M. M., & Jahangiri, N. (2018). Content Validity and Reliability of the Measurement Tools in Educational, Behavioral, and Health Sciences Research. *Journal of Medical Education Development*, 10(28), 106–118. <https://doi.org/10.29252/edcj.10.28.106>
- Wiech, K. (2016). Cognitive processes and pain perception. *ENeuro*, 354(6312). <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0140-15.2016>
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik : Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması [Factor analysis and validity in social sciences: Application of exploratory and confirmatory factor analyses]. *Istanbul University Journal of the School of Business*, 46(2), 74–85.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

Ağrıya ilişkin bilişsel tepkiler değerlendirildiğinde karşımıza dikkat, ruminasyon ve felaketleştirme kavramları çıkmaktadır (Attridge vd., 2015; Ugurlu vd., 2017). Dikkatini ağrıya veren kişi giderek ağrıyı bir tehdit olarak görür ve tek bir konu ya da düşünce ile sürekli meşgul olma durumu olan ruminasyon başlar (Attridge vd., 2015). Ağrının diğer bilişsel faktörü olan felaketleştirme ise, olası diğer sonuçları hesaba katmadan ve değerlendirmeden küçük bir kanıttan yola çıkarak sürekli olarak geleceği olumsuz öngörme şeklinde tanımlanır (Türkçapar, 2018). Araştırmalar incelendiğinde ağrının değerlendirilmesinde Ağrı İnançları Ölçeği, McGill Ağrı Ölçeği, West Haven Yale Çok Boyutlu Ağrı Envanteri ve benzeri ölçekler kullanıldığı görülmüştür. Bu ölçekler ile ağrı şiddeti, lokalizasyonu, ağrının kaynağı değerlendirilmekte ve ağrısı olan hastaların tedavi şekliyle ilgili inançlarının yanı sıra bilişsel ve davranışsal bakış açıları değerlendirilmektedir (Babadağ & Balcı Alparşlan, 2017; Berk & Bahadır, 2007; Cetin vd., 2016; Hawker vd., 2011; Ugurlu vd., 2017). Ağrının bilişsel boyutunun detaylı değerlendirilmesini sağlayacak bir ölçüm aracına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma, Attridge ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen “Ağrının Bilişsel İntrüzyonu Ölçeği” nin Türkçe geçerlik ve güvenirliğini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Metodolojik tipteki bu araştırma, Şubat-Haziran 2018 tarihleri arasında bir Eğitim ve Araştırma Hastanesi hematoloji polikliniğine başvuran ve klinikte yatışı devam eden 120 kanser tanısı alan hasta ile yürütülmüştür. 18 yaş ve üzeri, kanser tanısı alan, görüşmeyi yapabilecek fiziksel ve zihinsel yeterlilikte olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler örnekleme oluşturmuştur.

Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek onam formu imzalatılmıştır. Veriler, yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. İki-dört hafta sonra test-tekrar test uygulaması için örneklemdaki 30 hastanın verileri tekrar toplanmıştır. Veri toplamada Sosyodemografik veri toplama formu, Ağrıyı Felaketleştirme Ölçeği (AFÖ) ve Ağrının Bilişsel İntrüzyonu Ölçeği (ABIÖ) kullanılmıştır. Orijinal ölçeği geliştiren yazarlardan izin alındıktan sonra ölçeğin dil geçerliği çalışması yapılmıştır. Ölçek maddeleri alanında uzman, dil bilen altı kişi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve bu çeviriler değerlendirilerek Türkçe bir form oluşturulmuştur. Oluşturulan bu Türkçe formun geri-çevirisi, anadili Türkçe olan ve yurtdışında yaşayan iki uzman ve her iki dili bilen alanında uzman dört kişi tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar ve çeviri yapan uzmanlar tarafından Türkçe ve İngilizce ifadeler karşılaştırılmış ve ölçeğin anlaşılmayan 6. ve 7. maddesi düzeltilmiştir. Bu aşamalardan sonra oluşturulan Türkçe formun dil geçerliğe sahip olduğu

düşünülmüştür. Ölçeğin dil yapısı ve anlaşılabilirliğinin test edildiği yüzey geçerliği 20 hastanın katılımı ile gerçekleşmiştir. Değerlendirme sonucuna göre herhangi bir maddede değişiklik yapılmasına ihtiyaç duyulmamıştır.

