Üsküdar Üniversitesi 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi

Üsküdar University 2nd Eurasian Congress of Positive Psychology

12-14 Mayıs 2017
İstanbul, Türkiye

ÖZETLER KİTABI
BOOK OF ABSTRACTS

İstanbul, 2023

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 75

2. AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

12-14 MAYIS 2017, İSTANBUL

ISBN
978-605-9596-79-4

Yayıncılık Sertifika No
42573

İletişim Bilgileri
www.uskudar.edu.tr – yayin@uskudar.edu.tr
Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256
Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14
Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Copyright © 2023

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere her hangi bir şekilde çoğaltılamaz. Bu kitapta, 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi kapsamında sunulan bildirilerin özetleri yer almaktadır. İçerik konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

Üsküdar Üniversitesi 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi

Üsküdar University 2nd Eurasian Congress of Positive Psychology

12-14 Mayıs 2017
İstanbul, Türkiye

ÖZETLER KİTABI
BOOK OF ABSTRACTS

İstanbul, 2023

İÇİNDEKİLER/ TABLE OF CONTENTS

Davet Mektupları / Invitation Letters.....
Kurullar / Committees .....
Biyografiler / Biographies .....
Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers .....
Atölyeler / Workshops .....
Paneller / Panels .....
Bildiriler / Presentations .....
Posterler / Posters ….....

DAVET MEKTUPLARI

INVITATION LETTERS

Evsahibi, Üsküdar Üniversitesi

Değerli Katılımcılarımız,

Geçen yıl gerçekleştirdiğimiz başarılı bir kongrenin ardından bu yıl yeniden sizlerin karşısında olacak olmaktan dolayı mutluluk duyuyoruz.

2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresini 12-14 Mayıs 2017 tarihlerinde İstanbul'da Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştireceğiz. Kongremizin temasını "İyi Yaşamanın Bilimi" olarak belirledik.

Kongremiz, pozitif psikoloji ile ilgili akademik paylaşımların sağlanması ve bu alanda çalışan akademisyenlerin ve ilgililerin bir araya gelmesi için bilimsel ve sosyal bir platform oluşturmayı amaçlamaktadır. Bilimsel programın içeriğini, pozitif psikoloji ile ilgili konferanslar, paneller, çalışma grupları, bildiri ve poster sunumları oluşturacaktır. Yurt içinden ve yurtdışından önemli konuşmacıların olacağı kongremizde doyurucu bir programla karşınızda olmayı umuyoruz. Kongremizin dili Türkçe ve İngilizce olacaktır. Farklı disiplinlerden, pozitif psikolojiye ilgi duyan herkesi bu kongrede ağırlamak ve tanımak istiyoruz. Kongremizin bilimsel kalitesinin sizlerin katkısı ile artacağının bilincinde olarak, bahar aylarının ayrı bir güzellikte yaşandığı dünya başkenti İstanbul'da sizleri aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

Saygılarımızla,
Doç. Dr. Tayfun DOĞAN

Kongre Başkanı

www.tayfundogan.net

Dear colleagues:

Following the success of last year's conference, we are happy to welcome you to the forthcoming Congress this year.

2nd Eurasian Congress on Positive Psychology will be held from May 12th to 14th, 2017 at Uskudar University, Istanbul, Turkey. The theme of the Congress is “The Science of Living Well”

Our Congress aims to establish an academic platform, where scientific works on positive psychology could be openly shared and academicians in the field can get acquainted.

The scientific program will be enriched with conferences, panels, workshops, oral and poster presentations. We are hoping to welcome you with a fulfilling schedule enriched with the contributions of prominent international guests. The official languages of the Congress will be English and Turkish –with Simultaneous interpretation-.

We would like to welcome and meet our guests from diverse fields, who are interested in positive psychology. Feeling that the Congress will be a success with your invaluable contributions, we will be glad to welcome you in Istanbul.

Yours sincerely,
Assoc. Prof. Dr. Tayfun DOĞAN
Head of Congress
www.tayfundogan.net

KURULLAR

COMMITTES

Kurullar/ Committees

Kongre Onursal Başkanı / Honorary President of the Congress

Prof. Dr. Nevzat Tarhan - Rector of Uskudar University

Prof. Dr. Hasan Bacanlı

Kongre Başkanı / Head of the Organizing Committee

Assoc. Prof. Dr. Tayfun Doğan- Chairperson

Assist. Prof. Dr. Çiğdem Yavuz Güler- Chairperson

Düzenleme Kurulu / Executive Committee

Prof. Dr. Hasan Bacanlı

Prof. Dr. Sırrı Akbaba

Assist. Prof. Dr. Çiğdem Yavuz Güler

Assist. Prof. Dr. Asil Özdoğru

Psychotherapist F. Tuba Aydın

Psychological Counselor Fatmanur Erdoğan

Research Assist. Yelda İbadi

Psychologist N.M. Gözde Ceylan

Bilim Kurulu / Scientific Committee

Dr. Hasan Bacanlı

Dr. Sırrı Akbaba (Üsküdar University-TÜRKİYE)

Dr. Tayfun Doğan (Üsküdar University-TÜRKİYE)

Dr. Çiğdem Yavuz Güler (Üsküdar University- TURKEY)

Dr. Bengü Ergüner Tekinalp (Drake University-USA)

Dr. Tuğba Sarı (Abant İzzet Baysal Üniversitesi-TÜRKİYE)

Dr. Şerife Işık (Gazi Üniversitesi-TÜRKİYE)

Dr. Ali Eryılmaz (Eskişehir Osmangazi University -TURKEY)

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

Dr. Nurlaila Effendy (Universitas Katolik Widya Mandala-ENDONEZYA)

Dr. Alireza Memarian (Iran Positive Psychology Network-İRAN)

Dr. Aşkın Keser (Uludağ Üniversitesi, TÜRKİYE)

Dr. Ahmed Abdel-Khalek, (Alexandria University-EGYPT)

Dr. Mehmet Engin Deniz (Yıldız Teknik University-TURKEY)

Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENIA)

Dr. Fredrike Bannink (HOLLANDA)

Dr. Ahmet Alkayış (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)

Dr. Hüseyin Çalışkan (Sakarya Üniversitesi-TÜRKİYE)

Dr. Ömer Osmanoğlu (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)

Dr. Meltem Narter (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE

Dr. Tahsin İlhan (Gazi Osmanpaşa University -TURKEY)

Dr. Asil Özdoğru (Üsküdar University -TURKEY)

Dr. Didem Aydoğan (Hasan Kalyoncu Üniversitesi-TURKEY)

Dr. Abulfaz Süleymanov (Üsküdar Üniversitesi-TÜRKİYE)

Davetli Konuşmacılar Listesi/Invited Speakers

Prof. Dr. Hasan Bacanlı

Mutluluğa Yerel Bir Bakış

Prof. Dr. Sinan Canan

Atalarımız bizden daha mı mutluydu?

Prof. Dr. Ahmet İnam

Mutsuzluk Ahlaksızlıktır

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Kendine İyi Davranmanın Psikolojisi: Öz-Anlayış

Yrd. Doç. Dr. Oytun Erbaş

Aşk ve İlişkilerin Nörobiyolojisi

Dr. Louise Lambert

Pozitif Psikoloji Üzerine Akıl Yürütme: Yaklaşımı nereye taşıyabiliriz ve bunu birlikte nasıl yapabiliriz?

Dr. Tuğba Sarı

Pozitif Psikoterapi ile Hayata Farklı Bir Bakış

Prof. Dr. Ahmet Çelikkol

Egzersiz ve Pozitif Ruh Sağlığı

Prof. Dr. Aşkın Keser

İş Yaşamında Pozitif Psikoloji

PANELLER

PANELISTS

PANEL

AİLE VE ÇİFT TERAPİLERİNDE POZİTİF KAVRAMLAR

Oturum Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler

DANIŞMA SÜRECİNDE AİLENİN GÜCÜNE İNANMAK ve ODAKLANMAK

Prof. Dr. Serap NAZLI, Ankara Üniversitesi

Pozitif psikoloji varlığını 1990'lı yıllarda hissettirmeye başlamış; insanın rahatsızlıklarına odaklanmak yerine, yeteneklerine ve gelişim gücüne odaklanmanın önemine dikkat çekmiştir. Oysa 1960'li yıllarda, aile terapistleri ailenin gücüne inanmış ve tedavide bu gücü kullanmaya başlamışlardır. Klinik ortamlarda, özellikle şizofren üyesi bulunan aileler ile yapılan çalışmalarda bile, ailenin pozitif gücünden yararlanmak ön plana çıkmıştır. Örneğin psikoanalitik yönelimli aile terapistlerinin kullandığı tekniklerden birisi 'güce odaklanma'dır. Terapistler bu teknikle ailenin güçlü yönlerini vurgulayarak, fonksiyonelsiz aile kalıplarını değiştirmeye odaklanmışlardır. Yine stratejik aile terapistleri fonksiyonelsiz aile yapısı yerine, fonksiyonel aile üzerinde daha çok durmuş; şizofren aileler ile yaptıkları çalışmalarda, hastaya inanmışlar ve semptomlarını değiştirmeye direnen hastaların kendi kaynakları, düşünce ve güçleri ile değişeceklerini vurgulamışlardır. 1980'li yıllarda pozitif söylem daha da artmış, kuramların ilkelerinde ailenin gücü kabul edilmiştir. Örneğin yaşantısal/insancıl aile terapisinin temel varsayımı "İnsan doğası güçlüdür ve değişim/gelişim gücüne sahiptir. Kişisel gelişim ve benliği tamamlama insanın temel güdüsüdür."; benzer şekilde çözüm odaklı aile terapisinin yedi varsayımından biri "Aile güçlüdür ve değişimin kaynağı ondadır." olarak belirlenmiştir (Akt. Nazlı, 2016). Günümüzde aile danışmanlığı, klinik ortamlardan danışma merkezlerine kaymış; hasta aile- aile terapisti ilişkisi, aile danışmanı- nevrotik aile ilişkisine evrilmiştir. Diğer bir ifade ile klinik ortamlarda ve ağırlıklı olarak şizofren aile üyesi olan ailelerin tedavisi ile başlayan aile terapisi, 1980'li yıllarda gelişimsel-önleyici yaklaşımla aile danışmanlığı ile kapsamını genişlemiştir. Aile danışmanlığında iki temel yaklaşım vardır (Nazlı, 2017):

- Tanı-tedavi odaklı: 'Hasta aile- aile terapisti' ilişkisinin olduğu yaklaşımdır. Örneğin hiperaktif çocuk ve ailesi; madde bağımlısı/ kumar bağımlısı, manik depresif, cinsel problemleri vb. üyesi olan aileler ile çalışma 'tedavi' odaklı olup; psikiyatrist ve klinik psikologların kulvarıdır. Tarihsel açıdan bakıldığında aile terapisinin 1950'li yıllarda, klinik ortamlarda şizofren üyesi olan aileler ile başladığı hatırlanmalıdır.
- Gelişimsel ve önleyici odaklı: 'Nevrotik aile- aile danışmanı' odaklı çalışma yaklaşımıdır. Gelişimsel-önleyici yaklaşıma, yurt dışında 1980'li yıllarda; ülkemizde ise 2000'li yıllarda gerekliliği hissedilmiştir. Önleyici-gelişimsel odaklı aile danışmanları şu konularda daha etkin olarak çalışabilir:
- Çocuk odaklı: Ebeveyn yetkinliklerini artırma, çocuk-ergen problemleri vb. için aileler ile çalışma. Okul psikolojik danışmanları okullarda hem bireysel olarak hem de ebeveyn eğitim programları ile ebeveynlere psikolojik destek vermektedir.
- Eş odaklı: Çift uyumu, evlilik öncesi ve sonrası psikoeğitimler, boşanma öncesi ve sonrası psikolojik destek vb. çalışmalar bu kapsamda yer alır.

- Aile odaklı: Aile içi etkileşimi yapılandırma ve destekleme, engelli ve yaşlı vb. üyesi olan aileler, kronik hastalığı (şeker, tansiyon vb.) üyesi olan aileler, yurt dışında-göç eden aileler vb. psikolojik destekler bu kapsamdadır.

Ülkemizde 2000'li yıllardan itibaren toplumsal yapı değişmiş, ailelerin gelişimsel ve önleyici desteklere ihtiyaçları artmıştır. Aile danışmanları, sistemik terapinin temel varsayımlarını, görüşlerini ve tekniklerini; ailenin gücünü fark etmeleri destekleyecek şekilde kullanmaları yararlı olacaktır. Diğer bir ifade ile pozitif psikoloji güçlü olmayı, bireyin olumsuzluklara karşı dayanıklılığı, geleceğe dair umut ve iyimserlik vb üzerine odaklanır. Aile danışmanlarının pozitif psikoloji ekolünü benimsemesi; gelişimsel-önleyici yaklaşımla ailelerin güçlü yanlarına odaklanarak, aile yaşam kalitelerini artırmaları gerektiğini savunuyorum. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın ihtiyaç duyduğu aile danışmanın da bu misyona uygun olduğunu düşünüyorum. Aile danışmanları, ailelerin kendi güçlerini yeniden keşfetmelerini, krizlerden güçlenerek çıkmalarına aracılık etmelidir. Aile danışmanlarının ailenin gücüne inanmaları ve seanslarda bu gücü, değişimin ve gelişimin aracı olarak kullanmaları oldukça önemlidir. Aile danışmanlarının geleneksel kuramların tekniklerini, pozitif psikolojinin görüşleri ile harmanları; seanslarda aile üyelerinin pozitif deneyimler yaşamaları ve aile yapılarının güçlenerek, bütünlüklerini korumaya destek verebilirler. Panelde dinleyicilere, aile danışmasına boşanma düşüncesi nedeni ile başvuran 8 yıllık evli bir çifte, danışma sürecinde özellikle güce odaklanma, ödev verme, genogram, aile yaşam kronolojisi, etki çarkı gibi geleneksel sistemik tekniklerin nasıl kullanıldığı örneği sunularak aktarılacaktır.

Kaynakça

Nazlı, S. (2016). Aile danışması. 12. Baskı, Ankara: Anı Yayınevi.

Nazlı, S. (2017). Aile danışmanlığı uygulamaları. Ankara: Anı Yayınevi.

BENLİK FARKLILAŞMASI; KİŞİSEL VE İLİŞKİSEL YANSIMALARI

Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler, Üsküdar Üniversitesi

Benlik farklılaşması Aile Terapisinin öncülerinden biri olarak bilinen ve bireysel bilgiye sistemik bir bakış açısı getirerek sorunların kuşakgeçişli özelliğini vurgulayan Bowen'ın sekiz temel kavramından biridir. Benlik farklılaşması, başkalarının pozisyonlarına ve tepkiselliklerine minimum tepkisellik duyarak, kişinin benliğini tanımlayabilmesi ve yoğun ilişkiler içinde varlığını koruyabilmesi sürecidir. Bireyin duygusal ve düşünsel işleyişi ile ilişkilerde yakınlık ve özerklik arasında denge kurabilme düzeyi olarak tanımlanabilir (Bowen, 1978). Farklılaşma aynı zamanda Bowen'a göre bireyin kendi özkök ailesine bağlanma ve ayrışma biçimini de ifade etmektedir. Bowen'a göre birey ebeveynlerine olan çözümlenmemiş tepkilerini bir model olarak yeni ilişkilerinde de kullanmaktadır. Benlik farklılaşması içsel düzeyde bireyin duygularını düşüncelerinden ayırabilme ve duygularının ya da düşüncelerinin güdümünde hareket etme arasında tercih yapma becerisini ifade eder (Bowen, 1978; Titelman, 1998; Gubbins ve diğerleri, 2010)). Farklılaşmış bir kişi, duygular, içgüdüler, arzular ve heyecanları içeren duygusal sistem ile anlayış, yargılama, düşünme ve muhakeme gibi süreçleri içeren duygusal sistem arasında bir denge kurarak hareket edebilir ve ilişki düzeyinde bireysellik ihtiyacı ve edimi ile birlikteliği bir arada denge içerisinde yaşantılayabilir. Farklılaşmış bir kişi, daha az anksiyete ve stres yaşar, duygusal karmaşayı daha az yaşar, duygularını yatıştırabilir, düşünceli ve dikkatli kararlar alabilir, başkalarından gelen baskılara direnç gösterebilir, daha bağımsızdır ve daha az üçgenleşme eğilimi gösterir. Fiziksel, duygusal ve sosyal problemleri daha azdır. İçerisinde kaybolmadan, iç içe geçmeden yakın ilişkiler kurabilir. Farklılaşmamış bir kişi ise, düşünceleri ve duyguları arasında denge kuramadan hareket eder, başkalarıyla ilişkilerinde doğrudan iletişim kurmakta ve hayır demekte zorlanır, eleştirel ve yargılayıcıdır, daha fazla onay alma ihtiyacı duyar, daha fazla üçgenleşme eğilimindedir ve tekrar eden ilişki problemleri yaşamaktadır. Benlik farklılaşması kuşak geçişli özellik taşır ve birçok alanda bireyi etkiler. Bu çalışmada, benlik farklılaşmasının öz kök ailede, arkadaşlık ilişkisinde, işte, romantik ilişkilerde ve terapötik süreçte kişisel ve ilişkisel bağlamda yaşanması olası problem durumlarının tartışılması amaçlanmaktadır.

Kaynakça

Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson

Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. Contemporary Family Therapy: An International Journal, 32(4),383-395.

Titelman, P. (1998). Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory. Routledge Taylor & Francis Group.

AİLE TERAPİSİ SÜRECİNDE UMUT

Fatma Tuba Aydın, Sigmund Freud University of Vienna

Danışanların birçoğu kendi problemlerini çözmekte güçlük çeken ve amaçlarına ulaşma noktasında cesaretleri kırılmış bireylerdir (Frank, 1968, 1973). Psikoterapi sürecinde bulguların azalmasından ziyade değişen umut düzeyi başarı kriteri olarak alınabilir. Farklı terapi yaklaşımlarının başarıya sağlamasında etkili olan ortak faktörlerden biridir umut. Psikoterapiye başlıyor olmak bile insanların umut düzeyini artırabilmektedir (Howard, Kopta, Krause, & Orlinsky, 1986; Lawson, 1994; Weiner-Davis, De Shazer, & Gingerich, 1987). Terapinin yarattığı pozitif etkinin yaklaşık %56- %71 arasında değişen kısmı ilk seanslarda meydana gelmektedir (Howard vd., 1993). Hatta ilk teşhis görüşmesinden sonrada umut düzeyinde anlamlı bir artış olduğunu ortaya konmuştur (Kellner & Sheffield, 1971; Piper & Wogan, 1970). Umut konusunda aile önemli bir rol oynamaktadır; 1) Birey sosyal ilişkileri içerisinde amaçlarını oluşturur; 2) Aile sosyal kabul sunarak umut düzeyini artırabilir; 3) Pozitif ve negatif geri bildirimlerde bulunabilir; 4) Amaçlarına ulaşması için bireye destek sunabilir; 5) Bireyin umudunun azaldığı anlarda aile umudu taze tutabilir. Bu nedenle aile sistemi içerisinde çalışıyor olmak önem arz etmektedir. Aile terapiye amaçları doğrultusunda hareket etmelerini engelleyen belirli bir dertten yakınarak gelir. Aile terapisinin amaçlarından biride terapide danışanın güncel duygusal şikayetlerinin temelinde yatan ihtiyaçlarını keşfederek, danışan ve ailesi için kabul edilebilir hedefler tespit etmektir. Aile terapisti danışanın ve ailenin amaçlarına ulaşabilmesi için aile bireylerinin birbirine destek olabilmesine destek olur. Terapist aile sisteminin içine girerek müdahaleleriyle sistemin değişmesini mobilize eder. Bunu bir kere başardığında dalga etkisi yaratabilir ve sistemi değişmeye itebilir. Aile terapisi sürecinde umudu artırabilen yöntemlerden bazıları şunlardır; 1) Terapist danışana ve aileye amaçlarına giden yollar aramakta destekleyici bir ortam sağlar; 2) Terapinin ne işe yaradığını aileye anlatarak inanç katar; 3) Bireyin ve ailenin geçmiş başarılarını hatırlatarak kaynaklarını güçlendirir; 4) Küçük adımlar oluşturarak danışanı uzun hedeflerle bunaltmaz; 5) İstisna soruları, dönüşümlü sorular ve kristal küre gibi tekniklerle farklı perspektiflerden bakmaya, çözüm yolları bulmaya ve problemsiz bir geleceği hayal etmeye davet eder.

Kaynakça

Frank, J. D. (1968). The role of hope in psychotherapy. International Journal of Psychiatry, 5, 383-395.

Frank, J. D. (1973). Persuasion and healing. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., & Orlinsky, D. E. (1986). The dose-effect relationship in psychotherapy. American Psychologist, 41, 159-164.

Howard, K. I., Lueger, R.J., Maling, M. S., & Martinovich, Z. (1993). A phase model of psychotherapy outcome: Causal mediation of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61, 678-685.

Keuner, R., & Sheffield, B. F. (1971). The relief of distress following attendance at a clinic. British Journal of Psychiatry, 118, 195-198.

Lawson, D. (1994). Identifying pretreatment change. Journal of Counseling and Development, 72, 244-248.

Piper, W. E., & Wogan, M. (1970). Placebo effect in psychotherapy: An extension of earlier findings. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 34, 447.

Weiner-Davis, M., de Shazer, S., & Gingerich, W. (1987). Building on pretreatment change to construct the therapeutic solution: An exploratory study. Journal of Marital and Family Therapy, 13(4), 359-364.

PANEL

TASAVVUF VE POZİTİF PSİKOLOJİ

Oturum Başkanı: Dr. Sema Süvarioğlu

Prof. Dr. Osman Nuri Küçük

Ali Rıza Bayzan

ATÖLYELER

WORKSHOPS

Sistem/Aile Panosu (Systembrett/Familienbrett)

Uzm. Psikoterapist F. Tuba Aydın

Lisanslı Sistemik Aile Terapisti / Viyana, Avusturya

Görselleştirmek pozitif değişikliklerin olabilmesi için gereken duyguları ve hisleri ortaya çıkarabilir. Birey daha açık ve bilinçli bir şekilde yaşamdaki konumunu görebilir. Bu ona çözüm yolunda küçük adımlar atabilmek adına açıklık getirir. İnsanların kendilerine yardımcı olmalarına yardımcı olurken uygulayacağımız çok pratik bir tekniktir aile panosu. Sistemi oluşturan tüm üyelerin aralarında ki dinamikleri görselleştirebilen bir gereçtir. Böylelikle çalışılması gereken alanlar gözler önüne serilir ve değiştirilmesi mümkün olan/gereken alanlar hakkında ipuçları kazanılır.

Aile panosu hakkında daha fazla bilgi elde etmek için bakınız Sistemik aile terapisi teknikleri (http://psikoterapi.info.tr/aile-sistemleri-terapisi)

Bu çalıştayda,

• Aile panosunun farklı alanlarda kullanımıyla ilgili temel bilgiler elde edecek,

• Danışanlar aile panosu ile çalışmaya nasıl hazırlanılır, bireysel, çift ve aile terapilerine nasıl uyarlanır öğrenecek,

• Farklı danışanlarımla yapmış olduğum aile panosu çalışmalarının resimlerini inceleyecek, • Üçerli gruplara ayrılarak aile panosu uygulamalarını deneyimleyeceksiniz.

Girişimciler İçin Yaratıcılık

Fatmanur Erdogan, M.A.

Yaratıcılık sizin aracılığınızla gelir, ama sizden gelmez ve sizinle birlikte olsa da size ait değildir.

Üniversiteden mezun olduğumuzda, hepimiz girişimci kaslarımızı kullanmak zorundayız. Kimimiz bir şirkette pozisyon ararken, kimimiz kendi işimizi yapmayı tercih ederiz. Kimimiz her ikisini birden yürüterek ilerleriz. Rekabetin bu kadar kızgın olduğu bir dönemde, hedeflerimize ulaşmak, hayallerimizi gerçekleştirmek ve fayda yaratabilmek için yaratıcı yanımızı yanımıza almamızda fayda vardır. Bu atölye, yaratıcı yanımızı ateşleyecek bilgi ve teknikler içerir.

Neler Öğreneceksiniz?

Neden yaratıcı olmayı arzu ederiz?

Yaratıcı kişilerde hangi nitelikler bulunur?

Akışta olmayı tetikleyen 17 element hangisidir?

Başarılı girişimler için yaratıcılığınızı artırmanın yolları nelerdir?

Yaratıcı problem çözümü için destekleyici anlayışlar

Hipnomeditasyon: İçsel Şifacınızı Uyandırabilmek

Dr. Murat Ulusoy

"Zihin imgelediğini ve inandığını yapar. Gerisi Zihin için Teferruattır."

Hipnomeditasyon – İçsel Şifacı: Kesik bir yaranızı, kırık bir kemiğinizionarabilen bilinçdışı sisteminize, uygun yol ve yöntemlerle giriş yaptığınızda zihin-beden kimyasalları ve organik yapısı üzerinde değişim yapmanız mümkün gözükmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda ise epigenetik terimi ile adlandırılan zihnin, genlerin açık/kapalı pozisyonunu değiştirerek beden üzerinde etki oluşturduğu kanıtlanmıştır.

Genler adeta kuantum olasılık sağlayıcı gibi görev yapmaktadır. Holografik bir zihne sahip olup kuantum düzeyinde imajinasyonlarla zihin – beden üzerinde etkileşim yapılabilir.

Plasebo diyerek geçiştirdiğimiz ama "imgeleme + inanç + beklenti" oluşturmanın şifa sürecine etkisini bu çalıştayda yaşanmış örnekleri ile görürken, değişimin gerçekleştiği değiştirilmiş bilinç hallerini ve örnek imgeleme kalıplarınının uygulamalarını göreceğiz.

Neler öğreneceksiniz?

1- Bilinçdışı ile iletişim kurma yolları

2- Bilinçdışının iyileştirici etkisini öğrenme ve kullanma yolları

3- Hipnomeditasyon tekniği

4- Zamansızlığa, kuantum dünyasına ve değişime açılan değiştirilmiş bilinç halleri (Stargate)

5- İçsel Şifacı Arketipi

Yaşanılan İlişkisel Kopuklar Karşısında İlişkisel Yılmazlık

Yrd. Doç. Dr. Didem Aydoğan

Son yıllarda yılmazlık kavramını çift ve aile ilişkileri içerisinde derinlemesine ele alınan bir kavram olduğu dikkat çekmektedir. Yaşanılan olumsuz yaşantılar sonrasında hayatta kalmaktan daha fazlasını ifade eden ilişkisel yılmazlığın, aile ve çiftlere yönelik hazırlanacak müdahale ve programlar açısından oldukça önemlidir.

Çift ve aile ilişkileri içerisinde zaman zaman ilişkisel kopukluklar meydana gelebilir. İlişkiler de yaşanılan zorluklar bir diğer ifade ile kopukluklar ilişkilerin doğal bir parçasıdır. Önemli olan yaşanılan kopukluklar ya da kriz / zorlanmalar karşısında bunun çift ve aile ilişkileri içerisinde nasıl ele alındığıdır.

Bu çalıştayda neler öğreneceksiniz?

1. İlişki içerisinde karşı karşıya kalınabilecek risk faktörlerinin ne olduğunu,

2. İlişkisel bir yaklaşımla yılmazlığı çift ve aile sisteminde değerlendirmeyi,

3. Yaşanılan kriz ya da zorlanmalar karşısında ilişkisel yılmazlığı sağlayan koruyucu faktörlerin neler olduğunu etkileşimsel bir çalışmayla deneyimleyeceksiniz.

Pozitif Psikoterapiye Dayalı Kendini Keşif Egzersizleri

Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı/ Abant İzzet Baysal Üniversitesi

"Kendini tanı, o zaman başkalarını ve evreni de tanıyacaksın" Sokrates

Kendini bilmek Sokrates'tan beri psikolojik iyilik halinin mihenk taşlarından birisi olarak bilinmektedir. Günümüzde geliştirilmiş olan bütün psikolojik danışma kuramlarının en önemli ortak yanlarından birinin de bireyin kendisini tanımasına ve kendinin farkında olmasına verilen önem olduğu görülmektedir. Dünya psikoterapistler Derneği'nin (WCP) eğitim standartları incelendiğinde kendini kesifin, teorik eğitim ve supervizyon ile birlikte eğitimlerin üç önemli ayağından birisi olduğu görülmektedir. Günümüzdeki kaynak yönelimli çağdaş yaklaşımlardan birisi olarak gelişen pozitif psikoterapi yaklaşımı da kendini keşfetmeye özel bir önem vermektedir. Pozitif psikoterapide, bireyin yaşamın dört alanı olan beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyat boyutlarında günlük enerjisini dengeli ve bilinçli bir şekilde harcamasının ruh sağlığına işaret ettiğine inanılmaktadır (Peseschkian, 2002). Bunun yanında pozitif psikoterapide iki temel yetenek olarak kabul edilen bilme ve sevme yeteneklerini bilinçli ve farkındalıkla kullanan bireylerin iyilik hallerinin daha yüksek olacağı ve geçmiş ile şimdiki modelleri arasındaki ilişkilerin farkında olan bireylerin kendileri için olumlu gelecek modelleri oluşturabileceği varsayılmaktadır. Dolayısıyla pozitif psikoterapinin en önemli vurgularından birisi bireyin yaşamının boyutları, temel yetenekleri ve geçmiş modelleri konusunda farkındalığının arttırılmasıdır (Pesechkian, 1998).

Bu çalışmada pozitif psikoterapide sözü edilen bu yönlerle ilgili olarak kendi keşif egzersizlerine uygulamalı olarak yer verilmesi hedeflenmektedir. Sözü edilen kendini keşif egzersizleri Dünya Pozitif Psikoterapi Derneği'nin (WAPP) uluslararası eğitimlerinde standart bir şekilde uygulanmaktadır. Bu atölye çalışmasında sözü edilen uygulamalardan örnekler sunulacaktır.

Ne öğreneceksiniz?

1. Kendini keşfetmek neden önemlidir?

2. Kendini tanıyan bireyin özellikleri nelerdir?

3. Yaşamın dengeniz ne durumda?

4. Sevme ve bilme yetenekleriniz arasında nasıl bir denge kurmaktasınız?

5. Nezaket ve dürüstlük yeteneklerinizi nasıl kullanıyorsunuz?

6. İçsel çatışmalarınız gelişiminiz için ne anlama geliyor?

İmago İlişki Terapisi

Dr. Naciye GÜVEN

İmago İlişki Terapisi, Harville Hendrix tarafından geliştirilmiş, eklektik bir yaklaşıma sahip başlıca psikolojik sistemlerin temel kişiler arası anlayışlarının ve günümüz manevi geleneklerinin genişletilmiş hali ve sentezidir (Brown ve Reinhold, 1999). Bilinçli bir ilişki, kişilerin farkında olmadıkları istek, beklenti ve amaçlarını, bilinç düzeyine çıkartarak gerçekleştirilir. Aşk ilişkisi, temeli iki kişinin çözümlenmemiş çocukluk yaralarına dayanan bilinçdışı gereksinimlerini eyleme geçiren romantik sürecin etkisiyle bir araya gelmeleri sonucu oluşur (Hendrix, 2008). Her birey, beynine anne babasıyla yaşamış olduğu etkileşimleri, tecrübeleri ve tüm özellikleri yansıtan bir şema kaydeder. Bu iç şema "imago" olarak adlandırılır. Kişi, imagonun varlığının farkında değildir ancak o bilindışında yer edinir. Partner olarak ebeveynin karakter yapısına benzeyen bir kişi seçilir. Bu ise eski yaraların sarılması için bir fırsattır. Seçilen kişi aslında bir imago eşleştirmesidir (Hendrix ve Hunt, 2001). İmago İlişki Terapisi, insanların geçmişleri ve ebeveynleriyle ilgili ya da bir çocuk olarak kişisel gelişimlerinde her kim yol gösterici etken olduysa, onunla ilgili iyileştirmek istenilenleri kendi ilişkilerinde imgelediklerini savunur. Bu durum kavranıldığında ise ilişkilerde tekrar tekrar yaşanan sorunların aslında o anda olanlardan değil de geçmişten kaynaklandığı fark edilir. İmago ilişki terapisi, bu söz konusu geçmişi iyileştirme, geçmişle şimdi arasında bağ kurma ve mutlu bir ilişki yaşama konusunda çiftlere uygulanabilir metotlar sunarak yardımcı olmaktadır (Hendrix, 2008).

Neler Öğreneceksiniz?

1. İyi bir ilişki kurmanın ne kadar zor olduğunu ve bunun için çaba göstermek gerektiğini kabul etmeyi,

2. Aşk ilişkilerinin gizli amacını,

3. İlişkilerde yaşanan sorunların kaynağını,

4. İlişki vizyonu oluşturmayı,

5. İmagonuzu keşfetmeyi,

6. Partnerinize ilişkin daha doğru bir imge oluşturmayı,

7. Aşk ilişkiniz başta olmak üzere kişiler arası tüm ilişkilerinizde kullanabileceğiniz bir yöntem olan "İmago Diyaloğu" kurmayı,

8. Temel arzu ve ihtiyaçlarınızı tatmin etmek için yeni yöntemler geliştirmeyi etkileşimsel bir şekilde uygulamalar yaparak öğreneceksiniz.

Farkındalık Şu anda ve Burada: Kişinin Kendisiyle ve Dünyayla İlişkisinde Barış Hali

---

Uzm.Psk. Saba Başoğlu

"Izdırabın ana sebebi cehalettir"- Buddha

Farkındalık Temelli Tedavi Yaklaşımları, 1980'lerden bugüne, etkinliğini çok çeşitli alanlarda ispat ederken; bu yaklaşıma olan ilgi de gün geçtikçe daha da artmaktadır. Ancak, Farkındalık kavramı gerçekten anlaşılmış mıdır yoksa sadece bir dizi yöntemin mekanik bir biçimde uygulanmasından mı ibarettir? Farkındalık Temelli Terapi Yaklaşımları, 2500 yılı aşkın bir tarihe dayanan Budizm'in kadim bilgilerinden beslenir. Zen Budizmi'nde Farkındalık (Sati), teorik bilgilerle edinilen bir bilgi değil, pratikler aracılığıyla ayrımsama, yargısızlık, kabullenme halinin keşfedildiği, zamanla aydınlanan bir yoldur. Şu an ve burada olmak, durma sanatını geliştirebilmek, nefesin, beden düşünce ve duyguların bir bütün halinde, uyanık bir bilinç ve niyetli bir dikkatle izlenmesiyle gerçekleşir. Farkındalık bilgisinin açığa çıkması, kişinin ezberlerini bozarak özgürleşmesine, kendine ve başkalarına karşı şefkat geliştirmesine, kendisiyle ve başkalarıyla bir barış halinde yaşamasına kaynak oluşturur. Bu çalıştayda, aynı zamanda yoga ve meditasyon eğitmeni olan Uzm.Psk. Saba Başoğlu, halen yürüdüğü Zen yolundan ve klinik deneyiminden örnekler vererek, Farkındalığı ve Farkındalık Temelli Terapi Yaklaşımlarını geniş bir çerçevede işlemeyi, hem formel meditasyon biçimleriyle hem de günlük hayatın içinde meditatif bir bakışı sağlayacak Farkındalık araştırmalarıyla, şu an ve burada olanın zenginliklerine bir kapı açmayı amaçlamaktadır.

Neler öğreneceğiz?

-Farkındalık kavramı hakkında derinleşebilir.

-Zen ve Psikolojinin kesiştiği alanlar hakkında bilgi sahibi olabilir.

-Farkındalık Temelli Terapi Yaklaşımları'nın kaynağı hakkında bilgi edinebilir.

-Farkındanlığın temellerinin Vipassana ve Zazen meditasyonunda ya da diğer nefes çalışmalarında nasıl araştırılacağı hakkında bilgi edinebilir.

-Katılımcılar öncelikle kendi hayatlarında, geçmiş ve gelecekten sıyrılarak, şu an ve burada olmanın, yargısız zihin ve kabullenmenin bireye özgü ve kolay uygulanabilir yolları hakkında fikir sahibi olabilir.

Pozitif Müdahaleler: Mutlu Olmak Ve Mutlu Etmek

Doç. Dr. Ali ERYILMAZ

Bireylerin iyi oluş düzeylerini daha olumlu bir konuma getirmek, pozitif psikoloji çalışmalarının en temel amaçlarından birdir. Bu bağlamda, öznel iyi oluşu, psikolojik iyi oluşu ya da bireylerin mutluluklarını daha olumlu bir noktaya getiren çalışmaların sayısı her geçen gün giderek artmaktadır (Eryılmaz, 2014, 2016; Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Tüm bunların yanında bireylerin hastalıklardan kurtulmaları ve kendilerini daha iyi hissetmeleri için, pozitif müdahale çalışmaları da yapılmaktadır (Ruini ve Fava, 2009; Seligman 2011). Bu çalışmaların ortak noktası ise pozitif müdahaleler olmasıdır. Pozitif müdahaleler, bireylerde olumlu duygular, düşünceler ve davranışlar ortaya çıkaran müdahalelerdir (Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Pozitif müdahalelerin üç önemli boyutu bulunmaktadır:

-Müdahalede pozitif konulara odaklanılmaktadır.

-Müdahalede pozitif sonuçlar ortaya çıkartacak mekanizmalar üzerinde durulmaktadır.

-Müdahaleleri, zayıflık ya da güçsüzlük yerine iyilik hali oluşturacak şekilde düzenlenmektedir.

Neler Öğreneceksiniz?

1. Pozitif müdahalelerin temel dayanaklarını,
2. Pozitif müdahalenin çeşitlerini,
3. Akran danışmanlığı aracılığı ile pozitif müdahale yapmayı,
4. Yetişkinlerle pozitif müdahale çalışması örneklerini incelemeyi,
5. Bireyle psikolojik danışma sürecinde pozitif müdahale örneklerini incelemeyi,
6. Pozitif müdahalelerde kullanılan etkinlikleri incelemeyi ve uygulamayı,
7. Pozitif psikoloji temelli öğretim yönteminin temellerini öğreneceksiniz.

BİLDİRİLER

PRESENTATIONS

B.01

Investigating the Moderating Effects of Optimism, Hope, and Gratitude on the Relationship Among Negative Life Events and Psychological Distress and Life Satisfaction

Abdi Güngör

SUMMARY

The literature has documented that negative life events such as divorce, financial issues, or relationship changes lead to various psychological concerns including depression, anxiety, suicidal behaviors, mental health issues, decreased well-being, and distress (e.g. Tucker & Kelley, 2009; Paykel, 2003; Tennant, 2002). However, several variables affect how people cope with negative life events. In this manner, positive traits appear to play a moderating role when dealing with negative life events (e.g. Aspinwall & Taylor, 1992; Nes & Segerstrom, 2006). Taken together, the literature suggesting the importance of strength has been called positive psychology. Throughout positive psychology literature, optimism, hope, and gratitude have been emphasized, and their relationships with several psychological outcomes have been studied. However, little is known about the effects of these variables on negative life events and their relationship to psychological distress and life satisfaction. The purpose of this study was to investigate the relationship between negative life events and psychological distress and life satisfaction. This study also examined the moderating effects of optimism, hope, and gratitude on negative life events' prediction of psychological distress and life satisfaction. The data were collected from undergraduate students enrolled at a large university located in Southeastern U.S. The final sample included 738 participants (female = 364, and male = 371). Structural equation modeling (SEM) was implemented to analyze the data by using Statistical Analysis System (SAS) version 94 and Mplus Version 7. This investigation tested the theoretical model that negative life events predicted psychological distress and life satisfaction in undergraduate students. The model provided a good fit for this data, and showed that negative life events positively predicted psychological distress (standardized coefficient = 0.38, $p < .001$) and negatively predicted life satisfaction (standardized coefficient = -0.29, $p < .001$). In addition, this investigation tested three theoretical interaction models that optimism, hope and gratitude moderated the relationships between negative life events and psychological distress and life satisfaction. First, the main effect models were tested, and all models provided good fits for this data. Then, the relative fit of the interaction models to the main effect models were examined for each moderator variables. According to Log-likelihood ratio test (Maslowsky, Jager, & Hemken, 2014), all three interaction models provided significant ($p < .005$) improvement over main effect models. Thus, the results showed that optimism hope, and gratitude moderated negative life events' prediction of psychological distress, but not life satisfaction. The results related to negative life events prediction of psychological distress and life satisfaction were consistent with the literature (e.g. Rowe, Walker, Britton, & Hirsch, 2013). Additionally, the literature has documented negative relationship between optimism, hope, and gratitude and negative psychological outcomes. Therefore, the results related to moderating effects of optimism, hope, and gratitude were also consistent with literature. The results and limitations are discussed along with suggestions for future research. Implications are presented for college counselors and counselor educators.

Keywords: Optimism, hope, relationship, distress, life satisfaction

References

American College Health Association. (2014). American College Health Association–National College Health Assessment II: Spring 2014 reference group executive summary. Hanover, MD: American College Health Association.

Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. Personality and Individual Differences, 25(2), 233-240.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), 71-75.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21(3), 219-293.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103

Granello, P. F. (2013). Wellness counseling. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological medicine, 32(6), 959976.

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York, McGraw-Hill.

Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2011). The Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association.

Maslowsky, J., Jager, J., & Hemken, D. (2014). Estimating and interpreting latent variable interactions A tutorial for applying the latent moderated structural equations method. International journal of behavioral development, 39(1), 1-10.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology, 82(1), 112-127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112

Phillips, A. C., Carroll, D., & Der, G. (2015). Negative life events and symptoms of depression and anxiety: stress causation and/or stress generation. Anxiety, Stress & Coping, 28(4), 357-371.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4(3), 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219

Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Snyder, C. R. (1999). Coping: The psychology of what works. New York: Oxford University Press.

Young, M. E., & Hutchinson, T. S. (2012). The rediscovery of gratitude: implications for counseling practice. The Journal of Humanistic Counseling,51(1), 99-113

B.02

Studying Loneliness, Friendship, Self-Esteem of Turkish Young Students Using Facebook in High Schools of The Azerbaijan Republic

Abdullah Türkmen, Rashid Cabbarov, Müşviq Mustafayev, Bakhtiyar Aliyev

SUMMARY

Young students' online friendship is extremely popular in social Networks such as Facebook, You Tube, Linkedin, Twitter and so on while facebook has been being widely used by people of all age groups and demographics. Among these age groups, young students utilize such social networks more frequently than any others. This study is intended to examine Turkish schools' students Facebook useage in high schools of The Azerbaijan Republic (Baku) in association with their psychological well-beings. This study focuses on five research questıons: to what extend media have any influence on (1) loneliness, (2) friendship, and so (3) self-esteem in Turkish Young students using Facebook? (4) To what extend these influences are positive or negative? (5) What kind of relationship these influences have each other and how some? This study is conducted using a sample consisting of 340 high school students, ranged from 15 to 18 years old. The data was obtained from participants with Demographic Sheet, UCLA's Loneliness Scale, Self-Esteem Questionnaire-short Form,College student Facebook use Questionnaire. Participants were asked to report how they were feeling while they using Facebook. Affect items included: loneliness, friendship, self-esteem. Data were analyzed through structural equation modeling to answer the five research questions. Our results indicate that self- esteem and friendship were positive related to used facebook but loneliness did not have any association with used Facebook. There was a significantly positive correlation within the High School population between Facebook use and self- esteem; the higher students' self- esteem, the more intensely they use Facebook. There was a positive correlation between the relationships of Facebook intensity and the strategic way students used Facebook and students' emotional adjustment in school. Students that were emotionally well adjusted in school used Facebook more intensely, and were strategic in how they used it. As a result, high school students had higher self- esteem than college students as well as a higher attachment score than college students in their adjustment to school. The results of this study provide both a theoretical understanding of psychological consequence of social networking use and inform better decision making and implementation of educational practice and educational policy on Turkish high schools'students' social networking use.

Keywords: Facebook, Self-Esteem, Friendship, Loneliness, High School students

B.03

Adolescents Involvement of the Influence of Seeing YouTube Videos on Personality and Sense of Self

Abdullah Türkmen, Hüseyin Tolu, Bakhtiyar Aliyev

SUMMARY

The aim of this research was to investigate a model of adolescent involvement of seeing online videos and to recognise the character such involvement might performance in touching self-identify improvement. The work was grounded in Erik Erikson's theory of personality development. Research was conducted with 60 students, studied in an Anatolian high school in Rize during 6 (six) months. These students will be divided into two groups as neutral, with practice and control. When selected the groups, factors such as sex, social-economic level etc. were considered. The students were chosen from non-random sampling methods through purposeful sampling way. For collected data, the prepotency and parametric analysis were completed; each group has been determined to have at least 30 students. Applicants reached in age from 15 to 18 ages. Group dialogues were noted. The talk narratives were transcribed, analysed, and implied for themes. Moreover, each participant completed a brief questionnaire that was made by the investigator. Data from the questionnaire were totalled and analysed. The significances of this study indicate that observing YouTube videos does play a role in personality improvement for some adolescents. It would seem that watching virtual videos allows some adolescents to discover and show with their sense of self and their residence in the world. A amount of applicants indicated that observing online videos assisted them with one or additional personality materials: management feelings, rational nearby their activities and characters in lifetime, discovering individual and job benefits, seeing how they appropriate in with peers and civilization, or sense more associated with others. Sex and age may be kerbing elements that influence seeing practice, though further investigation is needed to know this more. Optimistically the results from this study will help repair givers and professionals join with adolescents everywhere watching of connected videos, making stronger appearances of message and cumulative provision for personality improvement for the period of youth. Additionally, psychologists have long focused on quality of relationships in the context of counselling their clients. Given the drastic increases in YouTube usage, psychologists will now need to become wellversed in understanding the use of YouTube by their clients so as to get a better grasp of the broader social life and relationship status. Relationship management will become more central to the clinical process, and in particular educational system.

Keywords: Adolescent; Sense of Self; Psychology of Media; Educational Psychology

B.04

Sağlık Profesyonellerinde Duyguların Düzenlenmesi

Adeviye Aydın

ÖZET

Birey yaşamını sürdürürken acıdan kaçınmaya ve zevk aramaya motive olduğundan duygular, yaşamın devamında önemli bir rolü bulunmaktadır (Gross 2008, Sadr 2016). Duygular bilinçli ve karmaşık olabildiği gibi bilinçsiz ve basitte olabilmektedir. Ayrıca duygular bireyin algılama ve düşünme biçimini de etkilemektedir. Dolayısıyla hissedilen ve ortaya konulan duygunun farkındalığı ve duyguların düzenlenmesi önemli bir beceridir (Gross 2008). Duyguların düzenlenmesi, olumlu ya da olumsuz duyguları başlatma/artırma ve azaltma/durdurma olarak tanımlanabilmektedir (Gross 2008). Duyguların düzenlenmesi bireyin amaçlarına ulaşmasına ve ortama uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Sadr 2016). Duygular düzenlenemediğinde duygusal problemler oluşmakta bu durum ise pek çok psikopatolojik durumun oluşumuna yol açmaktadır (Sheppes ve ark 2015, Hoeksema 2012). Literatür incelemesinde travma sonrası stres bozukluğunda (Rabinak ve ark 2014), yeme bozukluklarında (Harrison ve ark 2010), madde kötüye kullanımında (Hopwood ve ark 2015) duygu düzenleme güçlüğü yaşandığı belirlenmiştir. Duyguların düzenlemesi farklı biçimlerde olabilmektedir. Durum seçimi, durumu değiştirme, dikkati dağıtma, bilişsel değişim ve tepkiyi hafifletme biçiminde beş temel strateji duyguların düzenlenmesinde kullanılan yöntemlerdendir (Gross 2008). Duyguların düzenlenmesinde birey kendi duygularını düzenleyebildiği gibi başkalarının duygularını da düzenleyebilmektedir. Adaptif bir biçimde duyguların düzenlenmesi için farkındalık, amaç ve stratejinin dikkate alınması gerekmektedir (Gross, Jazaieri 2014). Duyguların düzenlenmesinin en önemli yönlerinden biri de bireyin duyguları tolere edebilme ve kendini otomatik olarak rahatlatma becerisinin gelişmesidir (Greenberg 2008). Sağlık bakım hizmetinin sunumunda, hasta birey, ailesi ve diğer sağlık çalışanları ile sürekli etkileşimde bulunan sağlık çalışanları yeni tanı alan bireyle karşılaşma, bireyin kaybı, gibi durumlar karşısında farklı duygusal tepkiler verebilmekte bu durum ise profesyonellerin bireysel ve mesleki yaşamının önemli bir parçasını etkileyebilmektedir. Sağlık bakım profesyonellerinin bireysel ve kurumsal olarak yaşadıkları yaşam olayları bireyin duygularını dolayısıyla da tepkilerini etkilemektedir. Çalışma ortamında bireyler çeşitli duygusal tepkiler (öfke, kızgınlık, anksiyete vb.) yaşayabilirken, çalışanlar uygun olmadığını düşündüğü durumlarla karşılaştığında da farklı davranışlar (sözlü saldırı, ağlama, şikayet etme vb.) sergileyebilmektedirler (Grandey 2000). Yaşanılan duygusal gerginliğin azalması ve olumsuz duyguların olumlu duygulara çevrilmesi ve olumlu duyguların da duruma göre artırılıp/azaltılması için bireylerin duygularını düzenleme stratejilerini kullanması faydalı olabilmektedir (Karacaoğlan, Hisli Şahin 2016). Duyguları değiştirme, olumlu şeyler düşünme, olayları yeniden değerlendirme, ifadeyi değiştirme, yüz ve bedendeki duygu belirtilerini artırma ile duygular düzenlenebilmektedir (Grandey 2000). Sağlık çalışanının duygu düzenleme stratejileri doğrultusunda duygularını düzenlenmesi olumlu ruh sağlığı ve iş doyumu açısından oldukça önemlidir (Karacaoğlan, Hisli Şahin 2016). Aksi takdirde duyguların yoğunluğuyla baş edememe durumu bireyin mesleki yaşamını da olumsuz olarak etkileyebilecektir.

Anahtar kelimeler: Sağlık profesyonelleri, duygular, duyguların düzenlenmesi

Kaynakça

Grandey AA. (2000). Emotion Regulation in the Workplace: A New Way to Conceptualize Emotional Labor Journal of Occupational Health Psychology; 5,(1): 95110.

Greenberg LS. (2008). The Clinical Application of Emotion in Psychotherapy. Handbook of Emotions Third Edition. (Lewis M, Haviland-Jones J, Barrett L. ed.) Guilford Press.

Gross J, Jazaieri H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. Clinical Psychological Science; 2(4) 387–401.

Gross J. (2008). Emotion Regulation. Handbook of Emotions Third Edition. (Lewis M, Haviland-Jones J, Barrett L. ed.) Guilford Press.

Harrison A, Sullivan S, Tchanturia K, Treasure J (2010). Emotional functioning in eating disorders: Attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. Psych Med; 40(11), 1887-1897

Hopwood, CJ, Schade N, Matusiewicz A, Daughters SB, Lejuez CW (2015) Emotion Regulation Promotes Persistence in a Residential Substance Abuse Treatment. Subs Use & Misuse; 50(2), 251-256.

Karacaoğlan B, Hisli Şahin N. (2016). Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi. Journal of Business Research Turk; 8/4: 421-444.

Nolen-Hoeksema S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. Annu. Rev. Clin. Psychol; 8:161–87.

Rabinak C, MacNamara A, Kennedy A, Angstadt M, Stein M, Liberzon I, phan KL. (2014). Focal and Aberrant Prefrontal Engagement During Emotion Regulation In Veterans With Posttraumatic Stress Disorder. Depression and Anxiety; 31: 851-861.

Sadr M. (2016). The Role of Personality Traits Predicting Emotion Regulation Strategies. International Academic Journal of Humanities; 3(4): 13-24.

Sheppes G, Suri G, Gross J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. Annu. Rev. Clin. Psychol; 11: 379–405.

B.05

Kronik Hastalıklarda Psikososyal Sorunlar: Yaşamın Anlamı

Adeviye Aydın

ÖZET

Kronik hastalıklar, bireyin işlevselliğini etkileyebilen düzenli aralıklarla izlem gerektiren uzun dönemli olan hastalık gruplarıdır (1). Beklenmeyen ya da aniden gelişen, yaşamı uzun dönemli olarak etkileyen sağlık sorunları bireyde fizyolojik etkilerinin yanında psikolojik zorlanmalara ve sosyal yaşantıda değişimlere yol açabilmektedir (2). Bu durum ise kronik hastalıkların tedavi sürecini ve hastalığın seyrini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle bireyin hastalığa yönelik duygularını ifade edebilmesi, olumlu baş etme becerilerinin gelişimi, tedaviye uyumun sağlanması ve yaşam kalitesinin artması için psikososyal sorun alanlarının tanımlanması ve bireyin ihtiyacı olan desteğin sağlanması gerekmektedir (3). Kronik hastalıklarda bireyin kişilik ve hastalık algısı gibi bireysel özellikleri, beslenme, egzersiz, rahatlama, tedaviye katılım gibi davranışsal özellikleri ve sosyal destek, aile, din, meslek, ırk/etnik durum, sosyoekonomik durum gibi sosyal özellikleri psikososyal parametreleri oluşturmaktadır (4). Bu parametreler kronik hastalıklarda psikososyal sorun alanlarının belirlenmesine yardımcı olabilmektedir. Psikolojik ve sosyal bakımın verilmesinde öncelikle bireyin hastalıkla karşılaştığında ve hastalık deneyimini yaşarken göstermiş olduğu duygusal tepkiler ele alınmalıdır. Söz edilen bu tepkiler bireyden bireye farklılık gösteren bireye özgü, yas, korku ve anksiyete, öfke, depresyon ve suçluluk gibi tepkilerdir. Bireyde, bedeninin bütünlüğü, roller, sosyal statüdeki değişikler ya da kayıptan ötürü yas (5); hastalığın neden onun başına geldiği şeklinde sorgulamalarda bulunması sonucu öfke duygusu (6); sağlık durumundaki değişiklerle ilgili bilinmezlik ve tahmin edilemezlikten kaynaklı anksiyete; hastalığın şiddetinin artmasıyla birlikte çaresizlik duygularının yoğun yaşanmasıyla depresyon gelişebilmektedir. Bunun yanında birey önceki rollerini gerçekleştirememekten ötürü ailesine yük oluşturduğu düşüncesiyle suçluluk hissedebilmektedir (5). Etkilenen organ, organın işlevi ve işlev kaybının derecesine göre duygusal tepkilerde değişmektedir (6). Hastalığa verilen tepkiler bireyin sosyal hayatındaki değişimlere de yol açabilmekte, sosyal yaşamdaki kısıtlılıklar benlik saygısının azalmasına neden olabilmektedir. Ayrıca birey hastalık sürecinde varoluşunu, zaman zamanda yaşamın anlamını sorgulayabilmektedir. Bireyin en temel sorumluluğu anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmesidir. Sonunda ölümün gerçekliğine rağmen acı yaşantılarından da anlam çıkarabilmek, şimdi ve buradaya odaklanmak, sorunlarla başetmeyi hızlandırabilmektedir (7). Kronik hastalıklara sahip bireyler, "Yaşamın anlamı ne?" "Yaşamdan ne istiyorum?" "Süregiden sorunların üstesinden gelebileceğim mi?" "Bu süreçte yanımda kimler olacak?" gibi sorgulamalar içinde olabilir. Kronik durumlarda bireyin yaşam amacını ve planlarını etkilediği için bu hastalıklara uyum sağlanması sırasında bireyin yaşam amaçları ve beklentilerini yeniden düzenlenmesi gerekmektedir (8). Dezutter ve ark. (2013) yaptığı çalışmada kronik hastalıklara sahip bireylerin önemli kısmının, yaşamın anlamını deneyimlemeye yönelik zorlandıkları maladaptif arayışlara takılıp kaldıkları ya da arayış içinde bulunmadıkları belirlenmiştir (9). Literatürde yaşamın anlamı ile ilgili yapılan çalışmalarda da yaşamın anlamının yaşam amaçları (10), yaşam doyumu (11), psikolojik iyi oluş ile (12) pozitif, depresyon ile (12) negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çalışmalar da görüldüğü gibi yaşam anlamı pozitif psikolojinin oluşumunda önemli bir role sahiptir (13). Kronik hastalığa sahip bireylerin

psikososyal açıdan ele alınmaları, psikososyal bakımda hastanın öncelikle hastalığa vermiş olduğu tepkilerin ve hastanın davranışları göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Her bir bireyin başetme mekanizmaları ele alınmalı, bireyler yaşamlarının anlamının ne olmasından ziyade acı yaşantılarından da anlam bulabilecekleri konusunda desteklenmelidir. Bu acı yaşantıyı başarıya dönüştürmenin mümkün olabileceği üzerinde bireye umut verilmeli ve benlik bütünlüğünün korunması sağlanmalıdır (7).

Anahtar kelimeler: Kronik hastalıklar, psikososyal sorunlar, yaşamın anlamı

Kaynakça

Larsen, P. (2013). Chronicity. In I. M. Lubkin & P.D. Larsen (Eds.), Chronic Illness: Impact and Intervention (8th ed.; pp. 3–24) Boston , MA : Jones and Bartlett.

Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. (2015).Neural sciences. Kaplan &Sadock's Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Eleventh Edition. Wolters Kluwer.

Ülger E, Alacacıoğlu A, Gülseren AŞ, Zencir G, Demir L, Tarhan M. (2014).Kanserde Psikososyal Sorunlar ve Psikososyal Onkolojinin Önemi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.28(2):85-92.

Cukor D, Cohen SD, Peterson RA, Kimmel PL. (2007). Psychosocial Aspects of Chronic Disease: ESRD as a Paradigmatic Illness J Am Soc Nephrol 18: 3042–3055

Falvo D. (2014). Medical and Psychosocial Aspects of Chronic Illness and Disability.5th ed. Jones &Barlett Learning.

Öz F. (2010). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Mattek Matbaacılık (2. Baskı): Ankara.

Corey G. (2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Pinquart M, Silbereisen RK, Froehlich C. (2009). Life goals and purpose in life in cancer patients. Supportive Care in Cancer, 17: 253–259.

Dezutter J, Casalin S, Wachholtz A, Luyckx K, Hekking J; Vandewiele W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? Rehabilitation Psychology. 58(4): 334-341.

Demirbaş, Çelik N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. Mediterranean Journal of Humanities. VI/1, 133-141.

Yıkılmaz M, Güdül MD (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler Ege Eğitim Dergisi. (16)2: 297-315.

Kleftaras G, Psarra E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study Psychology. 3(4): 337-345.

Jarden, A. (2012). Positive Psychologists on Positive Psychology: Michael Steger, International Journal of Wellbeing, 2(2), 92–97.

B.06

Affetme İçerikli Dini Başa Çıkma Programının Stresle Mücadeleye Etkisi

Ahmet Canan Karakaş

ÖZET

Stresin birçok fiziksel ve ruhsal bozuklukların temel sebeplerinden olduğu bilinmektedir. Stresle başa çıkmanın birçok yolları olmakla beraber affetme de stres ve strese bağlı birçok sorunların üstesinden gelme de önemli bir yöntemdir. Affetme, bir acının sonucu olan intikam ve öfke duygularını, suçluya karşı iyi niyetin pozitif duygularıyla değiştirmektir (Wade, Bailey, & Shaffer, 2005). Affetme ahlaki bir tepkidir ve isteyerek seçilmiş bir davranıştır (Baskin ve Enright, 2004). Affetme tek başına bir terapi yöntemi olmasının yanında dini başa çıkmanın da bir metodudur. Araştırmada, Dini başa çıkma, affetme esnekliği (Çolak T., 2016), stresle mücadele envanteri (Özbay & Şahin,) ve temel empati ölçekleri (Topcu, Erdur , & Çapa, 2010) 401 katılımcıya uygulanmıştır. Ortalamanın altında puan alanlardan gönüllülerden on kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubuna 10 seans Affetme İçerikli Dinini Başa Çıkma Psiko Eğitim Programı uygulanmıştır. Programdan sonra sontest uygulamaları yapılmıştır. Veriler Spss programıyla analiz edilmiştir. Program 10 kişilik dini başa çıkma, affetme esnekliği ve stresle başa çıkma ortalamaları düşük gönüllü katılımcılardan oluşan deney gurubuna uygulanmıştır. Uygulama sonunda deney gurubunun affetme esnekliği, dini başa çıkma ve stresle başa çıkma ortalamalarında kontrol gurubuna göre anlamlı artışlar gözlenmiştir. Araştırmada Gerçeklik Terapisi yönelimli affetme içerikli dini başa çıkma psiko eğitim programının stresi azaltmadaki etkisi araştırılmıştır. Programda Worthington'un affetme piramit modeli çalışılmıştır (Worthington E., 1998). Piramitin birinci basamağında mağdurlardan kendilerini inciten ve öfkelenmelerine sebep olan olayı hatırlamaları ve yüzleşmeleri istenmiştir. Hissettikleri öfke duygularının dinen yerilmiş mezmum bir duygu olduğu ayet ve hadisler ışığında açıklanmış bu konuda tövbeye yöneltilip öfkelerinin yumuşatılması sağlanmıştır. İkinci basamakta gerçeklik terapisi ilkelerinden hedef bireyin hangi ihtiyaçtan dolayı kendilerini incittiğini fark ettirmek için empati kurmaları sağlanarak merhamete yönlendirilmiştir. Üçüncü basamakta onu affettiklerin de kendilerinin rahatlayacağı gibi inciten kişiyi kendi öfkelerinden azad edecekleri ve bunun da Allah tarafından övülen bir davranış olduğu vurgulanmıştır. Dördüncü basamakta mağdurlar ilk girişim olarak affetme mektubu yazmışlar ve öfke duydukları kişiye selam ve sevgi mesajları göndermişlerdir. Beşinci basamakta yüz yüze buluşmalarla ve hediyeleşmelerle devam ettirmişlerdir. Mağdurların rahatladıkları ve öfkelerinin azaldığı gözlenmiştir.

Anahtar Kelime: Affetme esnekliği, Dini başa çıkma, Stresle başa çıkma, piramit model

Kaynakça

Baskin, T., & Enright, R. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. Journal of Counseling& Development, 79-90.

Çolak, T. (2013). Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Gurupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği. SAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi.

Topcu, Ç., Erdur , Ö., & Çapa, Y. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(34), 174-182.

Wade, N., Bailey, D., & Shaffer, P. (2005). Helping Clients Heal: Does Forgiveness Make a Difference? Professional Psychology: Research and Practice, 634-641.

Worthington, E. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations About Unforgiveness And The Promotion Of Forgiveness. E. W. (Ed.) içinde, Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspctives (s. 107-137.). Philadelphia:.: The Templeton Foundation Press.