Ölçeğin madde analizinde, madde-bütün korelasyonu, Cronbach alfa katsayısı ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi Cronbach alfa katsayısı, yarıya bölme yöntemi ve Paired Sample Test ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin geçerliği ise Pearson korelasyon katsayısı, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi, Varimax rotasyonu (döndürmesi), temel bileşenler analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapılmıştır. İstatistiksel kararlarda $p < 0.05$ seviyesi anlamlı farklılığın göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Ölçeğin madde analizinde madde-toplam korelasyonu, Cronbach α katsayısı ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Güvenirlik analizi Cronbach alfa katsayısı, yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ve bağımlı grupta t testi ile değerlendirilmiştir. Geçerlik analizinde ise Pearson korelasyon analizi, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi, temel bileşenler analizi ve uyum iyiliği istatistikleri kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması 38.89 ± 1.31 idi. Katılımcıların %66.7'si erkek, %52.5'i evli, %49.2'si ortaokul ve lise mezunu ve %36.7'si işsizdir. Tüm maddelerin madde-bütün korelasyon katsayılarının 0,79 ile 0,89 arasında değiştiği belirlenmiştir. Her bir madde için ölçekten çıkarılmaları durumunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısında değişme olmadığı görülmüştür. İç tutarlılık analizine göre ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.96, yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise 0.94 olarak belirlenmiştir. Ölçek ilk uygulamadan iki-dört hafta sonra 30 hastaya tekrar uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizinde, katılımcıların ilk uygulama ve tekrar uygulama sonucunda aldıkları ölçek puanları arasında ileri derecede anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($r=1$; $p=0.001$). Uzman görüşleri doğrultusunda ölçeğin son hali oluşturulmuş ve 20 hasta ile ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sırasında hastalar, ölçekte yer alan maddeleri anlaşılabilirliği, açıklığı, anlamlılığı konusunda değerlendirmişlerdir. Değerlendirme sonucuna göre herhangi bir maddede değişiklik yapılmasına gerek duyulmamıştır. AFÖ ile ABİÖ arasında pozitif, çok kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,835$; $p < 0.001$). Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizi için öncesinde KMO=0.92 ve Barlett's testi $p=0.001$ anlamlılık düzeyinde bulunmuştur ($\chi^2=1448,320$). Keşfedici faktör analizi sonuçları ölçeğin bir faktörlü yapıda olduğunu göstermiştir. Bu bir faktörlü yapı ölçeğin toplam varyansın %78.1'ini açıklamaktadır. Ölçekteki bir faktör kapsamındaki her bir maddenin korelasyonları $r=0.82$ ile 0.91 arasında değişmekte olup tüm maddeler keşfedici faktör analizi için referans değer olarak alınan 0.40'ın üzerinde bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde χ^2/df oranı 1,887 ($\chi^2=60,382$ $df=32$; $p=0.002$) olarak bulunmuştur. Elde edilen modelin uygunluğu test edildiğinde;

GFI=0.940; CFI=0.931; IFI=0.933; TLI=0.903; AGFI=0.896; NFI=0.868; RFI=0.815; RMSEA= 0.08 değerleri bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Literatüre bakıldığında, bu katsayının 0.30 ve üzeri olması maddelerin iyi düzeyde ayırıcılık gösterdiği şeklinde yorumlanır. Bu katsayı ile birlikte maddenin Cronbach alfa katsayısı üzerine etkisi değerlendirilerek ölçekteki maddelerin elenip elenmeyeceğine karar verilir (Erdoğan vd., 2015). Bu çalışmada, ölçekte yer alan on maddenin ölçeğin toplam puanı ile yüksek korelasyon gösterdiği görülmektedir. İlâveten yapılan değerlendirmede, her bir madde için ölçekten çıkarılmaları durumunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısında değişme olmadığı görülmüş ve bu nedenle tüm maddelerin ölçekte yer almasına karar verilmiştir. Madde analizi sonucuna göre orjinal ölçek madde sayısı değişmemiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığının değerlendirilmesinde, ölçeğin likertli bir yapıya sahip olması durumunda Cronbach alfa ve yarıya bölme güvenilirlik katsayısının hesaplanması önerilmekte ve bu değerlerin 0.70'in üzerinde olması gerekmektedir (Erdoğan vd., 2015). Çalışmada elde edilen değerlere bakıldığında, ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlığa sahip olduğu söylenebilir. Test-tekrar test güvenilirliğinde, korelasyon katsayısının en az 0.80 olması ölçeğin zamana karşı değişmeyen, kararlı bir ölçüm yaptığı anlamına gelmektedir (Erdoğan vd., 2015). Korelasyon analizi sonucuna göre, ölçeğin zamana göre tutarlı sonuçlar verdiği ve test-tekrar test güvenilirliğini sağladığı kabul edilmiştir. Ölçüt geçerliliği katsayısının 1'e yakın olması, ölçeğin standart test ile benzer olduğunu gösterir (Erdoğan vd., 2015). ABİÖ ile AFÖ arasındaki ilişkiye bakıldığında, ABİÖ'nün, AFÖ ile ölçülmek istenen özellik açısından benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde faktör yükleri 0.68-0.92 arasında hesaplanan ölçeğin orijinal çalışma ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile ise ABİÖ'nün kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğu söylenebilir.

Bu ölçeğin ağrı deneyimi olan bireylerin ağrı yaşantısı ile ilgili zihnine hücum eden otomatik düşünceleri değerlendirebileceği ve konu ile ilgili planlanan çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.