B.07

Okul öncesi Öğretmenlerinin Empati Kavramına İlişkin Görüşleri

Alev Kuru

ÖZET

Empati, bireylerin birbirleriyle iletişiminde bireyin kendini karşısındakinin yerine koyması ve o kişinin perspektifiyle olay ve durumları anlamaya çalışmasıdır. Birey aslında empati kurmak istediği kişinin iç görüsünü hissetmesi ve ona göre karşılık verebilme yetisidir. Başka bireylerin duygu düşüncelerini anlamada empati kurmamız için, öncelikle kendi duygu ve düşüncelerimizi çok iyi tanımamız gereklidir. Empatinin genetik özellikte olduğunu olmadığını ve eğitim kurumlarında empati becerisi öğretilebileceği belirtilmektedir (Levine, 2006). Akademik yaşamımızda öğretmenlerimizin olumlu ya da olumsuz tutumu yadsınamaz. Uzmanlar meslek olarak öğretmenlikte empatik duygunun gelişmiş olması gerektiğini savunmaktadır. Bunun en açık nedeni öğrencileriyle empati kuran öğretmenlerin çocukların dünyasına girerek onların ihtiyaçlarını ve problemlerini gidermede daha başarılı olmasıdır. Buna karşılık kendinin anladığını hisseden çocuklarda duygu ve düşüncelerini öğretmenleriyle paylaşmaktan mutlu olurlar. Öğretmenleri tarafından anlaşılmadığını hisseden çocuklar ise huzursuz ve ümitsizlik duygularını yaşayabilmektedirler. Öğrencileriyle empati kuramayan öğretmenlerin eğitim programında ağırlık vermesi, çocuklarda motivasyon kaybına neden olabileceği belirtilmektedir (Cooper, 2002). Araştırma sonuçlarında başarının yarısı bilişsel zeka ile açıklanırken yarısı da sosyal ve duygusal zekanın performansının belirleyici olduğu görülmektedir (Liff, 2003). Bu araştırmanın amacı, okulöncesi öğretmenlerinin empati kavramına ilişkin görüşlerini belirlemektir. Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden tematik analiz kullanılarak, fenomenoloji (olgubilim) araştırma deseni kullanılmıştır. Bu araştırma, 2016-2017 öğretim yılının döneminde, İstanbul ilinde ve okulöncesi eğitim kurumlarında eğitimi veren öğretmenler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın katılımcı sayısı 12 olup, hepsi kadındır. Araştırmaya katılan öğretmenlerden 4'ü okulöncesi lisans mezunu, 8'i ön lisans çocuk gelişimi bölümü mezunudur. Örneklemin seçiminde, amaçlı örnekleme türünden kartopu örneklemi kullanılmıştır. Araştırma verileri, öğretmenlerle bireysel olarak yüz yüze yapılmış ve yarı-yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşmelere yaklaşık 30-35 dakika sürmüştür. Görüşme formuna kaydedilen tüm metinler ve ses kayıtları bir araya getirilerek veriler oluşturulmuştur. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde tematik analiz tekniğiyle özetlenerek veriler yorumlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen temalar ve her soruya verilen cevaplar incelenerek bu temalara vurgu yapan öğretmenler belirlenerek ortak görüşler ele alınmıştır. Bulgular: Görüşmelerin analizinde okulöncesi öğretmenlerinin çoğunluğu, empati kavramı hakkında mevcut bilgilere internet ve kitap yoluyla ulaştıklarını bildirirken, öğretmenlere bu araştırmada hakkında 2 soru sorulmuştur. Öğretmenlerin verdikleri yanıtlar doğrultusunda araştırmanın amacına bağlı kalarak sorular; empati ilgili unsurlar, sempati ilgili unsurlar, empati eğitimi ile ilgili unsurlar, sempati ve empati farkı ile ilgili unsurlar şeklinde 4 tema altında toplanmıştır. Alt kategorileri kendi içlerinde analiz edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların analizinde okulöncesi öğretmenlerinin empati becerilerinde zorlandıkları ve rol model arayışında oldukları hissedilmiştir. Empati öğrenilen bir beceri olduğu için okulöncesi öğretmenlerin empati anlayışlarını geliştirmek için kurumlarından gerekli eğitim için istekli olduğu görülmüştür. Sonuçlar: Çalışmada okulöncesi öğretmenlerinin empati

kavramı hakkında daha detaylı bilgilendirilmesi gerektiği ve özellikle kurumların psikolog ve rehberlik gibi hizmetlerinde öğretmenlerinde kurum içi eğitim almalarının etkili olacağına varılmıştır. Araştırmanın bulgu ve sonuçları detaylı olarak sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Okulöncesi Öğretmeni, empatik Eğilim, sempati, öğretmen görüşleri

Kaynakça

COOPER, R. K, SAWAF, A. (2000), Liderlikte Duygusal Zekâ, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Dökmen, Üstün, (2006), İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

B.08

Üstün Zekalı Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Kavramına İlişkin Algıları

Alev Kuru

ÖZET

İnsanların doğuştan olan özellikleriyle, fiziksel ve sosyal çevresiyle şekillenen kişiliklerinde, sahip oldukları fiziksel imkanlar, genetik farklılıklar, sosyal çevreyle oluşan kültür ve değerler etkilidir. Bu derece farklı boyutların bir araya gelmesi sonucu farklı kişilik özelliklerin oluşmasına zemin oluşturur. Mükemmeliyetçilik kişilik özelliklerinden birisidir. Freud (1959)'a göre, mükemmeliyetçiliğin tanımı, çok yüksek başarılar elde etmek için katı tutumlar sergileme ve süperegonun abartılmış gösterisi olarak açıklar. Mükemmeliyetçilik dürtüsü, onaylanmama, sevgi ve ilgi görmememe gereksinimleriyle başladığı belirtilirken, benlik saygıları düşük seviyede olan bireylerde çoğunluk olduğu saptanmıştır. Özellikle araştırmalarda aile kurup çocuk sahip olduktan sonra bireylerde bu tutumunun çocuklarına da uyguladığı belirtilmiştir. Çocukların hem fiziksel hem ruhsal açıdan büyümesi esnasında ailelerine mükemmelim duygusunu yansıttıklarında ve yaşattıklarında çocuklar, ailesi ve çevresi tarafından daha fazla onay aldıklarını fark ederler. Yapılan araştırmalar da, aileden gelen beklentilerin ve baskıların mükemmeliyetçiliği arttırdığını ve mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerinden daha çok olumsuz yönleriyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Stöber, 1998; Stump ve Parker, 2000). Aile ve yakın sosyal çevresinin isteklerini cevaplayamadıklarında kendilerini başarısız ve çaresiz hissederler. Ayrıca anne ve babaların çocuklarından yüksek beklenti içine girmesi ve psikolojik baskı uygulaması ya da hiçbir beklenti içinde bulunmaması çocuklar için aynı derecede olumsuz hisler uyandırır. Bu açıdan bilim insanlarına göre çocuklardan bazılarında mükemmeliyetçilik duygusunun gelişmesinde ailelerin aşırı ilgisi ya da ilgi yoksunluğu ile başa çıkma çabası olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, üstün zekâlı çocuğa sahip ebeveynlerin mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin görüş ve algılarını belirlemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden tematik analiz kullanılarak, fenomenoloji (olgubilim) araştırma deseni kullanılmıştır. Bu araştırma, 2016-2017 öğretim yılının 1.döneminde İstanbul ilinde, üstün zekâlı özel eğitim programında öğrenim gören 10-14 yaş aralığındaki üstün zekâlı çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın katılımcıları 5' i kadın, 5'i de erkektir. Araştırmaya katılan ebeveynlerden 8'i lisans mezunu, 2'si lisansüstü mezunudur. Örneklemin seçiminde, amaçlı örnekleme türünden maksimum örnekleme kullanılmıştır. Araştırma verileri, ebeveynlerle bireysel olarak yüz yüze yapılmış ve yarı-yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi aşamasında, görüşme yapılan ebeveynlerin tümünün sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda ve alanyazın desteği alınarak bir alan uzmanı ile birlikte temalar oluşturulmuştur. Uzman tarafından temalar kontrol edilerek geçerliliği sağlanmış ve "Görüşme Kodlama Anahtarı" kayıt formu oluşturulmuştur. Sizce mükemmeliyetçilik ne demektir? Çocuğunuz mükemmeliyetçi davranış gösterir mi? Çevrenizde mükemmeliyetçi davranış gördüğünüzde ne hissedersiniz? Şeklinde ebeveynlere üç soru sorulmuştur. Araştırmanın bulgularını ile 3 tema oluşturulmuştur. Bunlar; ebeveynlerin yaptığı mükemmeliyetçilik tanımları, ebeveynlerin üstün zekâlı çocuklarının mükemmeliyetçilik hakkındaki görüşleri, ebeveynlerin mükemmeliyetçi tutum hakkında hissettikleridir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin mükemmeliyetçiliği tanımlarken mükemmeliyetçiliği sadece tek bir boyutu olmadığını belirterek çalışkanlık, titizlik ve işinde

hassas ve özenli olma boyutlarından en az iki boyutu kapsayacak biçimde mükemmeliyetçiliği tanımladıkları saptanmıştır. Görüşmelerin analizinde babaların kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik görüşleri annelere göre daha baskın olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerin üstün zekâlı çocuklarının akademik hayatlarını kolaylaştırdığı için olumlu mükemmeliyetçi algısına sahip oldukları görülmüştür. Ebeveynlerin çoğunluğu mükemmeliyetçi tutum davranışlarının ağırlıklı olduğu bireyleri başarılı olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmada ebeveynlerin, mükemmeliyetçilik kavramıyla yüzleşmelerine ve etkilerinin çocuklarına olan sonuçları neler olduğu hakkında düşünmelerinde etkili olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ebeveynlerin rolü etkili olduğu için kurumlarda ebeveynleri bilgilendirmek ve farkındalık oluşturmak adına anne baba için eğitim seminerleri ve anne baba atölyelerinin uygulanması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üstün zekâlı çocuklar, mükemmeliyetçilik, algı, ebeveyn görüşleri.

B.09

Jinekolojik operasyonların hayat kalitesi üzerine etkisi

Ali Tam, Dilşad Herkiloğlu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı laparoskopik lateral uterin süspansiyon operasyonu öncesinde ve sonrasında bir hastanın yaşam kalitesi anketlerinden olan POP QOL (Prolapsus Quality of life), UID-6 (Urogenital Distress Inventory), IIQ-7 (Incontinence Impact Questionnaire), PISQ12 (Pelvic Organ Prolapse/Urinary Incontinence Sexual Questionnaire) ve FSFI (Female Sexual Function Index) ile hayat kalitesini ve cinsel yaşamını objektif değerlendirebilmektir. 40 yaşında, cinsel yönden aktif, geçmişinde 1 normal doğumu olan hasta rahim sarkması şikâyeti üzerine tarafımıza başvurmuştur. Yapılan jinekolojik muayenesinde pelvik prolapsus (POP) evrelemesine göre evre 3C olan hastaya rahim alınması ameliyatı önerilmiştir. Hastanın rahminin alınmasını istememesi ve hayat kalitesini, cinsel yaşamını etkileyen bu durumundan kurtarabilmek için alternatif olarak laparoskopik lateral süspansiyon (kapalı cerrahi ile rahim asma) operasyonu önerilmiştir. Hastanın kabul etmesi üzerine yapılan operasyonda rahmi alınmamakla birlikte organ sarkma şikâyeti de giderilmiş oldu. Hastaya ameliyat öncesinde ve 3 ay sonrasında hayat kalitesini ve cinsel yaşamını objektif olarak değerlendirilebileceği Türkçe olarak hazırlanmış POP QOL, UID-7, IIQ-6, PISQ12 ve FSFI formları doldurtuldu ve sonuç olarak operasyonun hastanın hayat kalitesine olan katkısı değerlendirilmiştir. Günümüzde teknoloji, terapötik tedavi stratejileri ve tıp dünyasındaki gelişmelere paralel olarak her türlü operasyon hastalara uygulanabilmektedir. Buna istinaden hastanın hayat kalitesi ve isteklerini dikkate alarak operasyonları bu yönde planlamamız gerekmektedir. Operasyonun hedefine ulaştığının ve başarılı olduğunun kanıtı olarak yaşam kalitesi anketleri ile objektif değerlendirmeler yapılmalıdır.

Anahtar Kelimler: Yaşam kalitesi, cinsel fonksiyon, jinekolojik operasyonlar

Kaynakça

Rogers RG, Kammerer-Doak D, Villarreal A, Coates K, Qualls C. A new instrument to measure sexual function in women with urinary incontinence or pelvic organ prolapse.

Aslan G, Koseoglu H, Sadik O, Gimen S, Cihan A, Esen A. Sexual function in women with urinary incontinence. Int J Impot Res 2005; 17:248-251

Weber, A. M., Walters, M. D. and Piedmonte, M. R.: Sexual function and vaginal anatomy in women before and after surgery for pelvic organ prolapse and urinary incontinence. Am J Obstet Gynecol, 2000;182: 1610-1615

Rogers, R. G., Villarreal, A., Kammerer-Doak, D. and Qualls, C.: Sexual function in women with and without urinary incontinence and/or pelvic organ prolapse. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct, 2001;12: 361-366.

B.10

Effectiveness of Supervisor Skill Trainning to Subordinate Satisfaction's for Operation Supervisor of Hotel Industry

Andhika Repi

SUMMARY

The role of supervisors in the hotel industry is very vital. They can determined the performance of all crew members especially their subordinates. Subordinates are satisfied with the supervisor is able to perform optimal performance, establish work commitments; even they can stimulated the engagement embodied in high dedication to work. A good relationship between supervisors with subordinates also can improve performance, even creating a work-life-balance. This study aims to determine the effect of supervisor skill training to increase subordinate satisfaction's for operation supervisor in Hotel Industry. The hypothesis in this study was supervisor skill training increase subordinate satisfaction's for operation supervisor. Subjects in this study were all subordinated of operation supervisor with total 31 people. The subordinate satisfaction's for operation supervisor measured by Subordinate Satisfaction's for Supervisor Scale. The method in this study was using a quasi-experimental approach with Wilcoxon Signed Ranks Test as data analysis. The results was $z = -3.594$ with $p<0.05$ (Level of significance for one-tailed), which means subordinate satisfaction's for supervisor increase after the training than before training. Research recommends, Noormans Hotel Semarang always provide sustainable development program for employees especially for supervisor.

Keywords: Satisfaction of Work, Satisfaction Subordinate To The Supervisor, Positive Work Relationship, Supervisor Skill Training

B.11

Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Bir Güncelleme

Asil Ali Özdoğru

ÖZET

Mizah, çağlar boyunca felsefe, edebiyat, eğitim ve psikoloji gibi birçok farklı alanda incelenip tartışılmış bir kavramdır. Psikolojik açıdan mizah, psikanalitik kuramdan pozitif psikolojiye kadar birçok bakış açısı ve alt alanda incelenmiştir. Bir kişilik özelliği olarak görülen mizah duygusu, bireylerin mizah algılarını, üretimlerini ve kullanımlarını kapsayan bir kavramdır. Mizah duygusu ile ilgili alanyazında farklı kavramsallaştırma ve ölçüm araçları mevcuttur. Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (ÇBMDÖ), Thorson ve Powell (1993) tarafından geliştirilen 24 maddelik beşli Likert tipi bir özbildirim ölçeğidir. Aslan ve arkadaşları (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin, genel bir mizah duygusu puanının yanı sıra, mizah üretme, mizah kullanarak başa çıkma, mizah üreten kişilere karşı tutum ve mizahı değerlendirme adında dört alt boyutu vardır. Ölçeğin uyarlandığı zamandan bu yana araştırmalarda kullanımına pek rastlanılmamıştır. Bu çalışmada, ÇBMDÖ maddeleri ve faktör yapısı yeni bir örneklem üzerinde güncellenmiştir. Ölçeğin iki maddesinin yenilenerek 479 üniversite öğrencisine uygulanmasıyla elde edilen veri temel bileşenler analiziyle incelenmiştir. Sonuçlar dört faktörlü yapıyı desteklemekte ve ÇBMDÖ'yü yetişkinlerin mizah duygusunu ölçmede kullanılabilecek bir ölçek olarak araştırmacı ve uygulamacıların dikkatine sunmaktadır

Anahtar kelimeler: mizah duygusu, çok boyutlu mizah duygusu ölçeği

Kaynakça

Aslan, S. H., Alparslan, Z. N., Evlice, Y. E., Aslan, R. O., ve Cenkseven, F. (1999). Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışması. 3P Dergisi, 7(1), 33-39.

Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1993). Development and validation of a Multidimensional Sense of Humor Scale. Journal of Clinical Psychology, 49, 13-23.

B.12

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İyilik Hallerinin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Deneyimleri, Sürekli Umut ve İyimserlik

Aslı Uz Baş

ÖZET

İyilik hali, ruh sağlığı alanında güçlü yanlara odaklanan yeni bir paradigma olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Sweeney, 2004). İyilik haline ilişkin farklı kuramsal modeller geliştirilmiş olmakla birlikte, özellikle psikolojik danışmanlık alanında ortaya çıkan en önemli modellerden biri 1990'lı yılların başlarında geliştirilen İyilik Hali Çemberi modelidir (Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992). Model bireysel psikoloji yaklaşımı üzerine temellenmekte ve iyi-oluşun bileşenlerini açıklamaktadır. Model, daha sonrasında içerik ve yapı olarak değişmiş ve Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli adını almıştır (Myers ve Sweeney, 2004). Model fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entellektüel/mesleki ve spiritüel olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar birbirleriyle ilişkilidir ve birbirini etkileme potansiyeline sahiptir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Bu çalışmanın amacı, eğitim fakültesi öğrencilerinin iyilik hallerinin yordayıcılarını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çocukluk deneyimleri, umut ve iyimserlik potansiyel yordayıcı değişkenler olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Çalışmanın katılımcıları eğitim fakültesinin farklı bölümlerine devam eden 391 üniversite öğrencisidir. Öğrencilerin yaşları 17 ile 45 arasında değişmektedir. Araştırmada veri toplam aracı olarak İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Çocukluk Deneyimleri Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 15.00 paket programında yapılmıştır. Eğitim fakültesi öğrencilerinin iyilik hallerinin yordayıcılarını incelemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi (stepwise yöntemi) sonuçları, sürekli umut ve iyimserliğin iyilik halinin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Sürekli umut ve iyimserlik puanları birlikte, iyilik hali toplam puanlarındaki varyansın %54'ünü açıklamaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, umudun iyilik halinin en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, umudun iyilik hali üzerinde etkili olduğunu bildiren önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Tsukasa ve Snyder, 2005). İyilik halinin bir diğer anlamlı yordayısının ise iyimserlik olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgunun da iyimserliğin, öznel iyi-oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bildiren önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Eryılmaz ve Atak, 2011). Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak, danışanların iyilik hallerini arttırmaya yönelik olarak yapılacak çalışmalarda umudun ve iyimserliğin geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Çocukluk deneyimleri, umut, iyimserlik

Kaynakça

Eryılmaz A., ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 10(37),170-181.

Korkut-Owen, F. & Owen, D. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 3(9), 24-33.

Myers, J.E, & Sweeney, T.J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. Journal of Individual Psychology, 60, 234-244.

Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest: Striving toward optimum health and wellness. Individual Psychology, 47, 527-540.

Tsukasa K.., & Snyder C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the dispositional hope scale, Japanese version. Japanese Journal of Psychology, 76 (3), 227-234.

Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the lifespan. Journal of Counseling and Development, 71, 140-148.

B.13

Pozitif Duyguların Psikolojik Danışman Adaylarının Mutluluk Düzeyleri ve Entelektüel Becerilerine Etkisi

Aslı Uz Baş

ÖZET

Pozitif psikolojinin üzerinde çalıştığı başlıca kavramlardan biri psikolojik iyi oluş, psikolojik iyi oluşa katkıda bulunan en önemli bileşenlerden biri ise pozitif duygulardır. Fredrickson'a (2003) göre, geçmişten günümüze psikoloji alanında duyguları çalışan araştırmacıların önemli bir çoğunluğu negatif duygulara odaklanmıştır. Pozitif duyguların bilimsel olarak çalışılmasının bir anlamda ihmal edildiği söylenebilir. Fredrickson'a (2001) göre pozitif duygular iyi oluşun hem göstergesidir hem de iyi oluşa katkıda bulunurlar. Pozitif duygulara ilişkin genişlet ve oluştur kuramına göre, pek çok pozitif duygu kişilerin anlık düşünce ve davranış repertuarlarını genişletir (Fredrickson, 2004). Bu araştırmanın amacı, pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeyleri ve entelektüel becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmanın amacı doğrultusunda yarı deneysel bir çalışma deseni kullanılarak, iki deney ve bir kontrol grubundan oluşan üç çalışma grubu oluşturulmuştur. Birinci deney grubuna dahil edilen öğrencilere, farklı pozitif duyguları harekete geçirmesi beklenen slayt ve video gösterimleri; ikinci deney grubuna farklı negatif duyguları harekete geçirmesi beklenen slayt ve video gösterimleri sunulmuştur. Kontrol grubuna ise herhangi bir slayt ya da video gösterimi yapılmamıştır. Araştırmanın katılımcıları 19'u birinci deney, 19'u ikinci deney ve 20'si kontrol grubundan olmak üzere 58 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Araştırmada, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel veriler Oxford Mutluluk Ölçeği (Doğan ve Sapmaz, 2012) ile elde edilmiştir. Nitel veriler için psikolojik danışman adaylarına "Bir ortaokula psikolojik danışman olarak atandığınızı varsayalım. Bu okulun bir sınıfındaki öğrencilerin birçoğunun kendilerini mutsuz hissettikleri ve gelecekleriyle ilgili umutsuzluk yaşadıkları konusunda bilgilendirildiniz. Bu öğrencilerin iyi oluşlarını/iyilik hallerini geliştirmek için ne gibi çalışmalar yaparsınız?" şeklinde bir açık uçlu soru yönlendirilmiştir. Elde edilen nicel veriler SPSS 15.00 paket programında analiz edilmiş, nitel veriler ise içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, slayt ve video gösterimleri sonunda beklenildiği gibi birinci deney grubunun mutlu, huzurlu, sakin, rahatlamış, neşeli ve enerjik gibi pozitif duygular hissettiği; ikinci deney grubunun da üzüntü, çaresizlik, hüzün, öfke ve kızgınlık gibi negatif duygular hissettiği görülmüştür. Açık uçlu soruya verilen yanıtların içeriği analiz edildiğinde ise birinci deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının ikinci deney grubu ve kontrol grubuna göre daha uzun ve içerik açısından da daha kapsamlı yanıtlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Nicel verilerin değerlendirilmesi sonucunda ise birinci deney grubundaki katılımcıların mutluluk puanları deneysel işlem sonrası artmakla birlikte, farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: pozitif duygular, mutluluk, entelektüel beceriler, psikolojik danışman adayları

Kaynakça

Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi" Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25, 297-304.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56:218–226.

Fredrickson, B.L. (2003). The Value of Positive Emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. American Scientist, 91, 330-335.

Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. J Pers Soc Psychol.86(2): 320–333.

B.14

Algılanan İşyükü ve İş Tatmini Düzeyi Mesleklere Göre Değişir Mi?

Aşkın Keser, Ülviye Tüfekçi

ÖZET

Bu çalışmada, farklı meslek gruplarında, algılanan iş yükü ile iş tatmini arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu amaçla farklı meslek gruplarına ait iş tatmini ve iş yükü algıları analiz edilmiş ve aralarındaki ilişki korelasyon analizi ile saptanmıştır. Ayrıca değişkenlerin demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediği saptanmak istenmiştir. Bu araştırmada yöntem olarak anket kullanılmıştır. Araştırmada, İş yükü ve İş Tatmini ölçekleri kullanılmıştır. Soru formunda, iş yükü için İsveç İş Yükü- Kontrol-Destek ölçeğinde yer alan iş yüküne ilişkin beş madde kullanılmıştır. İş tatmini için de Brayfield ve Rothe'un geliştirdiği beş soruluk ölçek kullanılmıştır. Ölçeklerin değerlendirilmesinde beşli Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Araştırmadaki analizler, SPSS yardımıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Bursa'da mesleki faaliyetlerini sürdüren farklı meslek gruplarından 1182 kişi oluşturmaktadır. Farklı meslek gruplarından geniş bir örnekleme ulaşabilmek için kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada öncelikle ölçeklerin güvenirlik düzeyleri test edilmiştir. İş yükü ölçeğinin güvenirlik düzeyi 0,65 ve iş tatmini ölçeğinin güvenirlik düzeyi de 0,69 olarak bulunmuştur. Her iki ölçeğin güvenirlik düzeyi, sosyal bilimler için kabul edilen 0,65 değerine ulaşmıştır. Değişkenler ile demografik faktörler arasında farklılık olup olmadığını saptamak için, t testi ve ANOVA analizine başvurulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, algılanan iş yükü ve iş tatmin değişkenleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca meslek gruplarına göre algılanan iş yükü düzeyleri ile iş tatmini düzeyleri farklılık göstermiştir. İş yükü ile iş tatmini arasındaki ilişkiyi tespit etmek için gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucuna göre her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Analiz sonucuna göre, algılan örgütsel destek ile işten ayrılma niyeti arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Algılanan örgütsel destek, işten ayrılma niyetini düşürmektedir. Araştırmada elde dilen işten ayrılma eğilim düzeyi 2,2 gibi düşük bir düzeyde çıkmıştır. Algılanan örgütsel desteğin yüksek çıkmasıyla bu sonuç, güçlenmiştir. Örgütsel destek dışında dikkate alınabilecek faktör olan 2001 krizi de bu sonucu güçlendirmiştir.

Anahtar kelimeler: Algılanan iş yükü, iş tatmini, meslekler, iş yükü kontrol destek ölçeği

Kaynakça

KESER, Aşkın (2006), "Çağrı Merkezi Çalışanlarında İş Yükü Düzeyi İle İş Doyumu İlişkisinin Araştırılması", Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 11, Sayı 1; 100-119.

H. SAHIN, S. SAHINGOZ (2013). The Relationship between Personnel Workload and Work Satisfaction within Accommodation and Nutrition Establishments. American International Journal of Social Science, 1(5)(10-18).

B.15

Öznel Zindelik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Kendindeliğin (Mindfulness) Aracı Rolü

Atılgan Erözklan, Uğur Doğan, Arca Adıgüzel

ÖZET

Bu araştırmanın amacı öznel zindelik ile Kabul ve Kararlılık Terapisi kavramlarından olan kendindeliğin (mindfulness) depresyon üzerindeki etkisini aracı değişken ve düzenleyici değişken analizi ile incelemektir. Araştırma Muğla ilindeki Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi çeşitli bölümlerinde öğrenim gören gönüllülere uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemi 423 kadın, 194 erkek olmak üzere 627 kişiden oluşmuştur. Araştırmada veriler Öznel Zindelik Ölçeği, Hamilton Depresyon Ölçeği ve Freiburg Kendindelik Envanteri kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 20.0 paket programı ve AMOS 20.0 programı ile yapılmıştır. Verilerin istatiksel analizi için pearson momentler çarpımı korelasyonu ve PROCESS eklentisi ile regresyon tabanlı aracılık ve düzenleyicilik analizi kullanılmıştır. Katılımcıların öznel zindelik, depresyon ve kendilik arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi ve regresyon tabanlı basit aracı değişken modeli kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu değişkenlerin korelasyon katsayılarına bakıldığında, öznel zindelik ve kendindelik arasında ($r= .60$, $p<.01$) pozitif ve anlamlı yönde, depresyon ile kendindelik arasında ($r=-.39$, $p<.01$) negatif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğu görülürken, zindelik i1e depresyon arasında ($r= -.48$, $p< .01$) negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Daha sonra hipotez modeli sınamak için Hayes tarafından geliştirilen PROCESS eklentisi ile regresyon tabanlı aracılık analizi yapılmış ve sonucunda kendindeliğin öznel zindelik ile depresyon arasında kısmi aracı değişken olduğu görülmüştür. Aracı değişkenin yani kendindeliğin puanlarının-ortalamadan +1 -1 standart sapma ile yüksek orta ve düşük puanlar olarak gruplandırdığımızda- elde edilen kategoriler ile zindelik ve depresyon puanlarının değişimine bakılmış ve her üç grupta zindelik arttıkça depresyonun azaldığı görülmüştür. Analize ek olarak kendindeliğin öznel zindelik ile depresyon arasında düzenleyici değişken olup olmadığı incelenmiş ve kendindelik ile öznel zindeliğin etkileşimsel etkisinin depresyon üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın hipotez modelleri doğrulandıktan sonra alternatif model sınanmıştır. Alternatif modelde öznel zindelik kendindelik ile depresyon arasında kısmi aracı değişken olarak rol oynadığı görülmüş ve yine zindelik alt, üst ve orta gruplarnın kendindelik arttıkça depresonun azaldığı görülmüştür. Çalışma sonunca bulgular tartışıldığında, üç kavram arası ilişkilerde hem kendindeliğin hem de öznel zindeliğin aracı değişken olduğu ve ikisinin birlikte depresyonu yordadığı görülmektedir. Kendindeliğin literatür tarandığında aracı değişken olması beklenir iken, öznel zindeliğin kendindelik ve depresyon arasında aracı değişken olması bu çalışma ile birlikte alan yazına kazandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Kendindelik, Mindfulness, Öznel Zindelik, Aracı Değişken, Düzenleyici Değişken

Kaynakça

Akdemir A, Örsel S, Dağ İ, İşcan N ve Özbay H. Hamilton depresyon derecelendirme ölçeğinin geçerliliği, güvenilirliği ve klinikte kullanımı. 3P Dergisi 1996; 4:251-259.

Uysal, R., Sarıçam, H., ve Akın, A. (2014). Öznel Zindelik Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. Ssosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi, (33), 136-146.

B.16

Normal Gelişim Gösteren Akranlarına Öğretici Rolü Üstlenmelerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Sosyal Kabulüne Etkisi

Aydan Aydın, Halil Selimoğlu

ÖZET

Bu araştırmanın iki temel amacı vardır. Birinci amaç, normal gelişim gösteren bireylerle yapılan bilgilendirme toplantılarının (ayrıştırılmış ortamlarda) ve zihin yetersizliği olan bireylerin normal gelişim gösteren akranlarına beceri öğrettikleri atölye etkinliklerinin, zihin yetersizliği olan bireylerin sosyal kabul düzeylerine olan etkisinin belirlenmesidir. İkinci amaç, zihin yetersizliği olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının atölye etkinliğine katılma durumuna göre farklılaşıp-farklılaşmadığının belirlenmesidir. İlişkisel tarama modeli ve ön test son test kontrol gruplu deneysel desene uygun olarak yürütülen bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır. 1. Araştırmaya katılan uygulama (atölye- bilgilendirme grubu) ve kontrol grubunda yer alan normal gelişim gösteren öğrencilerinin sosyal kabul tutumları ön test- son test puanları cinsiyet, yaş, ekonomik durum, kardeş sayısı, ebeveyn eğitim durumu, ailede yetersizliği olan bireyin varlığı ve yetersizliği olan bireylerle çalışma deneyime sahip olma değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır? 2. Araştırmada yer alan atölye grubu, bilgilendirme grubu ve kontrol grubunda bulunan normal gelişlim gösteren öğrencilerin zihin yetersizliği olan akranlarına yönelik sosyal kabul düzeylerinde öntest-sontest sonuçları arasında anlamlı farklılık var mıdır? a) Araştırmada atölye programına katılan normal gelişim gösteren öğrencilerin zihin yetersizliği olan akranlarına yönelik sosyal kabulleri öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır? b) Araştırmada bilgilendirme etkinliğine katılan normal gelişim gösteren öğrencilerin zihin yetersizliği olan akranlarına yönelik sosyal kabulleri öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır? c) Araştırmada kontrol grubundaki öğrencilerin, zihin yetersizliği olan yönelik sosyal kabulleri öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır? 3. Araştırmanın uygulama ve kontrol grubunda yer alan zihin yetersizliği olan öğrencilerinin benlik saygısı ön test- son test puanları cinsiyet, yaş, ekonomik durum, kardeş sayısı, ebeveyn eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır? 4. Araştırmada yer alan atölye grubu ve kontrol grubunda bulunan zihin yetersizliği olan öğrencilerin benlik saygıları öntest-sontest sonuçları arasında anlamlı farklılık var mıdır? a) Araştırmanın atölye programına katılan zihin yetersizliği olan öğrencilerin benlik saygıları öntest-sontest spuanları arasında anlamlı farklılık var mıdır? b) Araştırmanın kontrol grubundaki zihin yetersizliği olan öğrencilerin benlik saygıları öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır? Araştırmanın birinci amacı ile ilgili analiz sonuçları incelendiğinde; uygulama (atölye bilgilendirme grubu) ve kontrol grubunda yer alan normal gelişim gösteren öğrencilerinin sosyal kabul tutumları ön test- son test puanlarının cinsiyet ve ekonomik duruma göre bir farklılaşma olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ve ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin ekonomik durumu kötü olan öğrencilere göre zihin yetersizliği olan akranlarını kabul konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları görülmüştür. Araştırmanın ikinci amacı ile ilgili analiz sonuçları incelendiğinde; atölye grubundaki normal gelişim gösteren öğrencilerin zihin yetersizliği olan akranlarına yönelik sosyal kabul ön test-son test puanları arasında pozitif yönde anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre atölye grubunda yapılan çalışmaların bu gruptaki normal gelişim gösteren bireylerin zihin yetersizliği olan akranlarına yönelik sosyal kabul puanlarına olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmanın

üçüncü ve dördüncü amaçlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre zihin yetersizliği olan öğrencilerinin benlik saygısı ön test- son test puanları cinsiyet, yaş, ekonomik durum, kardeş sayısı, ebeveyn eğitim durumu değişkenlerine göre ve atölye uygulamalarına katılım durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Anahtar kelimeler: Sosyal Kabul, Benlik Saygısı, Akran Öğretimi

B.17

Bağlanma Stillerinin Yordanmasında Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Rolü

Aynur Karabacak, Esma Adıgüzel

ÖZET

Yakın ilişkiler, beliren yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencileri için oldukça önem taşıyan bir konu hâline gelmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere kimlik gelişimi sürecini yoğun yaşadıkları ve kimlik keşfinin bir uzantısı olarak yakın ilişkiler geliştirdikleri gözlenmiştir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Bireyler bu dönemde yakın ilişkilerini aile, arkadaş veya bir partnerle kurmaktadır. Bir partnerle kurulan romantik ilişkilerin, her iki tarafın gönüllü katılımıyla gerçekleştiği ve katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve bilişsel ve duygusal süreçler olmak üzere beş temel işleve sahip olduğu görülmektedir (Saraç, Hamamcı, Güçray, 2015). Romantik ilişkilerin sürdürülmesinde de bireylerin ilişkinin doğasına yönelik bazı akılcı olmayan inançlar geliştirmeleri olasıdır (Stackert ve Bursik, 2003). Romantik ilişkilerin yapısı, doğası ve içeriğine yönelik geliştirilen akılcı olmayan inançların katı, mantıksız ve değişime direnç gösteren bir yapısı olduğu bilinmektedir (Ellis, 1986). Bu tür düşünceler bireylerin yakın ilişkilerini ve yakın ilişkilerde önemli bir yere sahip bağlanma örüntülerini de etkileyebilmektedir. Bağlanma, bireyin bebekliğinden yaşamının sonuna kadar devam eden ve onun diğerleriyle kurduğu etkileşimin içeriğini belirleyen duygusal bir bağdır (Bowlby, 1979). Bebeklik ve çocukluk döneminde şekillenen bağlanma örüntüleri bireyin yetişkinlik dönemindeki beklentilerini, inançlarını, ikili ilişkilerini ve duygusal süreçlerini de etkileyebilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlamda bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranacaktır: Beliren yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin romantik ilişkilerinde sahip oldukları akılcı olmayan inançları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Beliren yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin romantik ilişkilerinde sahip oldukları akılcı olmayan inançları bağlanma stillerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır? Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli genel olarak bir evrenin kendine has özelliklerini anlamak için yürütülen bir araştırma türüdür bu modelin amacı nesnelerin, kurumların, toplumların ve olayların doğasını ve özelliklerini belirlemek ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır (Karasar, 2012). Bu araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılları arasında Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirtilen evrenden uygun örnekleme yöntemine göre belirlenen ve evreni temsilen %95 güven aralığında 269 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Sarı ve Korkut-Owen (2015) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular Araştırma sonucunda bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, farklı düşünmek, zihin okuma ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu, yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaçınma alt boyutu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek ve

fiziksel yakınlık alt boyutları arasında arasında pozitif yönlü, aşırı beklentiler ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte hiyerarşik regresyon analizi sonuçları romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, zihin okuma ve farklı düşünmek alt boyutlarının yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygı alt boyutunu; cinsiyet farklılıkları, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık boyutlarının kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile bağlanma stillerini arasındaki ilişkinin ele alındığı bu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilere dair geliştirilen akılcı olmayan inançların bireylerin romantik ilişkilerde kaygı ile kaçınmaya dönük stiller geliştirmelerine etki ettiği görülmüştür. Akılcı olmayan inançların işlevsel olmayan, katı ve mantıksız yönü düşünüldüğünde, bireylerin daha işlevsel düşünceler içinde olmaları onların daha güvenli stiller geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Anahtar kelimeler: Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar

Kaynakça

Bowlby, J. (1979) Attachment and loss: Vol.1. Attachment. New York: Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp.46–76). New York, NY: Guilford Press.

Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. Journal of Rational Emotive Behavior Therapy, 4, 14-21.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2016). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı?. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(34), 119-127.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayın Dağıtım.

Mikulincer ve Shaver (2007). Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007b). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. Psychological Inquiry, 18, 139-156.

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(43), 69-81.

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2015). The Development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory. Journal of Human Science, 12(1), 255-273.

Stackert, R.A. & Bursik, K. (2003). Why I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. Personality and Individual Differences, 34, 1419- 1429.

Sümer, N. (2006). Categorical and Dimensional Comparison of the Adult Attachment Measures. (Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması). Turkish Journal of Psychology (Türk Psikoloji Dergisi), 21, 1-22.

B.18

Pozitif Mental Sağlık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Aynur Yılmaz Akbaba, Jale Eldeleklioğlu

ÖZET

Bu araştırmada Pozitif Mental Sağlık Ölçeği'nin (PMSÖ) Türkçe'ye uyarlanması amaçlanmıştır. Araştırmaya 360 (289 kadın/71 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri madde analizi, iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve benzer ölçek geçerliği yöntemleri ile incelenmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. PMSÖ'ne ilişkin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği bağlamında ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak PMSÖ'nin üniversite öğrencilerinde mental sağlığı ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Pozitif Mental Sağlık, psikolojik iyi oluş, geçerlik, güvenirlik

B.19

Çin'de Eğitim Gören Türk Öğrencilerin Öznel İyi Oluş ve Kültürlenme Tutumları

Aynur Yılmaz Akbaba, Jale Eldeleklioğlu

ÖZET

Bu çalışmada Çin'de eğitim gören Türk öğrencilerin öznel iyi oluşları ve kültürlenme tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Çin'de farklı şehirlerde ve üniversitelerde eğitim gören 19'u kadın ve 46'sı erkek olmak üzere 65 Türk öğrenci katılmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara Kültürel Uzaklık Ölçeği ve Asimilasyon, Ayrılma, Marjinalleşme ve Bütünleşme olmak üzere dört boyuttan oluşan Kültürlenme Tutumu Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin yanı sıra katılımcılardan eğitim durumları, cinsiyet ve Çin'de geçirilen süre gibi çeşitli demografik bilgiler toplanmıştır. Pearson korelasyon katsayısı ile katılımcıların ölçek puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların demografik özelliklere göre değişip değişmediği, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile incelenmiştir. Özellikle Çin'de geçirilen süre ile diğer bütün ölçekler ve alt boyutları arasında negatif yönde elde edilen korelasyon değerleri bu araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biridir.

Anahtar kelimeler: Öznel iyi oluş, kültürlenme tutumları, kültürel uzaklık

B.20

Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Duyarlı Sevgi Düzeyleri, Olumlu Sosyal Davranış Eğilimleri ile Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ayşe Demirel, Abide Güngör Aytar

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise son sınıfa devam eden ergenlerin duyarlı sevgi düzeyleri, olumlu sosyal davranış eğilimi ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkileri incelemek ve algılanan anne baba tutumları (duyarlılık düzeyi, davranışsal denetim, psikolojik kontrol düzeyi, özerklik desteği) açısından duyarlı sevgi, olumlu sosyal davranış eğilimlerinin nasıl farklılaştığını belirlemektir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim-öğretim yılı Ordu ili merkezinde bulunan Penbe-İzzet Şahin Güzel Sanatlar Lisesi, Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Ordu Anadolu İmam Hatip Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi, Fen Lisesi'nde 12. sınıfa devam eden 479 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Duyarlı Sevgi Ölçeği (Akın ve Eker, 2011), Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği (Bayraktar, Kındap, Kumru ve Sayıl,2010), Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü (Sevim, 2014) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma nicel yöntem ilişkisel tarama modelidir. Öğrencilerin duyarlı sevgi düzeyleri, olumlu sosyal davranış eğilimi ve algılanan annebaba tutumları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılacaktır. Duyarlı sevgi düzeyleri, olumlu sosyal davranış eğilimi ve algılanan anne-baba tutumlarının cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise "t testi" kullanılacaktır. Öğrencilerin duyarlı sevgi düzeyleri, olumlu sosyal davranış eğilimi ve algılanan anne-baba tutumlarının; kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan anne-baba tutumu, başarı düzeyi, anne-babanın eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklarının olup olmadığını belirmek için ise ANOVA kullanılacaktır. Veriler bilgisayar ortamında SPSS 20.0 paket programı kullanılarak değerlendirilecektir. Lise son sınıf öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimleri ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişki aşağıdaki alt problemler doğrultusunda incelenmiştir. Lise son sınıf öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimleri ile algılanan anne-baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? yönündeki alt amaç test edilmiş ve olumlu sosyal davranış eğilimi ile algılanan anne-baba tutumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Anne-duyarlılık puanları ile olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Anne-duyarlılık puanları arttıkça olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları da artmaktadır. Ebeveyn desteği ve yakınlığını hisseden bireylerde sıcak ve sevgiye dayalı ilişkiler bireyi başkalarına fayda sağlamaya yönelik gönüllü davranışlar yapmaya yönlendirmektedir. Anne-davranışsal denetim puanları arttıkça olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları da artmaktadır. İletişim kanallarını kullanarak uygun davranışı öğretmeye çalışan anne algısı çocukların gönüllü yardım davranışını desteklemektedir. Anne-özerklik desteği puanları arttıkça olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları da artmaktadır. Annesi tarafından ergenlerin karar verme ve kendini anlatması için cesaretlendirilmesi durumunda gönüllü olarak yardım etme davranışlarının arttığı söylenebilir.

Baba-Duyarlılık puanları arttıkça olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları da artmaktadır. Çocuklarını kabul eden, onların psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarına uygun cevaplar verebilen baba algısı bireylerin gönüllü yardım etme davranışını arttırmaktadır. Baba-Davranışsal Denetim puanları arttıkça olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları da artmaktadır. Çocuğunun davranışlarını izleyen ve uygun davranışı öğretmeye yönelik bir algı yaratan babalar, çocuklarının gönüllü yardım etmeye yönelik sosyal davranışlarını arttırmaktadır. Baba-Özerklik Desteği puanları arttıkça olumlu sosyal davranış eğilimi ölçeği toplam puanları da artmaktadır. Kendi başına karar verebilen, babanın duygusal desteği olmaksızın kendi yaşamını yönetebilen ergenlerin gönüllü davranış sergileme olasılıkları daha yüksektir.

Anahtar kelimeler: lise öğrencileri, olumlu sosyal davranış, algılanan anne-baba tutumları

Kaynakça

Bayraktar, F.,Kındap, Y., Kumru, A., & Sayıl, M. (2010). Olumlu sosyal ve saldırgan davranışlar ölçeğinin ergen örnekleminde psikometrik açıdan incelenmesi. Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2010, 13 (26), 1-13

Sevim, A. S. (2014). Leuven algılanan ana babalık ölçeği ergen ve ana baba sürümlerinin uyarlanması. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Science,2014, 27:291-300

Akın, A.,& Eker, H. (2011). Duyarlı sevgi ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. XX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulmuş bildiri, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

B.21

Özel Bir Lisede Sosyal Sorumluluk Projelerinde Çalışan Ergenlerin Yadımseverlik Tutumlarının İncelenmesi

Ayşe Şengel

ÖZET

Okullar öğrencileri tüm yönleriyle geleceğe hazırlayarak topluma faydalı birer birey olmaları için onları desteklemektedir (Gedikoğlu, 2005). Toplum yaşantısında eskiden olduğu gibi günümüzde de sevgi, saygı, hoşgörü, sorumluluk, yardımseverlik gibi değerlerin etkili olduğu; okullarda yapılan çalışmalarda bu değerler üzerinde önemle durulduğu ve değerler eğitiminde sosyal sorumluluk projelerinden yararlanıldığı bilinmektedir (Akbaş, 2004; Aktepe, 2010; Kaya, 2008). Sosyal sorumluluk davranışı kazanmada en etkili dönem, kişilik gelişiminin de önemli olduğu ergenlik dönemidir. Bu dönemde birey; kendini iyi hissetme, empati kurma ve yardımseverlik tutumlarını sosyal sorumluluk projelerine katılarak geliştirir (Elma ve ark., 2010; Moely ve ark., 2002; Ünal, 2009). Bu çalışma özel bir lisede 'Sosyal Sorumluluk' projelerinde çalışan ergenlerin 'yardımseverlik' tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Kesitsel analitik bir araştırma olan çalışma, 1 Mart-1 Nisan 2017 tarihleri arasında İstanbul'da Millî Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı, özel bir lisede 2016-2017 EğitimÖğretim yılında öğrenim gören ve 'Sosyal Sorumluluk' projelerinde çalışan gönüllü 105 ergene, Bilgi Toplama Formu ve Yardımseverlik Tutum Ölçeği uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizleri SPSS 21,0 istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Analizlerde Tanımlayıcı İstatistik, Bağımsız Grup T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi kullanılmıştır. Bu çalışmaya katılan 105 ergenin; 55'i (%52,4) kız, 50'si (%47,6) erkektir. Sınıflara dağılımına bakıldığında; 43'ü (%41) 9. Sınıf, 42'si (%40) 10. Sınıf, 20' si (%19) 11. Sınıftır. 30 öğrenci (%28,6) kardeşi olmadığını, 75 öğrenciyse (%71,4) kardeşi olduğunu belirtmiştir. 81'inin (%77,1) anne babası birlikte, 25'inin (%22,9) ayrı yaşamaktadır. 88'inin (%83,8) maddi durumu iyi düzeydedir. 100'ü (%95,2) çekirdek ailede, 5'i (%4,8) geniş ailede yaşamaktadır. Sosyal sorumluluk projelerinde çalışma deneyimlerine bakıldığında; 46'sı (%43,8) 1 yıldan az, 40'ı (%38,1) 1-2 yıl arası, 19'u (%18,1) 2 yıl ve üzeri deneyime sahiptir. Sosyal sorumluk projesine katılan ergenlerin Yardımseverlik Tutum Ölçeği puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Kız öğrencilerin aldıkları Yardımseverlik toplam ve Fedakârlık, Merhamet, Sosyal Sorumluluk, İş birliği, Gönüllülük alt faktör puanları; erkek öğrencilerin puanlarından yüksektir ve cinsiyet değişkeniyle aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Ayrıca; Paylaşmak, Cömertlik alt faktör puanlarının cinsiyet değişkeniyle arasındaki ilişkinin anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Geniş ailede yaşayanların Cömertlik alt faktör puanları çekirdek ailede yaşayanlardan yüksek bulunmuş ve cinsiyet değişkeniyle aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sınıfı, kardeş varlığı, anne baba birliktelik durumu, maddi durum ve sosyal sorumluluk deneyimi gibi bağımsız değişkenlerin, Yardımseverlik toplam ve alt faktörleriyle aralarındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Literatürde sosyal sorumluluk çalışmalarının ergenler üzerinde etkili olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Şengel ve Gür, 2016). Yine araştırmalarda değerler eğitiminin önemine değinilmiş ve okullarda özellikle ergenlik döneminde yapılan çalışmaların

bireyin psikososyal gelişiminde etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde 'Sosyal Sorumluluk' projelerinde çalışan ergenlerin 'yardımseverlik' tutum puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal sorumluluk projesinde çalışmak; sınıf, kardeş varlığı, anne baba birliktelik durumu, ailenin maddi durumu ve sosyal sorumluluk deneyim yılı gibi değişkenlerden etkilenmeksizin ergenlerde yardımseverlik tutum puanlarının yüksek oluş nedeni olarak gösterilebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda, ülkemizde okullarda uygulanan sosyal sorumluluk çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: sosyal sorumluluk, yardımseverlik, değerler, ergen, lise öğrencilerinde yardımseverlik

Kaynakça

Akbaş, O. (2004). Türk Milli Eğitim Sisteminin Duyuşsal Amaçlarının İlköğretim II. Kademedeki Gerçekleşme Derecesinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı.

Aktepe, V. Tahiroğlu, M. Sargın S. (2010). İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Bilgiler Dersine Yönelik Tutumları, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2010:181.

Elma, C., Kesten, A., Kıroğlu, K., Uzun, E.M., Dicle, A.N., Palavan. Ö. (2010). Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersine ilişkin algıları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 16, 231-252.

Gedikoğlu, T. (2005), Avrupa birliği sürecinde Türk eğitim sistemi: sorunlar ve çözüm önerileri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 66-80.

Kaya S. İşletmelerde sosyal sorumluluk, AR- GE, 2008: 15.

Moely, B.E.,& Mc Farland, M., Miron, D.M., Mercer, S., Ilustre, V. (2002). Change in college students attitudes and ıntentions for civic involvement as a function of servicelearning experiences. Michigan Journal Of Community Service Learning. 2002;18-26.

Şengel, A. Gür, K. (2016) Sağlığa Yönelik Sosyal Sorumluluk Programının Ergenlerin Sağlık Algısı, Özgeci Ve Empatik Becerilerine Etkisi. International Conference on Research in Education and Science ICRES2016. 19-22 Mayıs, Muğla.

Ünal, F. (2009). Öğretmen Adaylarının Sosyal Sorumluluk Projelerinin Topluma Kattığı Değer Hakkındaki Görüşleri. 1. Ulusal İyilik Sempozyumu. 20-21 Haziran, Elazığ.

B.22

Does Your Career Make You Happy?
An Expectancy- Value Theory Approach

Ayşenur Alp, Armağan Anteplioğlu

SUMMARY

Expectancy-Value Theory has been widely used in education field (Wigfield & Eccles, 2000). In this study, in the context of work, we used individuals' ability beliefs, expectancy for success, perceptions of usefulness in their jobs, importance of their jobs and how much they are interested in their jobs, were investigated (Eccles et al., 1983; Wigfield & Eccles, 1992). Expectancy-Value Theory has been used to find out the effect of the expectancies and values on performance and persistence. However, the relationship between the individuals' expectancies, values and their happiness in their career remains unclear. Therefore, the aim of the study is to investigate the relationship between individuals' career perceptions and their happiness by using this theory. The study employed survey method and we used an online survey to gather both qualitative and quantitative data (including demographics) from 102 participants (%58 female). Participants' ages vary between 22 and 70 (M= 30.59, SD=7.55). Descriptive statistics for the measured items are the following: "How good you are at your job?" (M= 4.00, SD= .65), "When you think about your workplace, what kind of employee do you think you are?" (M= 4.15, SD= .70), "How good you are at your own field considering others?" (M= 4.25, SD= .70); "How successful you expect you will be in this year?" (M= 4.06, SD= .81), "How good do you think you are at learning something new about your own field?" (M= 4.29, SD= .77); "For you, how useful are the things you learn in your workplace?" (M = 3.99, SD= 1.09), "Considering other fields, how useful it is for you to learn something about your own field?" (M= 4.50, SD= .70); "For me, being good at my job is…" (M= 4.69, SD= .60) "Considering other fields, how important it is for you to be good at your own field?" (M= 4.61, SD= .65); "Usually, I find working on my field… "(M= 4.21, SD= .78), "How much do you like working on your field?" (M= 4.32, SD= .86) and Happiness (M = 7.16, SD= 1.84). In addition, individuals' perceived happiness is significantly correlated with expectancy (r= .43**; r = .28**), usefulness (r = .40**; r = .28**) and interest (r= .30**; r= .34**) items. Individuals' responses about how their job affects their happiness show that there are several reasons for happiness. Loving the job is the most occurred category for happiness. Success is the second most important category. Other than these, there are some other reasons of affecting happiness: stress, productivity, relationships in the job environment, working hours, helping or serving others, finding the meaning, being rewarded or valued for the job, money, and spirituality. In conclusion, this study shows that the relationship between happiness and their enjoyment and their success in their work is statistically significant. For the students who will apply for the universities and departments, considering their future career, should think about what they are interested in, what they like and in which field they are successful, to become happy with their lives.

Keywords: Expectancy-Value Theory, Happiness, Career

References

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. Developmental review, 12(3), 265-310.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. Contemporary educational psychology, 25(1), 68-81.

B.23

Üniversite Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Öğrencilerin Birincil (Sevme) ve İkincil (Bilme) Yeteneklerinin Pozitif Psikoterapi Bağlamında İncelenmesi

Begüm Fatma Arslan, Tuğba Sarı

ÖZET

Giriş: Üniversite, öğrencileri sadece meslek sahibi yapmayı değil, yaşam rolünden, çevresiyle olan ilişkilerinden memnun, kendinden memnun yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, verimli ve sağlıklı gençler yetiştirmeyi amaçlamaktadır (İmamoğlu ve Gültekin, 1993: 29). Ancak öğrenciler üniversite yıllarında bu amaçlara yürürken birçok problem ile başetmek zorunda kalmaktadırlar. Öğrencilerden ailesinden uzak olanlar için yalnız yaşamaya alışma, para idaresi, maddi problemler, sınav zorlukları, yoğun ders programları, şehre ve üniversiteye adaptasyon problemleri, yurt ve oda arkadaşı ile ilgili problemler, bedensel gelişimleri, cinsellikle ilgili sorularına yanıt bulmama, gelecek kaygısı, akademik ilişlerde sıkıntılar gibi birçok zorlu yaşam olayları mücadele etmektedir. Bu problemlerle boğuşurken öğrenciler ruhsal sıkıntılar yaşamakta ve yardım ihtiyacı duymaktadırlar (Özkan ve Yılmaz,2010). Bu durumlarda üniversitelerin Psikolojik Danışma Merkezlerinin önemi büyüktür. Erciyes Üniversitesinde 2009 yılından bugüne hizmet veren Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinin de uygulanan psikoterapi yaklaşımlarından biriside Pozitif Psikoterapidir(www.errem.erciyes.edu.tr). Pozitif Psikoterapi (PPT), 1968 yılında Nossrat Peseschkian tarafından Almanya'da geliştirilmiştir. Pozitif psikoterapide sevme (birincil) ve bilme (ikincil) yetenekler olmak üzere iki temel yetenekten bahsedilir. Bu yeteneklerin ortay düzeyde gelişmesinin insan ruh sağlığı için önemli olduğuna inanılır. Bu çalışmada bu yetenekler üzerinde durulmaktadır (Peseschkian, 2002). Amaç: Bu araştırmanın amacı Erciyes Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik araştırma merkezine başvuran öğrencilerin birincil (zaman, sabır, ilişki, tensellik, güven, şüphe, umut, inanç) ve ikincil, dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaat, nezaket, açıklık, sadakat, adalet, başarı, tutumluluk, güvenirlilik) pozitif psikoterapi bağlamında yeteneklerinin incelenmesidir. Yöntem: Bu araştırma Kayseri ilinde bulunan Erciyes Üniversitesinde okumakta olup üniversiteye bağlı Psikolojik Danışma Rehberlik ve Araştırma Merkezine başvuran ve bireysel psikolojik danışma hizmeti alan 53 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma betimleyici bir araştırmadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine "Demografik Bilgi Formu" ve "Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (WIPPF) uygulanmıştır. Araştırma verileri betimsel istatistik yöntemleri ile SPSS 22.00 programıyla analiz edilmiştir. Bulgular ve Sonuç: Üniversite Öğrencilerinin WIPPF analizi sonrasında yetenekleri incelendiğinde, İkincil yeteneklerinden sadakat, adalet, itaat, güvenilirlik, açıklık ve nezaket yeteneklerinin fazla gelişmiş olduğu görülmektedir. Birincil yeteneklerden de umut, inanç, sevgi yeteneklerinin fazla gelişmiş olduğu görülmektedir. Öğrencilerin en çok 'fanteziye kaçış' çatışma tepkisini kullandığı görülmektedir. Öğrencilere uygulanan WIPPF analizlerinden bazı birincil ve ikincil yeteneklerinin fazla gelişmiş olduğu görülmüştür. Fazla gelişen yetenekler bireylerin kişilerarası çatışmalar yaşadığı noktalar olabileceği için öğrencilere sunulan bireysel psikolojik danışma hizmetlerinde bu bulgulardan yararlanılabilir ve üniversite öğrencilerine bu yönde bilgilendirici ve farkındalık kazandırıcı çalışmalar yapılabilir.

Anahtar kelimeler: pozitif psikoloji, psikolojik danışmanlık merkezi

Kaynakça

Imamoglu, E. O., & Gultekin, Y. Y. (1993). Problems of university youth in the light of recommended balanced society-individual model: Evaluation, comment and recommendation to the studies conducted in the period between 1982-1992. Turkish Journal of Psychology, 8, 27-41.

Özkan, S., & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 5(13), 153-171.

Peseschkian, N. (2002) Günlük yaşamın psikoterapisi, (Çev: K.Toksöz), Istanbul, Beyaz Yayınları, s.74-75.38.43 www.errem.erciyes.edu.tr

B.24

Yakın Duygusal İlişkisi Olan Bireylerin Algıladıkları Eş Kabulü/Reddinin Pozitif-Negatif Duygu Durumunu Yordama Gücünün İncelenmesi

Behire Kuyumcu

ÖZET

Araştırmanın amacı yakın duygusal ilişki içerisinde olan genç yetişkin bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının algılanan eş kabul/reddine göre incelenmesidir. Cinsiyet, yaş ve ilişki süresi araştırmanın diğer değişkenleridir. Araştırmanın çalışma grubunu yakın duygusal ilişkisi olan 242 birey (121 çift) oluşturmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 21, 93, yaş aralığı ise 15 ile 36'dir. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Gençöz, 2000) ve Eş Kabul/Red Ölçeği (Rohner, 2005; Varan, 2003) veri toplama araçlarıdır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları bireylerin pozitif ve negatif duygu durumunun algılanan eş kabulü tarafından anlamlı düzeyde yordandığını ortaya koymuştur. Açıklanan varyans düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Sonuçlar, benzer araştırmalar için öncül olabileceği gibi alan uygulayıcılarına da yardımcı olabilir. Özellikle, araştırma sonucundaki cinsiyet farkı da göz önünde bulundurularak ilişki danışmanlığında negatif duygu durumunu azaltmak ve pozitif duygu durumunu artırmak için kabul edici davranış farkındalığına yer verilebilir.

Anahtar Kelimler: Pozitif-negatif duygu, algılanan eş kabul/reddi, genç yetişkin.

Kaynakça

Gençöz, T. (2000). Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 15(46),19-26.

Rohner, R.P. (2005). Intimate Partner Acceptance-Rejection/Control Questionaire. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.) Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection 4th edition, (379-398). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. Journal of personality and social psychology, 54(6), 1063.

Varan, A. (2003). EKAR kuramı değerlendirme araçlarının Türkiye güvenirlik ve geçerlik çalışması [Reliability and validity study of the Turkish version of IPARTheory's measures] (Unpublihed Research). Ege University, Psychiatry department, Turkey.

B.25

Examining the Relationship between Anxiety and Self-Efficacy Considering the Moderating effect of Mindfulness

Berna A. Sari, Guliz Zeynep Tumer, Naz Atalay

SUMMARY

Self-efficacy is described as one's confidence about his/her skills and abilities for successful accomplishment of a specific task (Bandura, 1997). It is an immensely valuable concept which is strongly associated with physical and mental well-being (Hefferon & Boniwell, 2011) including one of the most common problems in modern society; trait anxiety. However, there might be several factors which may influence the relationship between anxiety and self-efficacy. Due to close links with both anxiety (Miller et al., 1995) and self-efficacy (Donald et al., 2016), mindfulness can potentially be a crucial factor moderating this relationship. Such an investigation can be helpful to gain a greater understanding of the relationship between anxiety and self-efficacy, which may eventually help to improve related intervention techniques. Hence, in this study we explored the relationship between anxiety and self-efficacy considering the role of mindfulness. For this purpose, we assessed trait-anxiety, general self-efficacy and mindfulness skills of healthy undergraduate students using self-report questionnaires. Results of the current study is discussed within the framework of wellbeing.

Keywords: self-efficacy, considering, mindfulness

References

Bandura, A. (1997). Editorial. American Journal of Health Promotion, 12(1), 8-10.
Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). Positive psychology: Theory, research and applications. McGraw-Hill Education (UK).

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. General hospital psychiatry, 17(3), 192-200.

Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. Journal of Research in Personality, 65, 30-37

B.26

Pozitif Psikoloji Bağlamında Yunus Emre'yi Anlamak

Betül Aygül

ÖZET

Pozitif Psikoloji, insanların olumlu yönlerine ve güçlü özelliklerine odaklanan bir yaklaşımdır. Yunus Emre'nin düşüncesinin temelinde de insanın psikolojik olarak iyi olması, kendini tanıyabilmesi ve sağlıklı bir gelişim sağlayabilmesi amacı vardır. Bu çalışmanın amacı, Yunus Emre felsefesini psikolojik motifler ile harmanlayıp yaşadığı dönemde ve sonraki dönemlerde insanlığa katkılarını Pozitif Psikoloji bağlamında değerlendirmektir. Bu çalışma Yunus Emre felsefesini Pozitif Psikoloji ile anlamaya çalışan bir derleme çalışmasıdır. Bu çalışma içerisinde Yunus Emre'nin Divan ve Risaletü'n Nushiyye eserleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Programı Pozitif Psikoloji Ders Notları (Özbay,2014) temel alınarak önemli kavramlar üzerinde durulmuştur. Bu kavramların günümüzde kullanımının yaygınlaşmasına karşın Yunus Emre yaşamış olduğu dönemde bu konulara değinmiş, halka bu doğrultuda rehberlik etmiş ve uygulamalar yapmıştır. Yunus Emre düşüncesini son yıllarda bireyi anlamada yeni bir akım olan Pozitif Psikoloji temelleriyle birlikte değerlendirmenin ruh sağlığı alanı içerisinde araştırma ve müdahalelere en önemlisi kültürel bağlamda sunulacak hizmetlere yol göstermesi beklenmektedir. Yunus Emre Anadolu halkı tarafından oldukça sevilen, yaşamı ve eserleri ile halen sözü edilen alimlerdendir. Yunus'u anlamak için yaşamına ve eserlerine bakmak gerekmektedir. Bu eserlerin en kıymetlisi topluma kazandırdığı iyilik hali, ektiği mutluluk tohumlarıdır. Yaşadığı dönemde bu tohumların bir kısmının filiz verdiği, bir kısmının da günümüze kadar ulaştığı bilinmektedir. Bu tohumları gün yüzüne çıkarmak için Yunus'un öğretilerini çağın psikoloji anlayışı ile ele alabilmek, düşüncelerini tekrar gündeme getirmek gerekmektedir. Ayrıca yaşadığı dönemde topluma ve insanlara olan pozitif etkileri Yunus Emre düşüncesini günümüzde de uygulanabilir kılmıştır. Yunus Emre aşkın sevgi ve hoşgörü anlayışı ile çağının çok daha ötesine seslenebilmiştir. Bu çalışma içerisinde Sosyal Barış, Sevgi, Öz Saygı, Aşk, Sosyal İlgi, Hoşgörü, Farkındalık, Özgünlük, Pozitif Ölüm, Doğruluk, Yardımseverlik, İyimserlik, Tevazu gibi Pozitif Psikoloji konuları Yunus Emre'nin düşüncesi ve şiirleri ile ele alınmıştır. Sosyal Barış konusu örneklendirilecek olursa; Sosyal Barış: Yunus Emre, insanın sağlıklı olması ile toplumunda sağlıklı olacağını ve toplum ile birlikte dayanışma içinde yaşamanın önemini anlatmıştır. İnsanları anlamaya, onları dinlemeye, empatik ilişki kurabilmenin, sosyal öğrenme ve sosyal ilgisini artırabilmenin gerekliliğinden ve tedavi edici etkisinden bahsetmiştir. Toplumsal sorumlulukları yerine getirmek ve sosyal adaletin sağlanması için katkıda bulunmanın gerektiğini vurgulamıştır. Kırma dostun kalbini, onaracak ustası yok Soldurma gönül çiçeğini, sulamaya ibrik yok. .... Gelin tanış olalım, işi kolay kılalım Sevelim sevilelim, Dünyaya kimse kalmaz. .... Sözüm kendi özümdedir nükte değil! Bilin ''can'' birliktedir, ikilikte değil. Sonuç olarak, Yunus Emre'nin yaşadığı dönem içerisinde pozitif duyguların oluşmasına öncülük ettiği görülmektedir. Yaşadığı dönemi, tarihi olgular ile incelediğimizde çağın zorlukları ve halkın psikolojik durumu göz önüne alındığında, olumlu sonuçlar doğuran bu düşüncenin günümüze ışık tutacağı ve toplumları güçlendirebileceği düşünebilmektedir. Bu bağlamda Psikolojik Danışma kapsamında kullanabileceğimiz uygulamalara ilişkin bazı öneriler şunlardır; Toplumsal hayat ve topluluk inancını güçlendirmek. İnsana sevgi yükleyip sonra, sevginin yayılmasını sağlamak. Ölümü

yaşamın merkezine koyup, ölüm gerçeği ile yaşamaya çalışarak hayatı anlamlandırmak. İnsanın iç yolculuğuna çıkması, kendini muhasebe etmesine aracı olmak. Krizleri doğru yönlendirmek. Sorumluluk kazanmak/kazandırmak. Yenilenmenin, değişimin, ilerlemenin önemini anlatmak. Tabiat ile insanın iç içe olarak psikolojik ve bedensel olumsuzluklardan arınma.

Anahtar Kelimeler: Yunus Emre, Pozitif Psikoloji, Kültürel Bağlam

Kaynakça

Boniwell, I.&Hafferon, K. (2014). Pozitif Psikoloji. Ankara: Nobel.

Horata, O.&Günay, U. (2009). Risaletü'nNushıyye, Ankara: Akçağ.

Kızbaz, K&Vural, B. (2014). Yunus Emre: Aşkın Sesi.Türkiye.

Özbay, Y.(2014).Yayınlanmamış Pozitif Psikoloji Ders Notları Gaziantep : Hasan Kalyocu Üniversitesi.

Pala, İ.(2012).Od:BirYunusRomanı.İstanbul:Kapı.

Tarhan, N.(2013).YunusTerapi.Ankara:Timaş.

Yağmur, S.(2014).YunusEmreDivan.İstanbul:Dergah.

Yunus Emre Hayatı.

(2015,Temmuz18).http://www.yunusemre.net/hayatiadresindenalınmıştır.

B.27

Öğretmen Adaylarının Manevi (düşünsel) İyi Olma, Özgecilik ve Bağışlayıcılık Eğilimleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Betül Yavuz, Bülent Dilmaç, Fusun Eksi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı öğretmen adaylarının manevi (düşünsel) iyi olma, özgecilik ve bağışlayıcılık eğilimleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırma çalışma grubu 2016-2017 yılında Konya ve İstanbul ilinde öğrenim gören öğretmen adayları arasında uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 352 kadın, 108 erkek olmak üzere toplam 460 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların (katılımcılar 19-24 yaşları arasındadır ve yaş ortalaması 20.50'dir). Verilerin toplanmasında manevi iyi olmalarını belirlemek amacıyla manevi (düşünsel) iyi olma ölçeği, özgecilik düzeylerini belirlemek için, özgecilik ölçeği ve bağışlama eğilimlerini belirlemek bağışlama istekliliği ölçeği kullanılmıştır. Veriler "Yapısal Eşitlik Modeli"ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, manevi (düşünsel) iyi olma, özgecilik ve bağışlama eğilimleri üzerinde doğrudan etkileri ve özgeciliğinde bağışlama eğilimleri üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Manevi (düşünsel) iyi olma, özgecilik ve bağışlama

B.28

Diğerkâmlık ve Çalışan Güçlendirme Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma

Bilal Çankır

ÖZET

Diğerkâmlık alanyazında sosyal (prososyal) veya yardımsever davranışlar kapsamında değerlendirilmektedir. Diğerkâmlık (Özgecilik) Arapça îsâr ve Latince alter (başkası) sözcüğünden türetilmiştir. Diğerkâmlık dini, felsefi, psikoloji ve eğitim bilimi yazınlarında farklı yönleriyle incelenmiş bir konudur. Diğerkâmlık örgütsel vatandaşlık kapsamında bir alt boyut olarak incelenmektedir (Organ, 1988). Çalışan güçlendirme, yardımlaşma, paylaşma, yetiştirme, eğitme ve takım çalışması vasıtasıyla bir örgütteki çalışanların karar verme yetki ve sorumluluklarını ziyadeleştirme ve onları geliştirme sürecidir (Vogt ve Murel, 1990'den Akt. Odabaş, 2014). Bu çalışmada Eskişehir'de 125 kamu çalışanı örnekleminde diğerkâmlığın çalışan güçlendirme üzerindeki etkisi ortaya çıkarmak için bir anket çalışması yapılmıştır. Anket çalışmasında güçlendirme ölçeği olarak Spreitzer (1995)'den alınan ve Türkçeye çevirisi Aksoy (2008) tarafından uyarlanan 12 soruluk ölçek kullanılmıştır. Diğerkamlık için ise, Organ, Podsakoff, ve Mackanzie (2005) tarafından ortaya konulan beş maddelik ölçek kullanılmıştır. Sonuç olarak diğerkâmlığın güçlendirme ile anlamlı ve pozitif bir ilişkisi ortaya konulmuştur. Bunun yanında diğerkâmlığın güçlendirmenin anlamlılık boyutu üzerinde, 52 (p<,000)'lik bir etki ettiği yapılan regresyon analizi sonucunda ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Diğerkâmlık, Güçlendirme, İşin Anlamlılığı

Kaynakça

Odabaş, İ. (2014). Yapısal Güçlendirme İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkide Psikolojik Güçlendirmenin Ara Değişken Rolü: Öğretmenler Üzerinde Bir Çalışma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi.

Organ, D. W. (1988). *Organizational citizenship behavior: The good soldier syndrome*. Lexington Books/DC Heath and Com.

Organ, D. W., Podsakoff, P. M., & MacKenzie, S. B. (2005). *Organizational citizenship behavior: Its nature, antecedents, and consequences*. Sage Publications.

Spreitzer, G. M. (1995), Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurment, and validation. *Academy of Management Journal*. 38, (5),1442-65.

Vogt, J. F. (1990). *Empowerment in organizations: How to spark exceptional performance*. Pfeiffer & Company.

B.29

Öğrenilmiş Güçlülük ve Güçlendirmenin Kişisel Baskı Üzerine Etkisi: Bir Saha Araştırması

Bilal Çankır

ÖZET

Öğrenilmiş güçlülük kişinin, bugüne kadar öğrenmiş olduğu, hedefe yönelik davranışlarını engelleyen düşünce, duygu, acı gibi faktörleri kontrol ve denetim altına almasını mümkün kılan beceriler (Rosenbaum, 1983, 1990'den Akt. Güloğlu & Aydın 2007) olarak tanımlanmaktadır. Güçlendirme (Empowerment) yardımlaşma, paylaşma, yetiştirme, eğitme ve takım çalışması vasıtasıyla bir örgütteki çalışanların karar verme yetki ve sorumluluklarını ziyadeleştirme ve onları geliştirme sürecidir (Vogt ve Murel, 1990'den Akt. Odabaş, 2014). Çalışanlarda psikolojik baskı kaynakları; kendisinden, aileden, çalışma arkadaşlarından, yöneticiden, çalışma ortamından ve hizmet verilenlerden (müşteri) kaynaklanan ve kişi üzerinde olumsuz ve kısmen de olsa olumlu etkisi olan unsurlardır. Güçlendirme ölçeği Spreitzer (1995)'den alınan ve Türkçeye çevirisi Aksoy (2008) tarafından uyarlanan 12 ifadeden oluşmaktadır. Güçlendirmenin dört boyutundan her birinin ölçülmesinde üçer ifade kullanılmıştır. Çalışanlarda öğrenilmiş güçlülük durumunu ortaya çıkarmak için Rosenbaum (1980)'un alanyazına kazandırdığı ve Türkçe uyarlaması Yürür & Keser (2010) tarafından yapılan ve bu çalışma ile 12 maddeye kısaltılan "Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" kullanılmıştır. Baskı kaynaklarını ortaya çıkarmak için Alkan (2015) tarafından hazırlanan çalışmaya "hizmet verdiğim insanların baskısını hissediyorum" ifadesi eklenerek 6 maddelik "Baskı Kaynakları Ölçeği" uygulanmıştır. Çalışma Eskişehir ilinde çalışmakta olan 125 kamu görevlisi üzerinde yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda öğrenilmiş güçlülüğün yardıma ihtiyaç duyma boyutunun ,23 (p<,05)'lük bir kuvvette pozitif ile güçlendirmenin özerklik boyutunun ise kişisel baskı kaynakları üzerinde ,29 (p<,05)'luk bir negatif etkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güçlendirme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Kişisel Baskı Kaynakları

Kaynakça

Alkan, Suzan Ece, A Research About the Relationship of Psychological Safety and Organizational Politics Perception with Compulsory Citizenship Behavior, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

Güloğlu, B., & Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 157-168.

Odabaş, İ. (2014). Yapısal Güçlendirme İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkide Psikolojik Güçlendirmenin Ara Değişken Rolü: Öğretmenler Üzerinde Bir Çalışma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi.

Rosenbaum, M. (1983). Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for the self-regulation of internal events: Issues and speculations. In M. Rosenbaum, C. M. Franks, ve Y. Jaffe (Eds.), *Perspectives on behavior therapy in the eighties* (pp. 54-73). New York: Springer.

Rosenbaum, M. (1990). The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior. In M. Rosenbaum (Eds.), *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior* (pp.3-30). New York: Springer.

Spreitzer, G. M. (1995), Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurment, and validation. *Academy of Management Journal*. 38, (5),1442-65.

Vogt, J. F. (1990). *Empowerment in organizations: How to spark exceptional performance*. Pfeiffer & Company.

Yürür, S., & Keser, A. (2010). Öğrenilmiş güçlülük: Öğretmenler üzerinde bir uygulama. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, *1*(1), 59-70.

B.30

Happiness in Psychoanalytic and Positive Psychology

Birol Alver

SUMMARY

The aim of this stufy is to evaluate the basic psychodynamics of happiness in the context of psychoanalytic approach and to discuss these dynamics' relations with the pozitive psychology and to reveal common grounds. Method This research is a basic type of research aimed at clarifying a specific theme and the method of gathering / compiling information in the research has been used. Discussion The psychoanalytic theory asserted by Sigmund Freud gives us some information about functions of both normal and abnormal mental process and the reflections of these which are the behaviours. According to Freud the most powerful lack of personality is love. When we analyse unconseious behaviours deeply we will reach love. Organism tries to find pleasure by avoiding pain and suffering. The principle of pleasure is born with us and its aim is to reach satisfaction. Freud, In Civilization and its Discontents he both acknowledged the universality of happiness as a goal of human life. Freud defines happiness as the fulfillment of man's instincts — his drives, but he also says that civilization suppresses man's drives. Positive psychology is a scientific study that specifies powerful sides of human and their virtues. In an extensive perspective positive psychology can be defined as a brench of science that specifies conditions contributed to human existence and self-improvement.

Keywords: Happiness, psychoanalytic psychology, positive psychology

B.31

Psikolojik Dayanıklılık ile Güvenli Bağlanma Arasındaki İlişki

Birol Alver, Nadide İrem Çarıkcı, Muhammed Abbas Düğer

ÖZET

Araştırmanın amacı, pozitif psikolojinin konularından olan psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkiyi açıklamaktır. Bu araştırma, belli bir konuyu açıklamayı amaçlayan temel araştırma türünde olup, araştırmada bilgi toplama/derleme yönteminden yararlanılmıştır. İnsan doğduğu andan itibaren çevresiyle etkileşim içinde olan sosyo-kültürel bir varlıktır. Önce fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya dönük olan insan daha sonra duygusal ihtiyaçların karşılanmasına da gereksinim duymaktadır. Sağlıklı ve uyumlu bir insan olmanın yolu fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasından geçmektedir. İhtiyaçlar karşılanırken çeşitli stres durumlarıyla karşı karşıya kalınabilir. İnsanların yaşam boyunca yaşadığı stres durumları benzerlik gösterebilir. Fakat bu durumlara verilen tepkiler ve duygular farklıdır. İnsanların farklı tepki ve duygular göstermesi psikolojik dayanıklılık terimiyle açıklanabilir. Stres durumlarında kendilerini çabuk toparlayan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları yüksektir. Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında kendini toparlama gücünü oluşturmaktadır. Pozitif psikoloji bağlamında psikolojik dayanıklılık kavramı, terslikten, belirsizlikten, çatışmalardan, hatadan, gelişmeden ve artan sorumluluktan tekrar kendini toparlama için kişisel pozitif psikolojik kapasite olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istektir. Bağlanma stilleri ise bireyin kendisini ve diğer insanları nasıl gördüğünü açıklayan sosyal etkileşim durumudur. Dört bağlanma stilinden biri olan güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler hem kendileri hem de başkalarını olumlu görme eğilimindedirler. Kişiler arası ilişkilerinde kişisel özerkliklerini yitirmemeyi başarmaktadırlar. Psikolojik dayanıklılık ise kişilik özelliği olarak değerlendirildiğinde, bağlanma stilleri açısından güvenli bağlanan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olması beklenmektedir. Yani psikolojik dayanıklılığın güvenli bağlanma ile pozitif bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanma seviyesi arttıkça bireyin duygu odaklı başa çıkma seviyesi artmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve güvenli bağlanma ayrı olgular olmasına rağmen birinin gelişiminin diğerinin gelişimine olumlu katkılar yapmaktadır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, güvenli bağlanma, pozitif psikoloji

B.32

Bir Psiko-Sosyal Müdahale Stratejisi Olarak Pozitif Psikoterapi

Birol Alver, Ayfer Kadakal

ÖZET

Araştırmanın amacı bir psiko-sosyal müdahale stratejisi olarak pozitif psikoterapinin kullanılabilme durumunu açıklamaktır. Bu araştırma, belli bir konuyu açıklamayı amaçlayan temel araştırma türünde olup, araştırmada bilgi toplama/derleme yönteminden yararlanılmıştır. Olağanüstü durumlar bireyler üzerinde psikolojik, fiziksel, sosyal ve ekonomik tahribata neden olurlar. Normal yaşam sürecinde bireylerin ilişki içerisinde bulunduğu kişilerin kaybı ya da bu kişilerin sayısının azalması, ilişkilerin sekteye uğraması, eğitimlerinin zarar görmesi, suç oranının artması, yaşanılan çevrenin değişmesi, bireylerde, korku, kaygı, öfke, umutsuzluk, çaresizlik gibi birtakım duygusal tepkilere neden olabilmektedir. Bu tepkiler, bireyin, yaşanılan olağanüstü durumun öncesindeki yaşamına geri dönmesini zorlaştırabilir. Uygulanacak müdahaleler yardımıyla, olağanüstü yaşantılardan etkilenen bireylerin yaşadıkları fiziksel, psikolojik ve davranışsal travmatik tepkilerle baş etmeleri mümkün hale gelebilmektedir. İşte bu olağanüstü durumlardan, olumsuz yaşantılardan etkilenen bireylerin gündelik yaşamlarına geçiş süreçlerini hızlandırmayı amaç edinen, bireylerin ruhsal olarak iyileştirilmesine yardımcı olan faaliyet ve hizmetlerin tümünü psiko-sosyal müdahale hizmetleri olarak tanımlayabiliriz. Öte yandan, başlangıçta insanı bir organizma olarak ele alan psikoloji bilimi zamanla insanı bağımsız, hür ve mantıklı davranışlar sergileyen varlık olarak ele almaya başlamıştır. Bu dönüşümde psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüş almıştır. Psikolojik sağaltım alanında en çok bilinen ve yaygın bir şekilde kullanılan pozitif odaklı yaklaşım pozitif psikoterapidir. Bir müdahale yöntemi olarak pozitif psikoterapi, kriz durumlarından etkilenmiş bireylerin kendi kendilerine yardım becerilerini edinmelerine yardımcı olur. Pozitif psikoterapinin önemli ilkelerinden biri dengedir. Bireyler yaşadıkları çatışmalarla beden, başarı, ilişki ve hayal kurma-sezgi alanlarında vermiş oldukları tepkilerle başa çıkarlar. Bu anlamda, pozitif psikoterapi yaklaşımı, olağanüstü durumlardan etkilenmiş bireylerin, eğitim, aile ilişkileri, iş ve meslek alanlarında yaşayacakları kayıpları gidermede oluşturduğu kazanımlarla yardımcı olabilir. Ayrıca, pozitif psikoterapi, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması için var olan kapasitelerini artırmayı ve bireyin çatışmalarına daha geniş bir bakış açısından bakmasını sağlar. Bunu yaparken de bireyin var olan durumuna pozitif bir yorum getirir. Bu yönüyle bireyin yetersiz ve aciz olmadığını ve kendi için bir şeyler yapabilme yeteneği olduğunu göstererek cesaretini tetikler. Soruna odaklanmak yerine, bireyin gelişmeye ihtiyacı olan yeteneklerini geliştirme ve kapasitelerini arttırma üzerine yoğunlaşır. Pozitif psikoterapi, bireylerin yaşama bağlanmalarında ve kendilerini geliştirmelerinde pozitif duyguların ve düşüncelerin motivasyonel yönlerinin var olduğunu savunması yönüyle olumsuz yaşantılardan etkilenmiş kişiler için fayda sağlar niteliktedir. Olağanüstü durumlarından etkilenmiş bireylerin yaşadıkları umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz duygularının yerini daha olumlu duygulara bırakmasına yardımcı olur.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikoterapi, psiko-sosyal müdahale, psikolojik sağaltım.

B.33

Madde Kullanımı Olan Olgularda Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Demet Havaçeliği Atlam, Betül Akyel, Ebru Aldemir

ÖZET

Psikolojik dayanıklılık (resilience), olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum sağlamasıdır (1). Alkol bağımlılığı, madde kullanımı dayanıklılık açısından önemli risk faktörleridir ve bu gruplarda dayanıklılığın daha düşük olması beklenmektedir. Madde kullanımı olanlarda parçalanmış aileden gelme, çocukluk döneminde istismara uğrama, olumsuz yaşam olaylarını deneyimleme, ailede alkol ya da madde kullanımı ve suçun varlığı gibi durumlar gözlenebilir. Bu durumlar dayanıklılık açısından da risk faktörleri olarak değerlendirilir. Psikolojik dayanıklılık için bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özelliklerine sahip olması gerekir (2). Zekâ, akademik başarı, kolay mizaç, yüksek benlik saygısı, özyetkinlik, özfarkındalık, özerk olma, problem çözebilme becerisi, iyimserlik, umut, sosyal yeterlik bu faktörlerden sayılabilir (3). Svanberg'e göre, bireyin gelişimsel olarak ortaya çıkabilecek problemlerle ya da olumsuz yaşantılarla başa çıkabilmesinde bağlanma stili önemlidir (1). Bağlanma stili, psikolojik dayanıklılık sürecine risk ya da koruyucu faktör olarak etkide bulunabilir (1). Araştırmada amaç, madde kullanımı olan kişilerde psikolojik dayanıklılığın bağlanma stilleri açısından değerlendirilmesidir. Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Polikliniğine başvuran madde kullanımı olan erkek olgular basit tesadüfi örneklem metoduna göre seçilmiştir. Yarıyapılandırılmış görüşmelerde sosyodemografik veri formu ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği II, Çocukluk Çağı Travması Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde frekans testleri, varyans analizi ve bağlanma stilleri için küme analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan 73 erkek olgudan psikolojik dayanıklılık ölçeğini tamamlayan 69 kişinin verilerine yer verilmiştir. Yaşları 18-53 arasında değişen, yaş ortalaması 26.9±7.2 olan olguların %78,3'ü bekar, %17,4'ü evli, %4,3'ü boşanmıştır. Olguların %16,2'si ebeveyn kaybı yaşamıştır; %66,7'si anne ve babasıyla, %17,4'ü eşi ve/ya çocuklarıyla yaşamaktadır. Olguların %3'ü okur yazar, %13'ü ilkokul, %52,2'si ortaokul, %26,1'i lise ve %4,3'ü üniversite mezunudur. %62,3'ü gelir getiren bir işte çalışmaktadır. Katılımcıların en sık kullandıkları maddeler, esrar (%53,6), sentetik kannabinoid (20.3), ekstazi (%13), kokain (%2,9), eroin (%1.4), methamfetamin (%1.4), çoklu maddedir (%7.2). Katılımcıların dayanıklılık puan ortalaması 121±22.26'tır. Özkıyım girişimi olanlarda (p: .021), çocukluk döneminde ihmal ve istismara uğrayanlarda (p: .0001; r:.-633) dayanıklılık puanı anlamlı düzeyde düşüktür. Dayanıklılık ve bağlanma düzeyleri arasındaki korelasyonda, ilişkilerde kaygı ve kaçınma puanları yüksek olanların dayanıklılığın düştüğü bulunmuştur (kaygı p: .0001 r: -.648; kaçınma p: .024 r: .-289). Bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, güvenli bağlananların dayanıklılık puanları (140±16.5), kayıtsız kaçınanlara (124.4±18.8), saplantılı bağlananlara (114.7±18.8) ve korkulu kaçınanlara (107.36±20.6) göre yüksektir (p: .0001). Bu ilişkide, güvenli ve saplantılı bağlananlar arasında, güvenli ve korkulu kaçınanlar arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan

gelecek algısı (p: .017), aile uyumu (p: .005), kendilik değeri (p: .0001), sosyal yeterlik (p: .008) ve sosyal kaynaklar (p: .001) arasında ilişki bulunmuş; yapısal (p : .328) boyut ile ilişki bulunmamıştır. Bu ilişkide de güvenli bağlananların en yüksek dayanıklılığa, korkulu kaçınanların ise en düşük dayanıklılığa sahip olduğu görülmüştür. Araştırmamız madde kullanımı olan bireylerde güvenli bağlanmanın dayanıklılık açısından önemli bir faktör olduğuna, saplantılı ve korkulu bağlanmada da dayanıklılığın düştüğüne dikkat çekmektedir. Sonuç olarak güvenli bağlanmanın gerek madde kullanımı gerekse kişinin yaşamında karşılaştığı diğer süreçlerle başetmesinde olumlu yönde katkısı olabileceği beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: madde kullanımı, psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri

Kaynakça

Karaırmak Ö. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006;26(3):129-142

Öz F, Yılmaz EB. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2009; 82-89.

Gizir CA. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2007;28(3):113-128

B.34

Sağlık Sektöründe Çalışanların İşe Bağlılığını Arttırmaya ve Güler Yüzlü Hizmete Yönelik İnsan Kaynakları Uygulamaları

Didem Yılmaz Doğruöz

ÖZET

Pozitif psikoloji hareketinin başlamasıyla beraber mutluluk çalışmalarında artış yaşanmıştır. Öz-duyarlık ve özgünlük de mutluluğu artıran değişkenler arasında gösterilmiştir (Kernis ve Goldman, 2006; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz-duyarlık; bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Neff, 2003a). Özgünlük ise bireyin günlük yaşamını hiç engellenmeksizin gerçek veya öz benliğine göre sürdürebilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Öz-duyarlığın yüksek olması bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesini sağlayarak özgünlük düzeyini yükseltebilir. Yurt içinde bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve özgünlük düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemektir. Yöntem: İlişkisel tarama modelinde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rıfat Eğitim Fakültesinde okuyan 125'i kadın (%50) 125'i erkek (%50) olmak üzere toplam 250 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,54'tür. Öz-duyarlık düzeylerini ölçmek için Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Özgünlük düzeyleri ise Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Dönmezoğulları (2010) tarafından yapılan Özgünlük Ölçeğiyle elde edilmiştir. Bulgular ve Tartışma: Araştırma sonuçlarına göre öz-duyarlık ile özgünlük arasında pozitif yönde ilişki vardır. Ayrıca öz-duyarlığın özgünlüğü anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalar da (Yarnell ve Neff, 2013; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015) bu çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, öz-duyarlık, özgünlük, üniversite öğrenciler

Kaynakça

Akın, A. and Dönmezoğulları, C. (2010, April). The validity and reliability of Turkish version of the Authenticity Scale. Second International Congress of Educational Research, Antalya.

Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 1-10.

Kernis, M. H. and Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 283-357.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, Self and Identity, 2, 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion, Self and Identity, 2, 223-250

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41, 139–154.

Wayment, H. A., Bauer, J.J. ve Sylaska, K. (2015). The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. Journal of Happiness Studies, 16, 999-1033.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. and Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. Journal of Counseling Psychology, 55, 385-399.

Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013) Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being, Self and Identity, 12:2, 146-159, DOI: 10.1080/15298868.2011.649545

B.35

Beliren Yetişkinler için İyilik Hali Ölçeği'nin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Diğdem M. Siyez, Erol Esen, Seçil Seymenler, Barışcan Öztürk

ÖZET

Bir işte çalışmaya başlamak, evlenmek ve ebeveyn olmak gibi gelişim görevlerini içeren genç yetişkinlik döneminden farklı olarak beliren yetişkinlik dönemi özellikle sanayi ve bilgi toplumlarında gözlenen karmaşık ekonomik yapı ve eğitim hayatının uzamasıyla birlikte bireyin kendisini özgürce keşfettiği, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini birbirine bağlayan dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000; 2007a; 2007b). Bireyin yaşamında farkındalıklarının arttığı ve yaşama dair önemli seçimlerin yapıldığı bu dönemde bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğini geliştirmesini amaçlayan iyilik halinin değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alan yazında yurtdışında geliştirilip Türkçe'ye uyarlanan iyilik halini değerlendirmeye yönelik ölçme araçları olmakla birlikte ve bunların bir kısmının üniversite öğrencileriyle geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmış olmasına rağmen kültüre duyarlı bir ölçme aracının geliştirilmesinin de alan yazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinler için geliştirilen Beliren Yetişkinler için İyilik Hali Ölçeği'nin (BYİHÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasıdır. Araştırma kapsamında ilk olarak araştırmacılar tarafından 12 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuş ve kapsam geçerliği için uzman kanısına sunulmuştur. Uzmanların önerileri doğrultusunda ifadelerde düzeltme yapılmış ancak kapsam geçerlik indeksleri .80'in üzerinde olduğu için ölçekte yer tüm maddeler korunmuştur. BYİHÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışması için ilk aşamada bir devlet üniversitesinde üç fakültede lisans eğitimine devam eden 343 öğrenciden (226 kadın, 117 erkek) veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18- 25 (= 21.25, SS = 1.65) arasında değişmektedir. BYİHÖ'nün yapı geçerliği incelenmeden önce her bir madde için alt üst %27'lik grup ortalamaları bağımsız gruplar t testi ile incelenmiş ve her bir maddenin puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. BYİHÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda toplam varyansın %34,83'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçütbağıntılı geçerlik için BYİHÖ ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) ve İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (Korkut Owen, Doğan, Demirbaş Çelik ve Owen, 2016) arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmış .81 olarak bulunmuştur. AFA sonucu elde edilen faktör yapısını doğrulamak için 250 lisans öğrencisinden (150 kadın, 100 erkek) daha veri toplanarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda da tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Sonuç olarak BYİHÖ, beliren yetişkinlerin iyilik halini değerlendirmek için yapılacak araştırmalarda kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: iyilik hali, beliren yetişkinlik, ölçek geliştirme

Kaynakça

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twentees. American Psychologist, 55(5),469-480.

Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood: What is it and what is it good for? Child Development Perspectives, 1(2), 68-73.

Arnett, J. J. (2007b). Afterword: Aging out of care- Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. The New Directions for Youth Development, 113, 151-161.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Korkut Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. Journal of Human Sciences, 13(3), 5013-5031. doi:10.14687/jhs.v13i3.4130

B.36

Bilişsel Davranışçı Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılığına ve Mizah Düzeyine Etkisi

Dilek Akça Koca, Seval Erden

ÖZET

Ergenlik döneminde, bireylerden çocukluk döneminde var olan çatışmaları özümsemesi ve yetişkinlikte olabilecek çatışmaları da sezinlemesi beklenir. İşler yolunda giderse bireyin bu çatışmaları çözme mücadelesi başarılı bir kimlik kazanımıyla sonuçlanır. Psikolojik dayanıklılık, bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade etmektedir. Ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, akademik başarısızlık gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık bireyin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir. Mizah, herhangi bir şeyi gülünç ya da eğlendirici gösteren bir kavramdır. Mizah, hem gülünçlüğe sebep olan bir şeyin tanımını içermekte hem de gülünç olan bir şeyi görebilme, algılayabilme ya da anlatabilme yeteneğini ifade etmektedir. Mizahın psikolojik ve fiziksel sağlığa faydaları sayesinde yaşam kalitesini yükselttiği düşünülmektedir. Bu araştırma ile gelişim dönemi olarak kimlik kazanımı mücadelesi veren ve bu süreçte risk faktörlerinden etkilenme ihtimali yüksek olan ergenlere yönelik psikolojik dayanıklılığı ve mizah düzeyini arttırmak amacıyla oluşturulan bilişsel ve davranışçı temelli bir grupla psikolojik danışma programının uygulayıcılara; programın etkililiğinin araştırılmasının da araştırmacılara yol göstermesi hedeflenmiştir. Sonuç olarak bu araştırmanın amacı bir grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sekiz denence test edilmiştir. Araştırmanın modeli öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desendir. Araştırmanın çalışma grubu 16 ergenden oluşmaktadır. 8 kişi deney grubunu, 8 kişi de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların, sosyodemografik özellikleri 'Kişisel Bilgi Formu' ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri 'Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' ile, mizah düzeyleri ise 'Ergenlikte Mizah Ölçeği' ile ölçülmüştür. 8 kişilik deney grubuna her biri 90 dakika süren 8 oturumluk bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programı toplam 8 haftada uygulanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin öntestinden elde edilen verilerinin Mann Whitney-U ile incelenmesi sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Deney ve kontrol gruplarının Ergenlikte Mizah Ölçeği'nin öntestinden elde edilen verilerinin Mann Whitney-U ile incelenmesi sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Deney ve kontrol gruplarının Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin sontestinden elde edilen verilerinin Mann Whitney-U ile incelenmesi sonucunda deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır. Deney ve kontrol gruplarının Ergenlikte Mizah Ölçeği'nin sontestinden elde edilen verilerinin Mann Whitney-U ile incelenmesi sonucunda deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır. Deney grubunun Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden elde edilen öntest ve sontest verilerinin Wilcoxon Testi ile incelenmesi sonucunda sontest lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Deney grubunun Ergenlikte Mizah Ölçeği'nden elde edilen öntest ve sontest verilerinin Wilcoxon Testi ile incelenmesi sonucunda sontest lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kontrol

grubunun Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden elde edilen öntest ve sontest verilerinin Wilcoxon Testi ile incelenmesi sonucunda kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Kontrol grubunun Ergenlikte Mizah Ölçeği'nden elde edilen öntest ve sontest verilerinin Wilcoxon Testi ile incelenmesi sonucunda kontrol grubunun mizah öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, mizah, bilişsel-davranışçı temelli grupla psikolojik danışma.

B.37

Öz-Duyarlık Becerisini Kazandırmaya Yönelik Yürütülen Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiğinin İncelenmesi

Durmuş Ümmet, Kadriye İkiz, Zehra Sezer

ÖZET

Amaç: Öz-duyarlık kavramı, bireyin olumsuz yaşantılar karşısında kendine yönelik anlayışlı davranması, olumsuz dahi olsa duygularına açık ve duyarlı olması ve kendini diğer insanlardan soyutlamadan bu olumsuz deneyimlerden doğan acıyı azaltma istekliliğini içerir (Neff, 2003). Öz-duyarlığı yüksek kişilerin ruhsal anlamda daha sağlıklı olduğu ileri sürülmektedir (Kırcali, 2015). Öz-duyarlık gibi duyuşsal becerilerin kazandırılmasında psikolojik danışma gruplarının olumlu etkisi bilinmektedir. Grupla psikolojik danışma yoluyla kişilerin daha olumlu özellikler kazandığını gösteren çalışmalar görülmektedir (Çitemel, 2014; Keven-Akliman, 2015). Bu çerçevede bu çalışmanın amacı öz-duyarlık becerisini kazandırmaya yönelik yürütülen grupla psikolojik danışmanın etkililiğinin incelenmesidir. Yöntem: Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deney grubu ve kontrol grubunu, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler içerisinden seçkisiz atamayla belirlenen 14'er öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrenciler 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2. sınıf öğrencileridir. Öğrenciler ön test puanlarına göre gruplara ayrılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından geliştirilen "Öz-duyarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Hazırlanan ve uygulanan grupla psikolojik danışma, haftada bir ve her bir oturum 90 dakika sürecek şekilde 8 oturumdan oluşmaktadır. Deney grubuna grupla psikolojik danışma uygulanırken; kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun öz-duyarlılık ölçeği ön testlerinden ve son testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun öz-duyarlılık son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalıp azalmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır. Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının öz-duyarlık puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı yani deney ve kontrol grubunun öz-duyarlık bakımından birbirlerine benzedikleri görülmüştür. Uygulanan grupla psikolojik danışma etkinliği sonrasında deney ve kontrol gruplarının tüm alt boyutları ile öz-duyarlık son test puanları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bir diğer bulgu ise, uygulama sonrasında deney grubu öz-duyarlık öntest-sontest puanları arasında sontest puanları lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu yönündedir. Son olarak kontrol grubunun öz-duyarlık öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Özetle uygulanan grupla psikolojik danışma genç yetişkinlerin öz-duyarlık düzeylerini anlamlı düzeyde arttırmıştır. İlgili alanda konuyla ilgili deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda öncü bir çalışma olarak değerlendirilebilecek bu çalışmanın bulgularının hem yapılacak diğer araştırmalara ışık tutacağı hem de alana özgün bilgiler sunacağı ileri sürülebilir.

Anahtar kelimeler: Öz-duyarlık, grupla psikolojik danışma, üniversite öğrencileri.

Kaynakça

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık Ölçeği; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Çitemel, N. (2014). Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya üniversitesi Eğitim bilimleri enstitüsü.

Keven-Akliman, Ç. (2015). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kıcalı, Ü,Ö. (2015). *Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım Ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-102.

B.38

Üniversite Mezunu Bireylerin Evlilik Doyumları ve Cinsellik Olgusuna Bakışları

Durmuş Ümmet, Özgür Yıldız

ÖZET

Amaç: Kişilerin sürdürdükleri evliliklerinden doyum almalarının, hem evliliğin içinde mutlu bir yaşam sürme hem de evliliklerini devam ettirmelerinde önemli bir belirleyici olduğu ileri sürülmektedir (Özgüven, 2000; Scheidler, 2008; Duman, 2012; Canbulat & Cihangir-Çankaya, 2014). İlgili alan yazında evlilik doyumunu etkileyen birçok değişkene vurgu yapılmakla birlikte bu konuda öne çıkan belirleyici değişkenlerden biri de evli bireylerin cinsel yaşamlarıdır (Hasdemir, 2014; Soydaş, 2016). Bu bağlamda, bu araştırmanın temel amacı üniversite mezunu evli bireylerin evlilik doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve cinsellik olgusuna ilişkin algılarının metafor analizi yoluyla incelenmesidir. Yöntem: Araştırmada karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle amaçsal örnekleme yöntemi ile ve nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli bağlamında nicel veriler toplanmış ardından amaçlı örnekleme yöntemi ile ve nitel araştırma yöntemlerinden metafor analizi mantığında nitel veriler toplanmıştır. Bu karma yöntem araştırması literatürde "açıklayıcı ardışık desen" olarak adlandırılmaktadır. Araştırmanın nicel örneklemini 208 kadın 75 erkek olmak üzere toplam 283 evli birey oluşturmaktadır. Nitel örneklemi ise nicel veri toplama sürecine de katılmış ve nitel aşamaya da katılmaya gönüllü olan ayrıca araştırma amacına uygun 45'i kadın 30'u, erkek olmak üzere toplam 75 kişiden oluşmaktadır. Nicel veri toplama aracı olarak Çelik ve Yazgan İnanç (2009)'ın geliştirmiş oldukları "Evlilik Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Nitel veri toplama aracı olarak ise katılımcıların cinsellik kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeleri (metaforları) belirlemek için "cinsellik…… gibidir; çünkü ……" cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Bulgular: Araştırmada elde edilen nicel bulgulara göre, üniversite mezunu evli bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyet, yaş, evlilik yaşı, çocuk sahibi olup olmama ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde değiştiği görülmüştür. Cinsiyete göre bakıldığında, evlilik doyum ölçeği alt boyutlarından cinsel doyumun erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni için ise, 35-39 yaş arasındaki bireylerin evlilik doyumu aile alt boyut puanlarının diğer yaşlarda olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik yaşına dair sonuçlar ise, 25-29 yaş arasında evlenmiş olan kişilerin evlilik doyumu ölçeği cinsellik alt boyut puanlarının görece geç yaşlarda evlenmiş olanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik doyumu cinsellik alt boyut puanlarının çocuk sahibi olanlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Son olarak yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin cinselliğe dair doyum puanlarının orta gelir düzeyinde olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan evlilik süresi ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre herhangi anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Nitel kısımda yürütülen metafor analizi sonuçlarına göre ise; katılımcıların cinsellik kavramına ilişkin toplam 75 adet ve 54 farklı geçerli metafor ürettikleri görülmüştür. Bu metaforlar ortak özellikleri bakımından 4 farklı kavramsal kategori

(yiyecek-içecek olarak, bir eylem olarak, soyut bir kavram olarak, bir kavram/nesne olarak) altında toplanmıştır. Metaforların geliştiren katılımcı bağlamında yapılan incelemesinde; erkeklerin cinselliğe dair geliştirdikleri metaforların kadınların geliştirdikleri metaforlardan daha fazla olumlu içeriğe sahip oldukları, yine evlilik yaşı daha düşük olanların da diğer katılımcılardan farklı olarak metaforlarına çoğunlukla pozitif anlam yüklenmiş oldukları belirlenmiştir. Yine gelir düzeyi yüksek olan kişilerin cinselliğe dair geliştirdikleri metaforların orta gelirde olanlardan daha olumlu olduğu görülmektedir. Son olarak çocuk sahibi olmayan bireylerin cinselliğe ilişkin algılarının çocuk sahibi olanlardan daha olumlu olduğu görülmüştür. Tartışma: Elde edilen nicel ve nitel bulgular bir arada benzer çalışmalar bağlamında tartışılarak çeşitli öneriler getirilmiştir. Tüm nitel bulguların nicel bulgularla tutarlı ve onları açıklayıcı nitelikte olduğu ileri sürülebilir. Ayrıca buna benzer başka çalışmaların daha geniş ve farklı yapıları da yansıtan örneklemler ile yeniden yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Evlilik Doyumu, Cinsellik, Karma Yöntem

Kaynakça

Canbulat, N & Cihangir-Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Ege Eğitim Dergisi 2: 556-576.

Çelik, M., Yazgan-İnanç, B. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, (2), 247-269.

Duman, M. (2012). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Hasdemir, K. (2014). Evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özgüven, İE. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: PDRrem Yayınları.

Scheidler, JA. (2008). Effects of perceived stress and perceived social support on marital satisfaction in doctoral students (Doctoral Dissertation). Washington, Walden University.

Soydaş, E. (2016). Cinsel tutumların evlilik uyumuna ve cinsel işlev bozukluklarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul

B.39

Psychometric properties of the Turkish version of the Relational Self-Change Scale

Duygu Dinçer, Halil Ekşi, Arthur Aron

SUMMARY

Individuals experience positive and negative changes related to their selfconcepts in their romantic relationships. Mattingly, Lewandowski, and McIntryre (2014) proposed the Two-Dimensional Model of Self-Concept Change to conceptualize these changes and developed a scale based on their model. The aim of this study to evaluate the reliability and validity of the Turkish version of the Relational Self-Change Scale among university students in Turkey. The scale consists of four sub-dimensions (self-expansion, self-contraction, self-pruning, self-adulteration) and a total of 12 items. In the first stage, forward-backward translation was performed to determine bilingual equivalence. Then, 31 students (all currently in a romantic relationship) from the English Teaching Department assumed fluent in both languages participated in a bilingual equivalence study. In the second stage, the coefficients of equivalent structure and reliability of the scale were evaluated in a Turkish sample of university students (N = 426) currently in romantic relationships. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was applied to assess the equivalent structure, and corrected item-total correlations and the internal consistency of the scale were analyzed through Cronbach's alpha coefficient. In the third stage, new data were collected to determine criterion-related validity and parallel test reliability of the scale (N = 348, all currently in a romantic relationship). Pearson correlations between the Turkish version of the Relational Self-Change Scale, the Inclusion of the Other in the Self (IOS; Aron, Aron, & Smollan, 1992) and the Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988) were used to determine criterion validity, and the Turkish Self-Change in Romantic Relationship Scale (developed by the authors of this paper) was used to determine parallel-test reliability. Results: Equivalent structure and validity: CFA revealed that the goodness of fit index values were $x^2/sd=2.34$, $x^2=112.18$, SD=48, CFI=.98, NFI=.96, GFI=.96, RMSEA=.06 (in the second stage sample). Also, results provided support for the criterion-related validity of the scale. IOS and relationship satisfaction were positively correlated to self-expansion (.33, $p<.01$; .42, $p<.01$) and self-pruning (.27, $p<.01$; .25, $p<.01$) and negatively correlated to self-contraction (-.19, $p<.01$;-.45, $p<.01$) (in the third stage sample). Coefficients alphas of .84, .84, .89, .76 (in the second stage sample) and .82, .84, .89, .77 (in the third stage sample) were obtained for the self-expansion, selfcontraction, self-pruning, and self-adulteration subscales. The corrected item-total correlations ranged between .27-.51 (in the second stage sample) and .22-.47 (in the third stage sample). Pearson correlations among sub-dimensions of the Relational Self-Change Scale and Turkish Self-Change in Romantic Relationship Scale were statistically significant ($p<.01$). The results allow us to conclude that the Turkish version of Relational Self-Change Scale has excellent internal consistency, reliability, and equivalent structure and criterion validity. Thus, it can be used confidently in close relationships research and practices.

Keywords: Psychometric properties, Relational Self-Change Scale

References

Aron, A., Aron, E. N. & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. Journal of Personality and Social Psychology, 63, 596-612.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 50, 93–98.

Mattingly, B.A., Lewandowski, G. W. & McIntryre, K. (2014). "You make me a better/worse person: A two-dimensional model of relationship self-change." Personal Relationships, 21, 176-190.

B.40

Erişkinlerde İyimserlik Düzeyi ile Ruhsal Bozukluk İlişkisinin Değerlendirilmesi

Ece Elif Öcal, Zeynep Demirtaş, Burcu Işıktekin Atalay, Muhammed Fatih Önsüz, Burhanettin Işıklı, Selma Metintaş, Çınar Yenilmez

ÖZET

İyimserlik, yaşam şartlarından bağımsız olarak, kişinin hayattan negatif sonuçlar yerine pozitif sonuçlar beklemesidir. İyimserliğe zıt bakış açısı olan kötümserlikse depresif duygudurumunu artıran ve kişinin fiziksel olarak kendini kötü hissetmesine neden olan olumsuz yaklaşım biçimidir. Olumsuz duyguların kişilerde stres ve anksiyete gibi durumları ortaya çıkarması beklenir. Çalışmada, erişkinlerde iyimserlik düzeyi ve ruhsal bozukluk ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlandı. Çalışma, 2017 yılı içinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Araştırma Bölgesi'nde yer alan dört Toplum Sağlığı Merkezi'nin rastgele örneklemle belirlenen ikisinde yapılan kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışma için iyimserlik ölçeği puanının ruhsal bozukluk varlığı ile 1 puanlık azalış göstermesini %95 güvenle(α:0.05) ve %80 güçle (β:0.20) saptamak için her grupta en az 220 kişi olacak şekilde örneklem hacmi hesaplandı. Çalışma grubunu, örnekleme giren birinci basamak sağlık kuruluşlarına herhangi bir nedenle başvuran ve çalışmaya katılmayı kabul eden 18 yaş ve üzerinde 450 kişi oluşturdu. Çalışmanın amacına uygun literatürden faydalanılarak hazırlanan anket formu kişilerin sosyodemografik özelliklerini, genel sağlık algılarını, iyimserliği ölçmek için Yaşam Yönelimi Testi (YYT)'ni ve Birinci Basamak Ruhsal Bozuklukları Değerlendirme Formu(PRIME-MD)'nu içermekteydi.Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan YYT, 12 maddeden oluşmakta olup, maddeler "0-Kesinlikle katılmıyorum" seçeneğinden "4Kesinlikle katılıyorum" seçeneğine kadar değişen beşli Likert tipindedir.Ölçekten alınabilecek puanlar 0-32 arasında olup alınan puan arttıkça yaşama iyimser bakışın arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. PRIME-MD, birinci basamak sağlık kuruluşlarında ruhsal bozuklukların taramaları için tasarlanan, tam yapılandırılmış ilk görüşme ölçeğidir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan formun ilk bölümü hastanın kendisi tarafından yanıtlanan evet-hayır cevaplı 26 sorudan oluşmaktayken, ikinci bölümdeyse hasta soru formunda ilgili bölümlerde verilen 'evet' yanıtlarına göre, "klinisyen değerlendirme kılavuzu"ndaki duygudurum, anksiyete, alkol ya da somatoform modülüne geçiş yapılmaktadır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında IBM SPSS (versiyon 21.0) istatistik paket programında değerlendirildi.YYT'nden alınan toplam puanın normal dağılıma uygunluk göstermediğinden, tek değişkenli analizlerde Mann-Whitney U, Kruskall Wallis testi ve çok değişkenli analizlerde ölçek toplam puanın logaritması alınarak çoklu lineer regresyon kullanıldı. Çalışma grubunu oluşturan 450 kişinin %60.4(n=272)'ü erkek, %39.6(n=178)'sı kadındı.Katılımcıların yaşları 18-82 arasında değişmekte olup, ortalama±SS 44.2±14.9 yıldı.Katılımcıların %47.8'i(n=215) ilköğretim düzeyinde öğrenime sahipken, %72.7'si(n=327) evliydi.Çalışma grubunu oluşturanların YYT'nden aldıkları puan 6.0-31.0 arasında değişmekte olup, ortancası 19.0 idi.Çalışma grubunu oluşturanların %14.2(n=64)'si duygudurum, %3.6(n=16)'sı anksiyete, %3.3(n=15)'ü olası alkol kötüye kullanım, %5.8(n=26)'i somatoform modülünden tanı almış olup, toplamda %23.3(n=105)'ünde ruhsal bozukluk şüphesi bulundu. YYT puanı, yaş, cinsiyet, aile tipi, medeni durum ve hekim tanılı kronik hastalık ile anlamlı değişim göstermemekteydi(p>0.05).YYT puan ortancası okuryazar

olmayanlarda(p<0.001), düzenli gelir getirici işte çalışmayanlarda(p<0.001), aile gelir durumunu kötü olarak tanımlayanlarda(p<0.001), genel sağlık durumunu kötü olarak algılayanlarda(p<0.001), PRIME-MD'den ruhsal bozukluk tanısı alanlarda(p<0.001) daha düşüktü.Çok değişkenli analizde iyimserlik puanı, yaş, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi, genel sağlık durumunu algılama değişkenlerine göre kontrol edildiğinde PRIME-MD ile ruhsal bozukluk tanısı alma arasında anlamlı ilişki bulundu(R2:0.192; F:21.054; p<0.001).Aynı analiz PRIMEMD'nin alt boyutlarında tekrarlandığında yalnızca duygudurum bozukluğu ile iyimserlik arasında ilişki bulundu(R2:0.204; F:22.762; p<0.001). Yapılan çalışma iyimserlik düzeyinin birçok faktörle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Algılanan genel sağlık durumuyla iyimserlik düzeyi arasında ilişkili bulunmaktadır. Kişilik özellikleri arasında sayabileceğimiz iyimser bakış açısının, kişinin ruh haline olumlu katkıları vardır. Topluma, hayata karşı daha iyimser ve pozitif bakabilme davranışını kazandırmak için eğitim çalışmaları yapılmasının kişilerin ruhsal sağlığına katkıda bulunacağı sonucuna varıldı.

Anahtar Kelimeler: iyimserlik, PRIME-MD, sağlık algısı

Kaynakça

Terzi, Ş., Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008. 35(35).

Gündogdu, M.H., Life orientations among university students. Egitim ve Bilim, 2010. 35(157): p. 192.

GÜLER, B. K., & Emeç, H. (2013). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarida iyimserlik etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21(2).

ÖZTÜRK, A., & ÇETİNKAYA, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42(42), 335-356.

Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. Psikoloji Dergisi, 7(26), 2-9

Çorapçıoğlu A, Köroğlu E, Ceyhun B ve ark. (1996) Birinci basamak sağlık hizmetlerinde psikiyatrik tanı koydurucu bir ölçeğin (Prime-MD) Türkiye için uyarlanması. Nöropsikiyatri Gündemi, 1:3-10.

B.41

Üniversiteye Uyum Süreci ve Algılanan Stres: Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Ece Sağel, Gözde Sayın Karakaş, Ozan Can Selçuk, Mehmet Şakiroğlu

ÖZET

Yeni deneyimlere kapı aralayan üniversiteye başlangıç süreci, her değişim sürecinde olduğu gibi belirli stres verici yaşantıları da beraberinde getirmektedir. Mevcut çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında etkili olabileceği düşünülen algılanan stres ve bilinçli farkındalığın (mindfulness) uyum becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bir diğer hipotez olarak, üniversiteye uyum ile algılanan stresin ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı etkisi olacağı düşünülmektedir. Çalışmaya Adnan Menderes Üniversitesi'nde okuyan 152 birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılanların %71'i kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması 19 olup %83'ü bir yıldan kısa süredir Aydın'da yaşamaktadır. Öğrencilerin duygusal ve sosyal uyumlarını ölçmek için Üniversite Yaşamı Ölçeği (Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer, 2003); bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Brown ve Ryan, 2003); algılanan stres düzeyini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983) kullanılmıştır. Birinci hipotezi test etmek amacı ile iki basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlk analizde duygusal uyum ile algılanan stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiş olup anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($F (2,145) = 31.62$, $p <.001$ $R2 = .31$). Aynı analiz sosyal uyum ile algılanan stres ve bilinçli farkındalık ilişkisinin incelenmesi için tekrarlanmış ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($F (2,151) = 17.29$, $p <.001$ $R2 = .19$). Analiz bulgularında hem duygusal hem de sosyal uyumun bilinçli farkındalık ile pozitif (sırasıyla, $ß = .34$, $p <.001$; $ß = .29$, $p = .001$) algılanan stres ile negatif (sırasıyla $ß =-.28$, $p <.001$; $ß =-.23$, $p = .006$) yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yordayıcı değişkenler üniversiteye sosyal uyumun varyansının %19'unu ve duygusal uyumun varyansının %31'ini açıklamaktadır. Algılanan stresin bilinçli farkındalık üzerinden üniversite uyumu (duygusal ve sosyal uyum) ile dolaylı ilişkisini incelemek amacıyla bootstraping tekniğine dayanan iki aracı değişken analizi yürütülmüştür (Hayes, 2013). Algılanan stresin bilinçli farkındalık üzerinden sosyal uyuma ($b =-.11$, $SE = .04$, 95% $CI = [-.1864,-.0447]$) ve duygusal uyuma dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($b =-.22$, $SE = .07$, 95% $CI = [-.4070, -.1235]$). Alanyazın, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin yüksek olduğunu ve uyum sorunları yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Friedlander, Reid, Shupak ve Cribbie, 2007). Çalışma bulguları, algılanan stresin üniversiteye uyumun iki önemli boyutu olan sosyal uyum ve duygusal uyumu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bir diğer önemli bulgu olarak, üniversiteye uyum sürecinde öğrencilerin, algıladıkları stres ile üniversiteye sosyal ve duygusal uyumları arasındaki ilişkinin mekanizmalarından birinin öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın uyum sürecinde koruyucu bir faktör olarak ele alınabileceğini düşündürmüştür. Bu bilgiler, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyumlarını kolaylaştırmak için bilinçli farkındalık temelli destek programlarının yararlı olabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Üniversite Uyumu, Algılanan Stres

Kaynakça

Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. ve Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: ölçek geliştirme ve yapı geçerliliği üzerine bir çalışma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(20), 4147.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior, 385-396.

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, selfesteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. Journal of College Student Development, 48(3), 259-274.

Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York: The Guilford Press.

B.42

Romantik İlişkilerde Umut: Bağlanma Stilleri ve Olumlu – Olumsuz Duygu

Elvan Yıldız Akyol, Şerife Işık

ÖZET

Umut bireyin amaçlarına ulaşmaya yönelik karar vermesi, bu amaca ulaşmak için çeşitli yollar planlaması ve kendini motive ederek bu planladığı yolları kullanmasına ilişkin kapasitesidir (Sydner, 1995). Bireylerin farklı yaşam alanlarındaki (sosyal, akademik, romantik ilişkiler, iş, serbest zaman) umut düzeyleri birbirinden farklı olabilmektedir. Her alanda olduğu gibi romantik ilişkilerde umut da bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Umudun, olumlu duygulanımla ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir (Snyder ve diğ., 1996). Ayrıca, bireylerin erken dönemde oluşturmuş oldukları bağlanma stilleri, yetişkinlikte romantik ilişkilere bakış açıları ve romantik ilişkilerinde sergiledikleri tutumla ilişkilidir (Bowlby, 1982). Bu bağlamda, bu çalışmada yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin ve olumlu-olumsuz duygularının romantik ilişkilerindeki umut düzeyini yordamadaki rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu online olarak erişilebilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 331 yetişkin oluşturmaktadır. Yaşları 18 ile 56 arasında değişmekte olan 250 kadın ve 81 erkek çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılanlardan 134 kişi romantik ilişkisinin olmadığını belirtirken, 108 kişi flört durumunda olduğunu, 21 kişi sözlü veya nişanlı olduğunu ve 68 kişi de evli olduğunu belirtmiştir. Araştırmada, Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu araştırma ilişkisel araştırma düzeneğinde bir çalışma olup, verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu; Çoklu Regresyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve t-testi kullanılmıştır. Araştırmada yapılan t-testi analizi sonucunda romantik ilişkilerde umut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyi romantik ilişki durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; romantik ilişkisi olmayan yetişkinlerin, flörtü olanlara, sözlü/nişanlı olanlara ve evli olanlara oranla anlamlı olarak romantik ilişkilerde umut düzeyinin düşük olduğu, ayrıca evli olan yetişkinlerin romantik ilişkilerde umut düzeyinin flörtü olanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde umut, olumlu duygular ile pozitif yönde, olumsuz duygular ile de negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yine romantik ilişkilerde umut ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Romantik ilişkilerde umut ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan Çoklu Regresyon analizi sonuçlarına göre ise, olumlu duygunun ve güvenli bağlanma stilinin romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde anlamı düzeyde yordadığı; korkulu bağlanma stilinin ise romantik ilişkilerde umudu negatif yönde anlamı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre yetişkinlerde olumlu duygunun ve güvenli bağlanmanın romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde, korkulu bağlanmanın ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu konu üzerine yapılan alan yazındaki diğer araştırmalar tarandığında, araştırmadan elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Özer ve Tezer (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada umut ve olumlu duygu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca; Staats (1987),

Snyder (1995), Bailey ve Snyder (2007) ve Dowd (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda bu bulguyu desteklemektedir. Simmons, Gooty, Nelson ve Little (2009) bağlanma stilleri ve umut üzerine yaptıkları araştırmalarında, güvenli bağlanma stilinin bireylerin umut düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Snyder (1999), yaptığı bir araştırmada düşük umut düzeyine sahip olan bireylerin kişiler arası yakınlaşmadan korktuklarını bulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkiler, Umut, Bağlanma Stilleri, Olumlu-Olumsuz Duygu

Kaynakça

Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. The Psychological Record, 57(2), 223-240.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664. Dowd, R. (2007). The power of hope. Advocate, 983, 28-29.

Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim fakültesi Dergisi, 23, 81-86.

Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. Journal of Organizational Behavior, 30(2), 233-247.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. Journal of Counseling and Development: JCD, 73(3), 355-361.

B.43

Erişkinlerde Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi ve Yaşama İyimserlikle Yönelme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Emrah Atay, Ece Elif Öcal, Hatice Aygar, Gülsüm Öztürk Emiral, Muhammed Fatih Önsüz, Selma Metintaş

ÖZET

Giriş: DSÖ sağlıkla ilgili yaşam kalitesini, içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları açısından bireylerin yaşamdaki pozisyonlarını algılamaları olarak tanımlamaktadır.Pozitif psikolojik değişkenlerden birisi olan iyimserlik ise, bir kişinin daha iyi performans göstermesi, amaçlarını gerçekleştirme olasılığının yüksek olması, gelecekte iyi şeylerin gerçekleşeceğine dair bir beklenti içerisinde olma durumudur.Dolayısıyla, iyimser düşüncenin bireylerde daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlık düzeyi ve yaşam kalitesi gibi olumlu çıktılarla ilişkilendirilmesi beklenir.Çalışmada, erişkinlerin sağlıkla ilgili yaşam kaliteleri ve yaşama iyimserlikle yönelme arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlandı. Yöntem: Çalışma, Eskişehir il merkezinde farklı sosyoekonomik düzeye sahip üç ayrı ilkokula giden öğrencilerin ebeveynlerinde 2017 yılı öğrenim yılının ilk yarısında gerçekleştirilen kesitsel tipte bir araştırmadır.Çalışma için gerekli idari ve etik izinlerin yanısıra, katılımcılardan sözlü onam alındı.Çalışmanın amacına uygun literatürden faydalanılarak hazırlanan anket formu kişilerin sosyodemografik özelliklerini, iyimserliği ölçmek için Yaşam Yönelim Testi(YYT)'ni ve Sağlıkla ilgili Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu(SF-12) 'nu içermekteydi.Türkçe geçerlilik ve güvenirliliği yapılmış olan YYT, 12 maddeden oluşmakta olup, beşli Likert tipindedir.Ölçekten alınabilecek puanlar 0-32 arasında olup, puan arttıkça yaşama iyimser bakışın arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.SF-12 ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olup 12 farklı maddeden oluşmaktadır.SF-12; Fiziksel Bileşen Özet Skoru(FBÖS) ve Mental Bileşen Özet Skoru(MBÖS) olarak iki alt skordan oluşmakta ve puanların artması ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin yükseleceği şeklinde yorumlanmaktadır.Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS(v23.0) paket programında değerlendirildi. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunlukları test edildi. Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle tek değişkenli analizlerde Mann-Whitney U, Kruskall Wallis, lineer Regresyon ve Sperman korelasyon Analizi kullanıldı. Ölçek puanlarının logaritmaları alındı ve tek değişkenli analizlerde $p<0,10$ düzeyinde anlamlılık veren değişkenlerle çoklu lineer regresyon modeli oluşturuldu. Bulgular: Çalışma grubu 674 kişiden oluşmakta, yaşları 24-55 arasında değişmekte olup, ortalama±SS 36.2±4,5 yıl idi. Çalışma grubunun %29,1(n=196)'i erkek, %70,9(n=478)'u kadın idi. Katılımcıların %44.7(n=301)'si ilköğretim ve altı öğrenim düzeyine sahipken, %44.4(n=299)'ü düzenli gelir getirici bir işte çalışmaktaydı.Erişkinlerin %11.4(n=77)'ü sürekli ilaç kullanmayı gerektiren hekim tanılı kronik hastalığa sahipken, %33.7(n=227)'si sigara içtiğini belirtti.Ebeveynlerin %10.1(n=68)'i çocuklarında hekim tanılı bir kronik hastalık olduğunu ifade etti.Çalışma grubunu oluşturanların FBÖS 25.063.2 arasında değişmekte olup, ortancası(1inci-3üncü çeyreklikler) 50.5(43.4-54.4), MBÖS 15.6-66.3 arasında değişmekte olup, ortancası49.5(42.2-55.1) idi. Tekli analiz sonuçlarına göre FBÖS, yaş, cinsiyet, alkol ve sigara kullanımı ve çalışma durumu ile anlamlı değişim göstermemekteydi($p>0.05$).FBÖS ile, öğrenim düzeyi ($p<0.001$) ve aile gelir

durumu($p<0.001$) arasında pozitif yönde, kendisinde ($p<0.005$) veya çocuğunda($p<0.001$) kronik hastalık varlığı ile negatif yönde ilişki saptandı.MBÖS, yaş, cinsiyet, sigara kullanımı ve çalışma durumu ile anlamlı değişim göstermemekteydi($p>0.05$).MBÖS ile, öğrenim düzeyi($p<0.001$) ve aile gelir durumu($p<0.001$) arasında pozitif yönde, kendisinde veya herhangi bir çocuğunda kronik hastalık varlığı($p\leq0.005$) ve alkol kullanımı($p<0.05$) arasında negatif yönde ilişki saptandı.MBÖS($r=0.386,p<0.001$) ve FBÖS($r=0.158$, $p<0.001$) ile YYT toplam puanı arasında pozitif korelasyon bulunmaktaydı.Çoklu lineer regresyon analizinde, sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin fiziksel ve mental boyutu etkili sosyodemografik faktörlere göre düzeltme yapıldıktan sonra da iyimserlikle pozitif yönde artış gösterdiği saptandı($p<0.001$). Tartışma: Sağlık düzeyinin iyi bir göstergesi olan sağlıkla ilgili yaşam kalitesi yaşama iyimserlikle yönelmeden önemli ölçüde etkilenmektedir. Çalışma sonucunda, iyimserlik yaşam yöneliminin sağlıkta yaşam kalitesini arttırma çalışmaları içine entegre edilmesinin önemli olduğu kanısına varıldı.

Anahtar kelimeler: Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, iyimserlik, erişkin sağlığı

B.44

Psikolojik Sermaye Örgütsel Sessizlik İle İlişkili Mi?

Emre Oruç, Önder Gürsel

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın ana amacı, psikolojik sermayenin örgütsel sessizlik ile anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığını belirlemektir. Bu çalışmanın alt amaçları ise; Katılımcıların psikolojik sermaye ve bileşenlerinin düzeylerini, katılımcıların örgütsel sessizlik ve boyutlarının düzeylerini, psikolojik sermayenin örgütsel sessizlikle ve bu iki kavramın her bir alt boyutunun birbiriyle ilişkisini ortaya koymaktır. Yöntem: Bu araştırma psikolojik sermaye ve bileşenlerinin örgütsel sessizlik ve boyutlarıyla ilişkisini incelemeyi amaçladığından ilişkisel modelde desenlenmiştir. Bundan dolayı, psikolojik sermaye ve bileşenleri olan umut, iyimserlik, dayanıklılık, özyeterlilik değişkenleri ile örgütsel sessizlik ve bu kavramın alt boyutları olan kabullenici, savunma amaçlı ve örgüt yararına sessizlik değişkenleri arasındaki ilişki tek tek ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Marmara Bölgesinde faaliyet gösteren bir üniversitede görev yapan 265 idari personel oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Luthans, Avolio, Avey ve Norman (2007: 541) tarafından geliştirilen ve bu çalışmada Türkçe'ye uyarlanan "Psikolojik Sermaye Ölçeği (PSÖ-12)" ve Van Dyne, Ang ve Botero arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve Yanık (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan "Örgütsel Sessizlik Ölçeği" ile toplanmıştır. Psikolojik sermaye ölçeği ve örgütsel sessizlik ölçeğiyle elde edilen araştırma verilerinin istatistiksel çözümlemeleri için veri analizi programı (SPSS 21.0) kullanılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgulara göre psikolojik sermaye ile örgütsel sessizlik arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik sermaye ve alt boyutlarının örgütsel sessizlik ve alt boyutlarıyla ayrı ayrı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Tartışma: Psikolojik sermaye ile örgütsel sessizlik arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada psikolojik sermayeleri yüksek bireylerin örgütsel sessizlik ile karşı karşıya kalmaları daha az beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte örgütlerin pozitif çalışanlara sahip olmaları ve insan kaynakları uygulamalarında özellikle de işe alma ve yerleştirme aşamalarında pozitif bireyleri tercih etmeleri bireylerin örgütte strese neden olan, insan ilişkilerine zarar veren, bilgi akışını engelleyen, çalışan performansını ve motivasyonunu düşüren sessizlik karşısında daha avantajlı olmalarını sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik sermaye, umut, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, örgütsel sessizlik,

Kaynakça

Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology, 60, 541–572

Van Dyne, L., Ang, S. ve Botero, I. C. (2003). Conceptualizing Employee Silence and Employee Voice as Multidimensional Constructs. Journal of Management Studies, 40 (6), 1359-1392.

Yanık, C. (2012). Örgütsel sessizlik ile güven arasındaki ilişki ve eğitim örgütlerinde bir araştırma. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

B.45

The Effects of Parental Supportiveness and Psychological Control on Relational Self and Well-Being: A Cluster Analyzing Model

Ercan Kocayörük, Tutkun Tugay, Bekir Çelik

SUMMARY

The aim of the this study is to examine the effect of parental suppoertiveness and psychological control on relational self and well-being. Controlling parents are characterized by a lack of interpersonal bound-aries between their members, which hinders the development of children's healthy individuation. The findings of study showed that PC may render negative affect and feeling of adolescents. In this perspective it can be suggested that the need for parenting programs aimed at preventing the use of psychological control among parents of adolescents of all ages, and adolescent programs aimed at reducing the negative affect and emotions. It is important to educate parents that psychological control is a universally negative parenting strategy and to help parents identify and reduce the use of such behaviors. Specifically, school counselors may develop workshops or group training sessions in which mother and fathers participate in to learn various skills to reduce "psychological control" and to help adolescent improve the "autonomy" including the communication skills, the quality of relationships in the peer groups, and the social interaction management.

Keywords: well-being, Psychological Control, Parental Supportiveness

B.46

Akran Arabuluculuğu Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerine Etkisi

Eyüp Demir, Polat Kanık

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Akran Arabuluculuk Eğitim Programı'nın lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, Orta Karadeniz bölgesinde bir liseye devam etmekte olan dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri tesadüfi olarak deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Revize edilmiş Algılanan Sosyal Destek Ölçeği deney ve kontrol grubundaki öğrencilere uygulamadan iki hafta önce ve uygulama bittikten sonra uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 7 hafta süreyle Akran Arabuluculuk Eğitim Programı uygulanırken, kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma hipotezleri bağımlı örneklemler için t-testi ve Tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA) kullanılarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda, uygulama öncesinde kontrol grubu lehine sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmasına rağmen, uygulama sonrasında akran arabuluculuk eğitimi programına katılan deney grubundaki öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir şekilde artış olduğu görülmüştür ($F(1,24)=9,53$, $p <.05$). Bu sonuçlardan yola çıkarak, akran akran arabuluculuk eğitim programının lise öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini arttırmak istendiğinde kullanılabilecek bir program olduğu söylenebilir. İlerleyen araştırmalarda programın etkililiği farklı örneklemlerde incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akran arabuluculuğu, algılanan sosyal destek, yarı-deneysel çalışma.

B. 47

Yaşamın Anlamının Mutlulukla İlişkisi

F. Beyza Yeşildaş, S. Barbaros Yalçın, Şahin Kesici

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencisi bireylerin yaşamlarının anlamlarının mutluluk düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma 165'i (%78,2) kız, 43'ü (%20,4) erkek olmak üzere 209 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenirliği Akın ve Taş (2015) tarafından yapılan yaşamın anlamı ölçeği ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson korelasyon tekniği ile stepwise regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda mutluluk ile mevcut yaşamın anlamı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise yaşamın mevcut anlamının mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucundan yola çıkıldığında bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlamın mutluluk düzeylerini belirleyen bir değişken olduğu ve yaşamının anlamlı olduğunu düşünen bireylerin daha mutlu kişiler oldukları düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: yaşamın anlamı, mutluluk

Kaynakça

Doğan, T., & Çötok, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-170.

Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10, 3.

B.48

Dindarlık Hangi Durumlrda Hayatı Pozitif Etkiler?

Faruk Karaca

ÖZET

Dinin hayat üzerindeki etkileri çoğu kere tartışma konusu olmuş, Freud gibi bazı psikologlar negatif etkiler üzerinde yoğunlaşırken, aralarında Jung'un da bulunduğu birçok psikolog bu konudaki pozitif etkilerle ilgili klinik tecrübelerini müteaddit defalar ifade etmiştir. Literatürde her iki görüşü destekleyen veriler bulunmakla birlikte, kanaatimizce konunun tartışılmasında bir eksen kayması yaşanmaktadır. Şöyle ki, herhangi bir dine inanıp prensip ve değerlerini az veya çok içselleştiren ve literatürde dindar olarak nitelenen insanların din algısı, din bilgisi, dinine atfetmiş olduğu önem ve değerle birlikte dini değerleri içselleştirme düzeyine paralel olarak inancını hayatına aktarma seviyesi dini gelişimde olduğu kadar dindarlığın pozitif veya negatif etkileri konusunda nirengi noktasını oluşturmaktadır. Tebliğde dindarlığın etkileri (negatifpozitif) ile ilgili kısa bir literatür değerlendirmesi yapıldıktan sonra, konu yukarıda bahsedilen çerçevede tartışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Din, Dindarlık, Pozitif Etki, Negatif Etki

B.49

Hayatın Anlamı ve Kendini Gerçekleştirme Olgusu

Fatma Sağlam

ÖZET

Bu çalışmada "benlik bütünlüğüne ulaşma isteği" ele alınarak bu isteğin psikoloji, felsefe ve tasavvuf düşünce çerçevesinde nasıl anlamlandırıldığı analiz edilecektir. İnsan tinsel bir varlık olma bakımından diğer varlıklardan ayrılır. Bu varoluşsal hal insanı bilen, eyleyen, üreten bir varlık olmaya zorunlu kılar ve bu sebepten dolayı insan doğası gereği bilmek ister. Eyleyen, üreten bir varlık olma yolunda etkin rol oynayan yetiler insanı bir amaca yöneltir. Bu amaç: insana varoluşsal gerçekliğinin idrakinde, farkındalığında olma hali kazandırma, bir başka deyişle hayatın anlamını bulma çabası içerisinde olmasını sağlamaktır. Anlam arayışındaki insan; kendini gerçekleştirme yolunda yol alan, kâmil insan olma yolunda eyleyen (eylemde bulunan), değer üreten, doğa varlığı olarak değil de tinsel bir varlık olarak kendini gerçekleştirme arzusu içerisinde olan bir varlıktır. Kendini gerçekleştiren insan tipi psikoloji, felsefe ve mistik düşünce farklı şekillerde ele alınmaktadır. Moslow insanın, ihtiyaçlar hiyerarşisinin son merhalesinde kendini gerçekleştirme arzusunda olduğunu ifade ederken Hegel insanın kendini üçüncü merhalede gerçekleştirdiğini iddia eder. Tasavvuf düşüncesinde ise insan yedi merhaleden (bilinç halinden) geçerek kendini gerçekleştirir. Buradan anlaşılacağı üzere bazı disiplinler, bilim dalları ve inanç sistemleri insanın kendini gerçekleştirme olgusunu formel olarak evrensel değerde kabul ederler ancak onu anlamlandırma bakımından birbirlerinden ayrılırlar.

Anahtar kelimeler: Anlam Arayışı, Hayatın anlamı, Kendini gerçekleştirme, Nefs Mertebeleri, Hümanizm.

SUMMARY

In this study, "the desire to reach the integrity of the self" will be discussed and how this desire is interpreted within the framework of psychology, philosophy and Sufi thought will be analysed. Human being differs from other beings in terms of being a spiritual being. This existential state obliges man to be a knowing, acting, producing being and for this reason, man wants to know by nature. The faculties that play an active role in becoming an acting, productive being direct man towards a goal. This purpose is: to give human beings the state of being in the realisation and awareness of their existential reality, in other words, to ensure that they are in an effort to find the meaning of life. A human being in search of meaning is a being who is on the path to self-realisation, who acts on the way to becoming a perfect human being, who produces value, and who desires self-realisation not as a natural being but as a spiritual being. The self-actualised human type is dealt with in different ways in psychology, philosophy and mystical thought. Moslow states that man desires self-realisation at the last level of the hierarchy of needs, while Hegel claims that man realises himself at the third level. In Sufi thought, on the other hand, man realises himself by passing through seven stages (states of consciousness). As can be understood from here, some disciplines, branches of science and belief systems formally accept the phenomenon of human self-realisation as a universal value, but they differ from each other in terms of making sense of it.

Key words: Search for Meaning, Meaning of Life, Self-Realisation, Stages of The Self, Humanism.

B.50

Küçük Çocuklu Aileler: Değişimin Yansımaları

Fatoş Bulut Ateş, İrem Şahin

ÖZET

Eş olmaktan ebeveyn olmaya geçiş süreci çoğu zaman karmaşık ve zordur. Aileye yeni katılan bebek, evlilik ilişkisinin hemen hemen her yönünü etkiler (Harway, 2005). Buradan hareketle bu araştırmada, 0-3 yaş aralığında çocuğu olan ailelerin, çocukları dünyaya geldikten sonra yaşamlarının hangi alanlarında ne tür değişimler olduğu ve bu değişimleri nasıl algıladıkları ile ilgili görüşlerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın Modeli Bu çalışma 0-3 yaş aralığında çocuğu bulunan anne ve babaların çocuk sahibi olduktan sonra yaşamlarında meydana gelen değişimlere ilişkin görüşlerinin incelendiği nitel bir araştırmadır. Çalışma Grubu Araştırmaya 0-3 yaş aralığında çocuğu bulunan 13 anne baba katılmıştır. Bu anne babalardan 10 tanesini evli çiftler oluşturmaktadır. Veriler hem annelerden hem de babalardan ayrı ayrı toplanmıştır. Çalışmada tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin Toplanması Çalışmadan elde edilen veriler ilgili literatür ışığında, araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin Analizi Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Analiz sürecinde katılımcıların cevapları iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı kodlanmış, sonra belirlenen ortak kodlardan yola çıkılarak temalar oluşturulmuştur. Yapılan içerik analizi sonucunda aşağıda belirtilen temalar ortaya çıkmıştır: 1. Tema: Eş İlişkisine İlişkin Değişimler Anne ve babaların çocuğun doğumu ile birlikte çocuk odaklı paylaşımlarda artış, birlikte geçirilen zamanda azalma ve cinsel ilişki sıklığında azalmaya ilişkin ortak ifadeleri bulunurken; anneler buna ek olarak sorumluluk paylaşımında ve çocukla ilgili paylaşımlarda artış ifade etmişlerdir. Babalar ise; çift olmaktan aile olmaya geçiş ve ikinci plana atılma duygusu yaşadıklarını ifade etmişlerdir. 2. Tema: Günlük Yaşama İlişkin Değişimler Bu temaya ilişkin anne babalar para harcama ve evin yerleşim düzeninde değişimi ortak biçimde ifade etmişken; anneler uyku ve beslenme düzenlerinde değişimi, babalar ise sorumluluklarında artışı ifade etmişlerdir. 3. Tema: Sosyal Yaşama İlişkin Değişimler Yapılan içerik analizi sonucunda anne babalar sosyal yaşamın sınırlanması ve çocuk odaklı aktivitelerde artışı ifade etmişlerdir; buna ek olarak anneler yeni sosyalleşme alanlarının oluştuğunu belirtmişlerdir. 4.Tema: Köken Ailelere İlişkin Değişimler Bu temaya ilişkin anneler köken aileleri ile ilgili olarak yakınlıkta artış, çatışmada artış ve görüşme sıklığında artış belirtirken; babalar ise ilişkinin kalitesinde artış ve değişiklik olmadığı şeklinde görüş belirtmişlerdir. 5.Tema: İş Yaşamına İlişkin Değişimler Bu temaya ilişkin anne ve babalar artan sorumluluğun getirdiği iş yaşamında zorlanmayı ortak olarak ifade etmişler; anneler buna ek olarak iş saatlerinde düzenleme ve iş yükünde azaltma yaptıklarını belirtmişlerdir. Babalardan bazıları ise iş yaşamında değişiklik olmadığı yönünde görüş bildirmişlerdir. 6.Tema: Stres Düzeyine İlişkin Değişimler Bu temaya ilişkin anne ve babaların bir kısmı stres düzeyinde artış ifade ederken bir kısmı ise stres düzeylerinde bir değişiklik olmadığını belirtmişlerdir. Bu ana tema bağlamında katılımcılara stresle başa çıkabilen ailelerin özellikleri sorulduğunda anne ve babalar ortak olarak sabırlı olmayı ve eş desteğini vurgularken; anneler, sosyal destek, çocuk eğitimi ve gelişiminde bilgi sahibi olma, ekonomik rahatlık ve mükemmeliyetçi olmamayı ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgular incelendiğinde; katılımcıların, ebeveynliğin ilk yıllarına ilişkin yaşamlarının birçok alanında (iletişim,

yakınlık, boş zaman, cinsellik…) değişim yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Eşlerin ebeveyn olma sürecinde yaşam kalitelerinde meydana gelen düşüş göz önüne alındığında uzmanların geçiş sürecinde probleme kaynaklık eden faktörler, eşlerin stresini azaltacak ve evlilik bağını güçlendirecek teknikler üzerinde yoğunlaşması (Harway, 2005) önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Aile, çocuk, değişim

Kaynakça

Harway, M. (2005). Handbook of couples therapy. John Wiley & Sons.

B.51

Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması

Ferhat Kardaş, İlhan Yalçın

ÖZET

İhtiyaç doyumu, Öz Belirleme Kuramında ele alınan önemli konulardan birisidir. Bu çerçevede, yapılan birçok araştırma bağlamında insanların psikolojik ihtiyaçlarının üç gruba ayrılabileceği ve bu ihtiyaçların doğuştan, gerekli ve evrensel olduğu belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Buna göre bireylerin yaşam dönemleri boyunca sürekli bir bütünlük, iyi oluş, yeterlik, özerklik ve ilişkisellik temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (Deci ve diğerleri, 2001). Yöntem Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği'nin (PİDDÖ) (Sheldon ve Hilpert, 2012) Türkçeye uyarlanması sürecinde gerekli izinler alındıktan sonra psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora yapmış ve iyi düzeyde İngilizce bilen 3 öğretim üyesi tarafından ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Çeviriler araştırmacılar tarafından incelenerek orijinal maddeleri en iyi ifade ettiği düşünülen çeviri formu oluşturulmuş ve ölçeğe ilk şekli verilmiştir. İlk şekli verilen form psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktorasını tamamlamış iki öğretim üyesine gönderilerek çevrilen maddelerin orijinal maddeleri anlam ve içerik olarak ne düzeyde karşıladığını değerlendirmeleri istenmiştir. Daha sonra ölçeğin son formu biri İngiliz Dili ve Edebiyatı ve diğer ikisi psikolojik danışma ve rehberlik alanından olmak üzere 3 uzmana gönderilmiş ve Türkçe formunun orijinal dile çevrilmesi istenmiştir. Yapılan çeviriler karşılaştırılarak ölçeğe pilot uygulama için son şekli verilmiştir. Pilot uygulama için şekli verilen ölçek formu, eğitim fakültesi ve pedagojik formasyon eğitimi öğrencilerinden 130 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Uygulama sonrası yapılan ön analizlerde maddelerin madde toplam korelâsyonları ve iç tutarlık değerleri incelenmiş ve bazı maddeler üzerinde düzenlemeler yapılmıştır. Uzman görüşü alındıktan sonra ölçeğin asıl uygulama formuna karar verilmiştir. Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri ve bu fakültede pedagojik formasyon eğitimi gören diğer fakülte öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizi 285 kişi, benzer ölçek geçerliği için 282 kişi, test tekrar test güvenirliği 45 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların %80,5'i kadın, %19,5'i erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 22'dir. Araştırmada Sheldon ve Hilpert (2012) tarafından geliştirilen "The Balanced Measure of Psychological Needs Scale (BMPN)", Doğan (2011) tarafından uyarlaması yapılan İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Tafarodi ve Swann, 2001), Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve diğerleri, 1985) kullanılmıştır. Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği'nin ilişkisellik, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının her birini doyum boyutunda ve doyumsuzluk boyutunda ölçen üçer maddeden oluşan 18 maddelik beşli Likert tipinde bir ölçektir. Sheldon ve Hilpert, (2012) tarafından, ölçeğin kullanımı konusunda, üç ve altı boyutlu olmak üzere iki model önerilmiştir. Buna göre ölçek her biri altı maddeden oluşan ilişkisellik, yeterlik ve özerklik boyutlarıyla veya her biri üç maddeden oluşan ilişkisellik doyum ve doyumsuzluk, yeterlik doyum ve doyumsuzluk, özerklik doyum ve doyumsuzluk boyutlarıyla kullanılabilir. Bulgular Araştırmada üç ve altı boyutlu iki model test edilmiş, her iki modelin uyum değerlerinin iyi olduğu ancak altı boyuttan oluşan ikinci modelin çok daha iyi uyum değerleri verdiği belirlenmiştir. Buna göre ilişkisellik, yeterlik ve özerklik alt boyutlarından oluşan üç boyutlu model için uyum

değerleri; χ2/Sd 2,92; RMSEA 0.082, CFI 0.92, NFI 0.89, IFI 0.92, NNFI 0.91 ve GFI 0,87 olarak bulunmuştur. Bu modelde iç tutarlık değerleri sırasıyla 0.70; 0.71 ve 0,74 olarak bulunmuştur. İlişkisellik doyum ve doyumsuzluk, yeterlik doyum ve doyumsuzluk, özerklik doyum ve doyumsuzluk alt boyutlarından oluşan altı boyutlu model için uyum değerleri χ2/Sd 1,43; RMSEA 0.039, CFI 0.98, NFI 0.94, IFI 0.98, NNFI 0.98 ve GFI 0,94 olarak bulunmuştur. Bu modelde de iç tutarlık değerleri sırasıyla 0.73; 0.68; 0.70; 0.63; 0.65 ve 0,72 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliğinde ilişkisellikle yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında sırasıyla; 0.51($p<0.01$) ve 0.35 ($p<0.01$); yeterlikle yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında sırasıyla; 0.66 ($p<0.01$) ve 0.29 ($p<0.01$); özerklikle yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında ise sırasıyla; 0.55 ($p<0.01$) ve 0.34 ($p<0.01$) düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Altı boyutlu model için de benzer ölçek geçerliğinin bütün alt boyutlar kapsamında anlamlı olduğu belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliği ilişkisellik, yeterlik ve özerklik puanları için sırasıyla 0.76 ($p<0.01$), 0.71 ($p<0.01$), 0.69 ($p<0.01$) olarak bulunmuştur. Sonuç ve Öneriler Araştırma sonucunda Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Model uyum değerleri göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin üç veya altı boyutlu olarak kullanılabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, PİDDÖ'nün psikolojik ihtiyaç doyumuyla ilgili araştırmalarda güvenilir şekilde kullanılabilecek bir ölçme aracı olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği, Psikolojik İhtiyaç Doyumu, ilişkisellik, yeterlik, özerklik, İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Kaynakça

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne´, M., Leone, D. R., Usunov, J., ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 930–942.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.

Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme ve Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36 (162), 126-137.

Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. Social Indicators Research, 99(3), 413-429.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.

Sheldon, K. M. ve Hilpert, J.C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. Motivation and Emotion, 36, 439–451.

Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. Personality and Individual Differences, 31, 653-673.

B.52

Şükran Ölçeği Geliştirme Çalışması

Ferhat Kardaş, İlhan Yalçın

ÖZET

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalar, şükran duymanın danışanların ruh sağlığını iyileştirmede kullanılan araçlardan biri haline geldiğini ve pozitif psikoloji alanının yeni bir anlayışla, şükranın danışanların iyilik hallerine katkı sunma potansiyeline dikkatleri çektiğini (Young ve Hutchinson, 2011) göstermektedir. Şükran, alanyazında bireyin gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnet duyguları (Roberts, 2004), görülen bir faydaya karşı memnuniyet hissini ifade eden bir duygu (Emmons, 2004) ve birbiriyle ilişkili çeşitli alt boyutlardan ve düzeylerden oluşan genel bir kişilik yönelimi (Wood, Froh ve Geraghty, 2010) gibi farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Alanyazında şükranı ölçmede yaygın olarak kullanılan bazı ölçme araçları bulunmaktadır. Ancak Wood, Maltby, Stewart ve Joseph (2008) bu ölçekleri inceledikleri araştırmalarında, alanyazında yaygın olarak kullanılan ölçeklerin bütün alt boyutlarını incelemiş ve bu 12 alt boyutun şükrana ait sekiz ayrı özelliği ölçtüğünü belirlemişlerdir. Bu özellikler; (1) şükran duygulanımını yaşamada bireysel farklılıklar, (2) diğer insanları takdir etme, (3) bireyin sahip olduklarına odaklanması, (4) güzellikle karşılaşıldığında hayranlık duyma, (5) şükranı ifade etme davranışları, (6) şimdiki anda olumlu olana odaklanma, (7) yaşamın kısa olduğunu fark ederek değerini bilme ve (8) pozitif sosyal karşılaştırmalardır. Buna göre bu özelliklerin her biri bir kişilik özelliği olarak düşünülebilir. Bu durum kişiliğin hiyerarşik olarak düzenlenmesiyle benzer bir özellik taşımaktadır. Araştırmacılar şükrana ait bu ortak özellikler üzerinden şükranın yaşam yönelimi olarak yeniden kavramsallaştırılabileceğini belirtmişlerdir. Buradan hareketle, Türkiye'de şükran kavramını ölçmeye yönelik, kültüre özgü bir araç geliştirmenin hem ulusal hem de uluslararası alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yöntem Şükran konusuyla ilgili alanyazın ayrıntılı şekilde incelenmiş ve araştırmacılar tarafından 50 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuş ve bu maddeler psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora yapmış 5 öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. Uzman görüşü sonrası son şekli verilen ölçek formu, eğitim fakültesi ve pedagojik formasyon eğitimi öğrencilerinden oluşan 133 kişilik bir gruba uygulanmış ve değerlendirmeler sonucunda bazı maddeler üzerinde düzenlemeler yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri ve bu fakültede pedagojik formasyon eğitimi gören diğer fakülte öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri analizi sürecinde açımlayıcı faktör analizi 350, benzer ölçek geçerliği 339 ve test-tekrar test güvenirliği 50 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların %82,6'sı kadın, %17,4'ü ise erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 22,3'tür. Ölçeğin benzer ölçek geçerliği için Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve diğerleri, 1985); Eker ve Arkar (1995) tarafından uyarlaması yapılan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988) kullanılmıştır. Bulgular Açımlayıcı faktör analizi sonucunda varyansın %58,10'unu açıklayan 25 maddelik 6 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerleri; $\chi 2/Sd$ 2,30; RMSEA 0.061, CFI 0.95, NFI 0.92, IFI 0.95, NNFI 0.94 ve GFI 0,88 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliğinde, şükran ile sosyal destek arasında 0.36 ($p<0.01$); şükran ile yaşam doyumu arasında 0.47 ($p<0.01$)

düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Elde edilen boyutlar, alanyazınla tutarlı olarak Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi, Küçük Şeylere Şükran Duyma ve Şükranı İfade Etme olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Şükran Ölçeği'nin 45 kişi üzerinde gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirliğinin 0.73 ($p<0.01$) olduğu belirlenmiştir. Sonuç ve Öneriler Araştırma sonucunda Şükran Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Kültüre özgü değişkenler göz önünde bulundurularak geliştirilen bu ölçeğin Türkiye'de pozitif psikoloji alanıyla ilgili araştırmalarda kullanılabileceği ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Şükran, şükran ölçeği, minnettarlık, pozitif psikoloji.

Kaynakça

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.

Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), The psychology of gratitude (s. 3–16). New York, NY: Oxford University Press.

Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği, Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 45-55.

Roberts, R.C. (2004). The blessings of gratitude. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), The psychology of gratitude (s. 58–78). New York, NY: Oxford University Press.

Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. Social Indicators Research, 99(3), 413-429.

Young, M.E. ve Hutchinson, T.S. (2012). The Rediscovery of gratitude: Implications for counseling practice. Journal of Humanistic Counseling, 51, 99-113.

Wood, A. M., Froh, J.J. ve Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30, 890–905.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., ve Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. Personality and Individual Differences, 44, 621–632

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. Journal of Personality Assessment, 52, 30-41.

B.53

Banka Çalışanlarının İşyerinde Mutluluk ve Mutsuzluk Nedenleri Üzerine Keşif Amaçlı Bir Araştırma

Feriştah Güner, Özlem Çetinkaya Bozkurt

ÖZET

Araştırmada bankacılık sektöründe çalışan bireylerin işyerinde mutluluk ve mutsuzluk nedenlerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Ayrıca bu nedenlerin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır. Araştırmanın konu açısından kapsamını banka çalışanlarının işyerindeki mutluluk ve mutsuzluk nedenlerinin tespit edilmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın uygulama açısından kapsamını ise, Burdur ilinde faaliyet gösteren banka şubelerinin çalışanları teşkil etmektedir. Bu kapsamda Burdur ilinde kamu ve özel sektör banka çalışanlarından 60 kişi ile yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Katkısı: Bu çalışmayla, ulusal yazına birkaç yönden dikkate değer katkı yapılması amaçlanmaktadır. Alan yazında, banka çalışanlarının işyerinde onları mutlu ve mutsuz eden nedenleri belirlemeye yönelik nitel analiz yöntemiyle araştıran çalışmaya rastlanılmamıştır. Özellikle ulusal yazında çalışanların iş yerlerindeki mutluluk ve mutsuzluk nedenlerini inceleyen çalışmalar konusunda bir boşluk olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarının konuyla ilgili çalışan akademisyenlere ve bankacılık sektöründeki yöneticilere çalışanların iş yerinde mutluluk ve mutsuzluk nedenleri konusunda güncel bilgi sağlaması, ileride yapılacak araştırmalarda farklı boyutların ve ilişkilerin araştırılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Yöntemi: Çalışmada nitel araştırmada sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri olan yapılandırılmamış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Yapılandırılmamış görüşme, araştırmacının konu hakkında bilgisinin az olduğu ve bundan dolayı görüşülen kişiyle bir tür karşılıklı diyaloğa girmesini gerektiren durumlarda kullanılacak en uygun yöntem olarak gösterilmektedir. Araştırmada yapılandırılmamış görüşme soruları iki temel sorunsal üzerinde yoğunlaşmıştır. Birincisi, banka çalışanlarının işyerlerinde onları mutsuz ve mutlu eden nedenler nelerdir? İkincisi; çalışılan bankanın türü, cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi gibi demografik faktörlere göre çalışanların mutluluk ve mutsuzluk nedenlerinde farklılıklar var mıdır? Görüşme esnasında katılımcılara araştırmaya ilişkin bilgiler verilmiş ve not almanın yanı sıra veri kayıplarını önlemek amacıyla ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Daha sonra söylem analizi ile toplanan veriler detaylı bir şekilde okunmuş, sınıflandırılmış ve yorumlama aşamaları gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, ayrıca çalışanların mutluluk ve mutsuzluk nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bulguları: Analizler neticesinde işyerinde mutsuz olanların en önemli mutsuzluk nedenleri; iş ortamı ve çalışma koşulları, çalışma ilişkileri ve rekabet, hedef baskısı, müşteri tavrı, yönetici tavrı, adalet algısı olarak tespit edilmiştir. İşyerinde mutlu olanların en önemli mutluluk nedenleri ise; işyeri arkadaşlığı, yapılan işin kendisi, yönetici iletişimi, olumlu çalışma koşulları, Ödül ve takdir, müşteri ilişkileri ve hedeflere ulaşmak olarak tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada çalışanların işyeri mutluluğu demografik faktörler açısından da incelenmiştir. Çalışılan banka türü, cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi, gibi demografik faktörler için mutluluk ve mutsuzluk nedenleri arasında anlamlı farklılık bulunmamış olup, yaş faktörü için farklılık sonucu anlamlı kabul edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, İşyerinde Mutluluk, Banka Çalışanlar

B.54

Manevi Yönelimli Pozitif Psikoloji

Filiz İmamoğlu, Halil Ekşi

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin pozitiflikleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Çalışmada veriler, araştırmacılar tarafında hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) ve Pozitiflik Ölçeği (PÖ) ile toplanmıştır. Çalışmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde kayıtlı olan 700 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya örneklem seçimine gidilmeksizin, katılmayı kabul eden 440 öğrenci dâhil edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin MSPSS'den aldıkları ortalama puan 63.8±13.8 iken PÖ'den alınan ortalama puan 28.7±5,5 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada MSPSS'nin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.87, PÖ'nün Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.81 olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin, yaş ortalaması 21 (Min:18, Max:50)' dir. Öğrencilerin %83,4'ü kadın, %76,1'inin en uzun süre yaşadığı alan kentsel, %69.3'ünün aylık geliri 301-600 TL arasında olduğu, %83.6'sının herhangi bir madde kullanmadığı, %96.1'inin anne-babasının her ikisinin de hayatta olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması ile PÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, zayıf bir ilişki saptanmıştır ($p<0.001$, $r=0.238$). Cinsiyet ile MSPSS puan ortalamaları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin aldığı puanlar anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Uzun süre kentsel alanda yaşayan öğrencilerin pozitiflikleri ve çok boyutlu algıladıkları sosyal destekleri, kırsal alanda yaşayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Anne-babasının ikisi de hayatta olmayanların, anne-babasından sadece biri hayatta olan öğrencilere göre pozitifliklerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). MSPSS ile PÖ arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.001$, $r=0.449$). Sonuç: Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek arttıkça, pozitiflikleri de artmaktadır. Bu veriler doğrultusunda öğrencilerin sosyal destek ağlarının genişletilmesine yönelik çalışmaların hemşirelik eğitim programlarına eklenmesi ve eğitimleri esnasında sosyal çalışmalarla desteklenmesi, pozitifliklerini güçlendiriceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal destek, pozitifllik, hemşirelik öğrencileri

B.55

Bilinçli Farkındalık ve Stres Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Fulya Cenkseven Önder, Çağrı Utkan

ÖZET

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile algıladıkları stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma 2016-2017 akademik yılında bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 425'i kadın (%57) ve 320'si erkek (%43) olmak üzere toplam 745 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.64'dür (Ss=2.77). Araştırmada "Bilinçli farkındalık Ölçeği" (Brown ve Ryan, 2003), "Algılanan Stres Ölçeği" (Cohen, Kamarck ve Mermelstein,1983), "Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği" (Brinker ve Dozois, 2009) ve "Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği" (Catanzaro ve Mearns, 1990) kullanılmıştır. Aracılık analizleri Preacher ve Hayes'in (2008) önerileri doğrultusunda regresyon temelli aracılık makrosu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için hem Sobel Z, hem de Preacher ve Hayes'in (2008) bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Sobel Z testi ve bootstrapping sonuçları hem ruminasyonun (Z= -6.99, p<.001, Bootstrap katsayısı= -.06, Sh= .01, %95 GA= -.09, -04) hem de olumsuz duygudurum düzenlemenin (Z= -6.99, p<.001, Bootstrap katsayısı= -.09, Sh= .01, %95 GA= -.12, -07) bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler: farkındalık, stres, ruminasyon, olumsuz duygu düzenleme

Kaynakça

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. Journal of clinical psychology, 65(1), 1-19.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.

Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. Journal of personality assessment, 54(3-4), 546-563.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior, 385-396.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. Behavior research methods, 40(3), 879-891.

B.56

Sağlık Çalışanlarının Demografik Özellikleri İle İşe Bağlılıkları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Eskişehir İli Örneği

G. Banu Dayanç Kıyat, Sezer Cihan Günaydın, Bünyamin Özgüleş

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada Eskişehir ilinde faaliyet gösteren özel hastane ve tıp merkezlerinde görev yapan sağlık çalışanlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, statü, hizmet süreleri, çalıştıkları birim değişkenlerine göre işe bağlılık düzeylerindeki farklılıkları tespit etmek amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmaya 2016 yılında Eskişehir ilinde faaliyet gösteren yedi özel hastane ve tıp merkezinden toplam 264 kişi katılmıştır. Verilerin toplanmasında çalışanların işe bağlılık düzeylerini ölçmek için orijinali Schaufeli ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olan Türkçeye uyarlaması Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından yapılmış işe bağlılık ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca çalışanlarının demografik özelliklerini belirlemek üzere 9 maddelik soru formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 ve AMOS 21.0 programları ile analiz edilmiştir. Kategorik veriler için tanımlayıcı olarak sıklık ve yüzde, sürekli veriler için minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Sürekli veriler için normal dağılıma uygunluk Kolmogorov-Smirnov testi ve grafiksel olarak kontrol edilmiştir. Parametrik koşulları sağlayan değişenler için iki grubun karşılaştırmasında bağımsız gruplarda t-testi, sağlamayanlar için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farkın kaynağı Scheffe çoklu karşılaştırma testi (Post Hoc) ile bulunmuştur. Bulgular: Katılımcıların yaş gruplarına göre işe bağlılık ölçeği toplamından aldığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,865$; $p=0.003$). Gelir düzeyi değişkenine göre işe bağlılık ölçeği toplamından aldığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=10,070$; $p<0,001$). Meslek değişkenine göre işe bağlılık ölçeği toplamından aldığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=7,196$; $p<0,001$). Toplam hizmet süresine göre işe bağlılık ölçeği toplamından aldığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=2,875$; $p=0,037$). Eğitim düzeyine göre işe bağlılık ölçeği toplamından aldığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=5,702$; $p<0,001$). Çalıştığı birime göre İşe bağlılık ölçeği toplamından aldığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,461$; $p=0,002$). Bunun yanında cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Tartışma: Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı farkın 51 ve üstü yaş grubunun ölçek toplamından aldığı puan ortalamasının diğer yaş gruplarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu şeklindedir. Bu bulgular Bal'ın (2009:119) yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Gelir durumu ve meslek değişkenine göre anlamlı farkın hemşirelerin aldığı puan ortalamasının hekim ve diğer çalışan grubundan anlamlı bir şekilde düşük olduğu şeklindedir. İşe bağlılık ortalamalarının hemşire mesleğinde düşük olması literatür ile de desteklenmektedir (Karacaoğlu, 2005:66). Bu bulguların yanında toplam hizmet süresine göre işe yeni başlayanların (0-10 yıl) daha fazla işe bağlı oldukları, eğitim durumuna göre lisans mezunlarının daha az işe bağlı oldukları, çalıştıkları birim değişkenine göre ise poliklinik ve idari birimlerde çalışanların işe bağlılıklarının daha yüksek

olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulgular ve sonuçlarına bakıldığında farklı hastane ve örneklem gruplarında demografik faktörlere göre daha fazla çalışma yapılması tavsiye edilebilir.

Anahtar Kelimeler: sağlık çalışanları, iş bağlılıkları

Kaynakça:

Bal, E. A. (2009). *Gönülçelen Şirketler*, İstanbul: Beta Basım Yayım.

Eryilmaz, A. ve Dogan, T. (2012). İş Yaşamında Öznel iyi Oluş: Utrecht İşe Bağlılık Ölçeğinin Psikometrik Niteliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*. *15*,49-55.

Karacaoğlu, K., (2005). Sağlık Çalışanlarının İşe Bağlılığa İlişkin Tutumları ve Demografik Nitelikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Nevşehir İlinde Bir Uygulama. *Yönetim*, *Yıl:16 Sayı: 52*. 54-72

Schaufeli, W.B., Salanova, M., Roma, V, G., ve Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies, 3,* 71-92.

B.57

Personel Güçlendirmenin Örgütsel Bağlılığa Etkisinde Öz Yeterlilik Algısının Rolünde Kontrol Odağının Biçimlendirici Değişken Olarak Etkisinin Mavi ve Beyaz Yakalı İş Görenlerde Karşılaştırılması

Gizem Turgut

ÖZET

Bu araştırmada teknolojinin işletmelere girmesiyle birlikte nitelikli insan gücünün pozitif örgütsel davranışlardan biri olan örgüte bağlılığını sağlamak için pozitif psikoloji uygulamalarından biri olan güçlendirme uygulamalarının örgütlerdeki yeri ve önemi tartışılmaktadır. Bu konu tartışılırken kişinin çalıştığı işletme tarafından güdülenirken nelerden beslendiğini ve hangi güdüleme uygulamasının öz yeterlilik inancını ne kadar etkilediğini göstermek amacıyla kişiliğin en önemli özelliklerinden biri olan kontrol odağı kavramına değinilmiştir. Ayrıca işe bağlılığı sağlamak için yapılan güçlendirme uygulamalarının kişinin eğitim seviyesi ve ihtiyacı dolayısıyla yetersiz kalabileceğini göstermek amacıyla da mavi ve beyaz yakalı iş gören ayrımına gidilmiştir. Kuramsal çerçeve kısmında sırasıyla personel güçlendirme, öz yeterlilik algısı, işe bağlılık, kontrol odağı ile ilgili ulaşılan tanımlara ve kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Ayrıca mavi yakalı çalışanlar ile beyaz yakalı çalışanlar hakkında da nasıl bir ayrım yapıldığına ve neye göre böyle bir isimlendirme yapıldığına kısaca değinilmiştir. Yapılan bu araştırmada demografik bilgi formu, Laschinger'in Yapısal Güçlendirme Ölçeği, Spreitzer'in Psikolojik Güçlendirme Ölçeği, Sherer'in Öz Etkinlik Yeterlik Ölçeği, Rotter'in İç ve Dış Denetim Odağı Ölçeği ve Meyer ve Allen'in Örgütsel Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; personel güçlendirmenin (yapısal ve psikolojik) örgütsel bağlılığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği, personel güçlendirmenin (yapısal ve psikolojik) öz yeterlilik algısını pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği, öz yeterlilik algısının örgütsel bağlılığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği, personel güçlendirmenin psikolojik boyutu ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide öz yeterlilik algısının ara değişken rolünü üstlendiği ve bu ilişkinin kontrol odağı ve yaka durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: personel güçlendirme, örgütsel bağlılık, öz-yeterlilik

B.58

Increasing Mental Health Professionals' Self-Esteem Through Mindfulness and Happiness

Gökçe Bulgan

SUMMARY

Aim: The mental health field requires practitioners to be psychologically resourceful in order to carry out their roles and responsibilities. Similarly, individuals' self-esteem levels influence how resourceful they view themselves to be. Therefore, increasing mental health professionals' self-esteem would positively influence their work with their clients. The aim of this study was to examine the role of mindfulness and happiness in predicting mental health professionals' self-esteem. Methods: Data were collected from 146 counselors and 154 psychologists, a total of 300 mental health professionals. Two hundred and thirteen of the participants were female and 87 were male. Turkish versions of the Mindful Awareness Attention Scale (Brown & Ryan, 2003; Özyeşil, Arslan, Kesici, & Deniz, 2011), the Subjective Happiness Scale (Doğan & Totan, 2013; Lyubomirsky & Lepper, 1999), and the Two Dimensional Self-Esteem: Self-Liking and Self-Competence Scale (Doğan, 2011; Tafarodi & Swan, 2001) were used to collect the data. The study was correlational. Pearson correlation coefficients and multiple regression analysis were used to analyze the data. Results: The results indicated that there were significant positive correlations between mental health professionals' mindfulness and self-esteem scores ($r = .42$; $p < .01$) and their happiness and selfesteem scores ($r = .47$; $p < .01$). Results of multiple regression analyses indicated that mindfulness and happiness accounted for 31.5% of variance in mental health professionals' self-esteem scores. In addition, mindfulness ($\beta = .33$, $p < .001$) and happiness ($\beta = .39$, $p < .001$) both uniquely contributed to self-esteem. Discussion: Considering that mindfulness and happiness had a significant unique contribution to self-esteem, teaching simple yet effective mindfulness based interventions to mental health professionals and strategies to increase their happiness levels could be useful in increasing their self-esteem. As mental health professionals feel more satisfied about their esteem needs, they would be more effective in their work with their clients.

Keywords: Mindfulness, happiness, self-esteem, mental health professionals

References

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822 – 848.

Doğan, T. (2011). İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36 (162), 126-137.

Doğan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. The Journal of Happiness and Well-Being, 1(1), 20 – 27.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 46, 137 – 155.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160) 224 – 235.

Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional Self-esteem: Theory and measurement. Personality and Individual Differences, 31, 653-673.

B.59

Ağrı İli Doğubeyazıt İlçesi'nde Çalışmakta Olan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ve İş Doyumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma

Gökhan Cüre

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada Ağrı'nın Doğubeyazıt ilçesinde görev yapan çalışanların mutluluk düzeylerinin ve iş doyumlarının nitel olarak ele alınması ve incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışma nitel araştırma modelindedir. Veriler yarı yapılandırılmış nitel görüşme formu yoluyla toplanmıştır. Bu bağlamda, iş doyumuyla cinsiyet, yaş, medeni durum ve diğer faktörler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubuna Ağrı Doğubeyazıt ilçesinde görev yapan öğretmenler ve sağlık personelleri dahil edilmiştir. Çalışma 16'sı kadın (%59,25), 11'i erkek (%40,75) toplamda 27 kişiyle yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalamasının 27,66 olduğu 12'sinin evli (%44,44), 15'inin bekar (%55,55) olduğu tespit edilmiştir. Bulgular: Çalışma kapsamında bireylerin işlerinde ve yaşadıkları ortama yönelik mutluluk düzeyleri hakkında bilgi toplanmak istenmiştir. Katılımcıların %40'ı mutlu olduğunu %60'ı ise mutlu olmadığını ifade etmiştir. Cevaplardan elde edilen temalar incelendiğinde mutsuz olduğunu belirtenler mutsuzluk nedenleri olarak "şehrin sosyoekonomik imkanlarının yetersiz oluşu" (%23,43), "çalışma ortamında var olan sorunlar" (%10,93), "coğrafi nedenler", "kültür çatışması" ve "aileden uzak olma" temalarını ifade etmiştir. Mutlu olanların cevapları incelendiğinde "işinden memnun olma" (%23,07), "şehrin imkanlarını yeterli bulma" (%15,38) temalarının olduğu görülmüştür. Katılımcıların %96,29'u iş doyumlarının düşük olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların üçünün doğup büyüdüğü yerin Ağrı olduğu diğerlerinin farklı illerden geldiği görülmüştür. Toplamda 22 ayrı ilde bulunmuş kişiler bu çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuç: Araştırmanın bulgularından hareketle katılımcıların önemli kısmının kendilerini mutsuz olarak ifade ettikleri görülmektedir. Çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda şehrin sosyoekonomik koşullarının iş doyumu ve mutluluk düzeyi üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların yüzde 96,29'u iş doyumlarının olmadığını belirttiği görülmektedir. Verilerden hareketle Doğubeyazıt ilçesinde çalışan personelin mutluluk düzeyinin düşük olduğu düşünülmektedir. Kişinin sosyal çevresi iş koşullarına ilişkin değerlendirmeleri şekillendirmektedir (Eğinli, 2009). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda çalışma ortamlarında ve şehre yönelik yapılacak sosyoekonomik iyileştirme çalışmalarının personellerin iş doyumlarını ve mutluluklarını olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilebilir. Maslow'a göre ihtiyaçlar belli ölçüde karşılandığında doyum yaşanmaktadır. Kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitimi vb. faktörler kişinin içinde bulunduğu mevcut durumu değerlendirmesini doğrudan etkilemektedir (Eğinli, 2009). Yapılan araştırmalar, yaş ile iş doyumu arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Okpara, 2006). Ancak bu çalışmada sosyoekonomik kısıtlanmanın kendini büyük oranda hissettirmesi değişkeni ve diğer değişkenler nedeniyle yaşın ve cinsiyetin iş doyumu ve mutluluk üzerinde etkisinden söz etmenin mümkün olmadığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları ışığında bakıldığında iş doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkinin belirsiz olduğu düşünülebilir. Çalışmada katılımcıların %40'ının mutlu olduğunu belirtmesi ancak iş doyumlarının olmadığını ifade etmesi bunun bir göstergesi olarak ele alınabilir. Bu araştırmanın bireylerin

mutsuz olmalarına ve iş doyumlarının düşük olmasına neden olan değişkenlerin saptanmasında, bireylerin mutluluklarının ve performanslarının artırılması noktasında pozitif yönde katkı sağlayabilececeği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, İş doyumu, Mutluluk ve iş doyumu

Kaynakça

Eğinli, A. T. (2009). Çalışanlarda iş doyumu: Kamu ve özel sektör çalışanlarının iş doyumuna yönelik bir araştırma. Ataturk University Journal of Economics & Administrative Sciences, 23(3).

Okpara, J. O. (2006). The relationship of personal characteristics and job satisfaction: A study of Nigerian managers in the oil industry. The Journal of American Academy of Business, 10(1), 50.

B.60

A View Of NANDA Diagnoses From Positive Psychology Window

Gülsüm Ançel

SUMMARY

Positive psychology provides a positive perspective on health and life. The nursing discipline also has the opportunity to provide positive aspects like positive psychology. Because nursing care is carried out with nursing care process based on nursing diagnosis system that assess the health and strengths as well as the disease. Nursing Diagnosis; "is a decision / judgment given by the nurse to an individual, family or community about the current or possible health situations and reactions to life processes".It provides a holistic view of the individual, family and community. Nursing diagnosis are developed by North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) and is a worldwide classification system used by the entire nursing world. NANDA is a very different diagnosing system from the medical model that focuses on whole life and welness and health promotion rather than focusing on disease and pathology. If this diagnosing classifications can be used effectively, more holistic and optimistic nursing care can be given. In this study 235 NANDA diagnosis under 13 main headings will be examined from the positive psychology window.

Keywords: positive psychology, health, life

B.61

Kanserim Bütüncü Bakımında Roy Uyum Modeli ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Gülşah Yıldız

ÖZET

Kanser, fizyolojik fonksiyonlarda geri dönüşümsüz değişikliklere neden olabilmekle birlikte; psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunları da beraberinde getirerek biyopsikososyal olarak bir bütün olan bireyin hayata uyumunu bozmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir (8,14,16). Kanser, tanı aşamasından başlayarak devam eden süreçte ortaya çıkarmış olduğu olumsuz uyaranlar nedeni ile bireyin günlük yaşam aktivitelerinin engellemekte, problem çözme yeteneklerini zayıflatmakta ve etkisiz başetmesine yol açmaktadır (14). Başetme mekanizmaları zayıflayan birey, bozulan homeostatik dengesini yeniden sağlamakta zorlanmakta ve dolayısıyla da yaşam kalitesi düşmektedir (8,9,16). Hastalık ve getirdiği kayıpların bir sonucu olarak bozulan bu dengenin ve düşürdüğü yaşam kalitesinin düzelmesine yardımcı olmak, çok boyutlu bir olay olan kansere sağlık profesyonellerinin verecekleri bakımda bütüncü bir yaklaşım sunması gerektiğini karşımıza çıkarmaktadır (5,6,10). Sağlık; her biri birbirini etkileyen fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile bir bütündür. Bu tanımdan yola çıkarak oluşturulan bir felsefe ve tutum olan bütüncü yaklaşım; bireylerin biyopsikososyal açıdan sağlıklı oluşlarına katkıda bulunacak bir yaşam biçiminin geliştirilmesini sağlar (6). Bütüncü bakımın sağlanması, hastanın uyumunu artırarak bakımın niteliğini arttıracak ve çıktı olarak hastanın yaşam kalitesini yükseltecektir (10). Roy Uyum Modeli (RUM)'ne göre de insan; biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleriyle bir bütün, değişen çevre ile sürekli etkileşim halinde ve uyaranlardan etkilenen bir varlıktır. Bütünlük ve homeostazisi devam ettirmek için, insanlar başetme mekanizmalarını kullanarak uyaranların meydana getirdiği değişikliklere yanıt verirler ve sürekli yeni durumlara uyum sağlamaya çalışırlar (1,11). Roy'a göre hastalık, bireyin homeostatik dengesini bozan bir uyarana uyumlu davranış gösterememesi durumudur ve yaşam kalitesini bozar (12,13). Bu uyumun yeniden sağlanmasında ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde gerekli olan başetme mekanizmalarının güçlendirilmesi konusunda hastaya yardımcı olmak için biyopsikososyal gereksinimlerin belirlenmesi ve giderilmesi için uygun çözüm yollarının hasta ile birlikte oluşturulması gerekmektedir (4,15). Bu nedenle modelinde; fizyolojik alan, benlik kavramı alanı, rol fonksiyon alanı ve karşılıklı bağlılık alanı olarak dört uyum alanı belirlemiş; bireylerin sağlık bütünlüklerini sağlamak için bu alanlardaki gereksinimlerin karşılanması gerektiğine vurgu yapmıştır (1,11). Roy'a göre bu uyum alanları, geçirgen sınırlarla birbirinden ayrı işlemekle birlikte aynı zamanda birbirini etkilemekte ve bireyin varlığına bir bütünlük katmaktadır (4,15,17). Dolayısıyla kanser ve yarattığı biyopsikososyal sorunlar hasta için, bu uyum alanlarından herhangi birinde aksaklık meydana getirmekte ve bu aksaklık diğer alanlara da yansıyabilmektedir (4,13,15,17). RUM, bu kapsamda hastanın yeni ve değişen durumlara uyum sağlayabilmesini kolaylaştırmak için bütüncü bakış açısıyla değerlendirilmesine olanak sağlamakta ve yaşam kalitesinin yükseltilmesine destek olmaktadır (4,7,13,15,17). Ramini ve ark. (13) kanser hastası olan ergenlerde uyum stratejilerini incelemek amacıyla yapmış olduğu RUM'ne temellendirilmiş bir çalışma sonucunda, artan psikososyal olgunlaşma ve değişikliklere uyum sağlama gibi olumlu yeniden uyum kanıtları bildirmiştir. Vicdan (15) tarafından yapılan bir çalışmada, modifiye radikal mastektomi olmuş bir kadına, RUM'ne göre planlanmış bir bakım uygulanmış ve sonucunda hastanın uyumlu davranışlar gösterdiği bildirilmiştir. Yine Yeh (17) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise Tayvanlı kanserli

çocuklarda RUM temel alınarak belirlenip değerlendirilmiş olan beş uyum alanının yaşam kalitesi ile iyi düzeyde bir yapı geçerliği gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak; RUM kullanılarak yapılan çalışmalar, modelin bireyi her yönüyle ele alınarak değerlendirilebileceğini göstermiştir. Bu modelin sağlık profesyonellerince kullanımı ve yaygınlaştırılması hastalığa bütüncü bir yaklaşım ile yeniden uyumu sağlayarak yaşam kalitesine katkıda bulunacak ve bireyler için yararlı olacaktır.

Anahtar sözcükler: Kanser, Roy Uyum Modeli, yaşam kalitesi, bütüncü bakım

Kaynakça

1. Alligood MR. (2014). Nursing Theorists and Their Work, Eighth Edition, America, Mosby.

2. Bahar A. (2007). Kanser Hastalarına Psikososyal Yaklaşım, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(1), 105-111.

3. Elbi H. (1998). Psiko– onkoloji, 3P Dergisi; 6, 5-7.

4. Erol Ursavaş F, Karayurt Ö, İşeri Ö. (2014). Meme kanseri nedeniyle meme koruyucu cerrahi yapılan bir hastaya roy uyum modeline temellendirilmiş hemşirelik yaklaşımı, J Breast Health, 10(3), 134-140.

5. Karabulutlu EY, Karaman S. (2015). Kanser Hastalarında Hastalık Algısının Değerlendirilmesi, HSP, 2(3), 271-284.

6. Kocaman N. (2005). Genel Hastane Uygulamasında Psikososyal Bakım ve Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Hemşireliği, Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(1), 49-54.

7. Morgan PD, Gaston-Johansson F, Mock V. (2006). Spiritual well-being, religious coping, and the quality of life of African American breast cancer treatment: a pilot study, The ABNF Journal, 17(2), 73-77.

8. Onat H, Mandel MN (2002). Kanser hastasına yaklaşım. Tanı, tedavi, takipte sorunlar. İzmir, Nobel Tıp Kitabevleri.

9. Özkan S (1999). Psikiyatrik ve psikososyal açıdan kanser, Konsültasyon-Liyezon Psikiyatrisi Kongre Kitabı, İstanbul.

10. Papathanasiou I, Sklavou M, Kourkouta L. (2013). Holistic nursing care: theories and perspectives, American Journal of Nursing Science, 2(1), 1-5.

11. Parker ME, Smith MC. (2010). Nursing theories and nursing practice, Third Edition, Philadelphia, F.A. Davis Company.

12. Pektekin C (2013). Hemşirelik felse¬fesi kuramlar bakım modelleri ve politik yaklaşımlar, İstanbul Tıp kitape¬vi.

13. Ramini SK, Brown R, Buckner EB. (2008). Embracing changes: adaptation by adolescents with cancer, Pediatric Nursing, 34(1), 72-79.

14. Ülger L, Alacacıoğlu A, Gülseren AŞ, Zencir G ve diğ. (2014). Kanserde Psikososyal Sorunlar Ve Psikososyal Onkolojinin Önemi, DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 28(2), 85-92.

15. Vicdan AK (2010). Hemşirelik bakımında model kullanımına bir örnek: modi¬fiye radikal mastektomi olmuş bir bayanın Roy'un adaptasyon modeline göre incelenmesi, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2(3), 107-118.

16. Vrettos I, Kamposioras K, Kontodimopoulos N ve diğ. (2012). Comparing healthrelated quality of life of cancer patients under chemotherapy and of their caregivers, Scientific World Journal, 1-9.

17. Yeh CH. (2002). Health-related quality of life in pediatric patients with cancer. A structural equation approach with the Roy Adaptation Model, Cancer Nursing, 25(1), 74-80

B.62

Meme Kanseri Hastalarında Psikoeğitim Grup Müdahaleleri ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Gülşah Yıldız, Duygu Hiçdurmaz

ÖZET

Meme kanseri; tanı, tedavi ve tedavi sonrasındaki süreçte ortaya çıkan fiziksel problemlerin yanı sıra, bireyi psikososyal yönden de önemli ölçüde zorlamakta ve genellikle yeterli uyumu sağlayamayan bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir.[6,14,20] Psikolojik distres, anksiyete, depresyon, öfke, gelecek hakkında belirsizlik, umutsuzluk, yineleme ve ölüm korkusu, sosyal izolasyon, intihar düşünceleri bu süreçte bireylerin sıklıkla deneyimlediği psikososyal sorunlardan bazılarıdır.[1-4,6,8,13,15,21] Bireyleri bir bütün olarak fiziksel, sosyal ve ruhsal açılardan etkileyen bu sorunların çözümü için de bütüncül bakış açısı ve multidisipliner bir ekip anlayışı gerekmektedir.[12,16] Dolayısıyla, meme kanserinde tedavi ve bakımın sadece fiziksel bakım ile sınırlı kalmayıp, psikososyal müdahaleleri de içermesi sağlanmalıdır.[6,12] Meme kanserinde psikososyal müdahalelerin amacı; bireyin sürece aktif katılımı ile uygun yaklaşımları belirleyerek yaşamakta olduğu psikososyal sıkıntıları azaltmak, baş etme yeteneklerini geliştirmek ve hastalığa uyumu sağlayarak yaşam kalitesini artırmaktır.[3] Psikososyal müdahalelerden birisi olan psikoeğitim; bireye, psikolojik danışma kuramlarına temellendirilen çeşitli eğitim yöntem ve teknikleriyle beceri kazandırmayı ve iyilik halini artırmayı amaçlayan kısa süreli yapılandırılmış programlardır.[20,22,24] Grupla gerçekleştirilen psikoeğitim müdahaleleri ise; yaşanılan sorun alanı çerçevesinde problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yönünde güvenli bir grup ortamı ve grubun umut aşılama, evrensellik gibi iyileştirici faktörlerini sunarak, bireylerin duruma nasıl anlam verdiği, duyguları, kendisinin ve çevresinin bu durumdan nasıl etkilendiği ile ilgili farkındalık kazanmasına ve gelişmesine olanak sağlamaktadır. [7,9,22-24] Dolayısıyla, meme kanseri hastalarına grup olarak uygulanan psikoeğitim müdahaleleri; bireylerin kendisiyle aynı sorunu yaşayan insanlarla tanışması, yalnız olmadığını anlaması, onların yaşadıklarına ve baş etme süreçlerine tanık olması, grupta her birey için güçlenmeyi sağlayacak bilgilerin ve yaşantıların paylaşılması, üyelerin birbirlerine destek sağlaması gibi iyileştirici öğelerle psikososyal sorunlarla baş etmeyi kolaylaştırmakta ve güçlenmeye katkıda bulunmaktadır. [3,10,13,17,18,20,22,25] Bu müdahalelerle ortaya çıkan gelişim ve güçlenme, bireylerin grup dışındaki yaşamına ve ilişkilerine de yansımakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır. [9,23,24] Yapılan çalışmalar; meme kanseri hasta gruplarında uygulanan psikoeğitim müdahalelerinin; hastaların ruhsal ve sosyal sorunlarını azaltmada ve baş etme kapasitelerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. [5,7,8,11,19] Bu çalışmalardan biri olan, Lengacher ve ark.[13]'nın çalışmasında meme kanseri olan kadınlara altı haftalık 'Farkındalık Temelli Stres Azaltma' programı uygulanmıştır. Program sonunda, rutin bakım grubuna göre, müdahale grubundaki hastaların depresyon, anksiyete ve hastalık yineleme korkusunun azaldığı; enerji ve rol fonksiyon düzeylerinin arttığı; sonuç olarak yaşam kalitesinin yükseldiği bildirilmiştir.[13] Yine Capozzo ve ark.[5], yaptığı çalışmada meme kanseri olan kadınlara psikolojik distresi azaltmak ve baş etme becerileri kazandırmak amacıyla altı haftalık psikoeğitim müdahalesi uygulamış ve müdahale sonrasında kadınların psikolojik distres düzeyinde anlamlı bir azalma bulmuşlardır. Dolbeault ve ark. [7]'nın erken evre meme kanseri tedavisini tamamlamış hastalarla ve kontrol grubu ile yaptıkları; bilgilendirme, tematik görüşmeler ve stresle baş etme tekniklerinin öğretilmesini kapsayan bir başka grup

müdahale uygulaması sonucunda ise deney grubunda, anksiyete, depresyon, öfke ve yorgunluk düzeylerinde anlamlı bir azalma ile kişilerarası ilişki becerilerinde anlamlı bir artış bildirilmiştir. Sonuç olarak; grupla uygulanan psikoeğitim müdahaleleri, meme kanseri olan bireyler için etkililiği araştırmalarca da kanıtlanmış müdahalelerdir. Bu müdahalelerin fiziksel bakıma ek olarak, meme kanserli hastaların başvurduğu hastaneler ve koruyucu sağlık kurumlarında düzenli olarak uygulanması meme kanserli bireylerin yaşayabilecekleri psikososyal sorunların önüne geçilmesinde oldukça yararlı olacaktır.

Anahtar kelimeler: meme kanseri, psikoeğitim, grup, psikososyal sorun, yaşam kalitesi

Kaynakça

1. Aguilar Cordero, M. J., Mur Villar, N., Neri Sánchez, M., Pimentel-Ramírez, M.L., García-Rillo, A., Gómez Valverde, E. (2015). Breast cancer and body image as a prognostic factor of depression: a case study in México City. Nutricion Hospitalaria, 31(1), 371-379.

2. Avis, N. E., Crawford, S., Manuel, J. (2004). Psychosocial problems among younger women with breast cancer. Psychooncology, 13(5), 295-308.

3. Babacan Gümüş, A. (2006). Meme Kanserinde Psikososyal Sorunlar ve Destekleyici Girişimler. Meme Sağlığı Dergisi, 2(3), 108-113.

4. Badger, T., Segrin, C., Dorros, S. M., Meek, P., Lopez, A. M. (2007). Depression and anxiety in women with breast cancer and their partners. Nursing Research, 56(1), 44-53.

5. Capozzo, M. A., Martinis, E., Pellis, G., Giraldi, T. (2010). An early structured psychoeducational intervention in patients with breast cancer: results from a feasibility study. Cancer Nursing, 33(3), 228-234.

6. Çam, O., Saka, Ş., Babacan Gümüş, A. (2009). Meme Kanserli Hastaların Psikososyal Uyumlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Meme Sağlığı Dergisi, 5(2), 73-81.

7. Dolbeaut, S., Cayrou, S., Bredart, A., Viala, A. L., Desclaux, B., Saltel, P. ve diğerleri. (2009). The effectiveness of a psycho-educational gruop after early-stage breast cancer treatment: results of a randomized French study. Psychooncology, 18(6), 647-656.

8. Fonseca, S., Lencastre, L., Guerra, M. (2014). Life satisfaction in women with breast cancer. Paidéia, 24(59), 295-303.

9. Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. The Journal for Specialists in Group Work, 25(1), 29-49.

10. Güner, P. (1999). Evre I-II meme kanseri tanısı alan hastalara uygulanan problem çözme egitiminin anksiyete depresyon umutsuzluk ve basetme biçimine etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

11. Jun, E. Y., Kim, S., Chang, S. B., Oh, K., Kang, H. S., Kang, S. S. (2011). The effect of a sexual life reframing program on marital intimacy, body image, and sexual function among breast cancer survivors. Cancer Nursing, 34(2), 142-149.

12. Kocaman, N. (2005). Genel Hastane Uygulamasında Psikososyal Bakım ve Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Hemşireliği. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(1): 49-54.

13. Lengacher, C. A., Johnson-Mallard, V., Post-White, J., Moscoso, M. S., Jacobsen, P.B., Klein, T. W. Ve diğerleri. (2009). Randomized controlled trial of mindfulness-based stres reduction (MBSR) for survivors of breast cancer. Psychooncology, 18(12), 1261-1272.

14. Okanlı, A., Ekinci, M. (2008), Meme Kanserli Hasta ve Eşlerinin Yaşam Doyumları, Duygu Kontrol Düzeyleri ve Evlilik Uyumlarının Mastektomi Öncesi ve Sonrası Karşılaştırılması. New Symposium Journal, 46(1), 9-14.

15. Özkorumak, E., Tiryaki, A., Civil Arslan, F., Yavuz, M. N. (2012). Psychological distress of women with breast cancer: remission versus treatment. Meme Sağlığı Dergisi, 8(1), 29-34.

16. Papathanasiou, I., Sklavou, M., Kourkouta, L. (2013). Holistic nursing care: theories and perspectives. American Journal of Nursing Science, 2(1), 1-5.

17. Rogers, C. R. (2003). Etkileşim Grupları (s.20-56). Ankara, Ege Matbaacılık.

18. Sabancıoğulları, S. (2003). Ruhsal Sorunu Olan Bireyin Eğitimi: Psikoeğitimsel Yaklaşım. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(1), 57-67.

19. Simpson, J. S. A., Carlson, L. E., Trew, M. E. (2001). Impact of a group psychosocial intervention on health care utilization by breast cancer patients. Cancer Practice, 9(1), 19-26.

20. Şengün İnan, F., Üstün, B. (2014). Evde Psikososyal Bakım Örneği: Meme Kanserinde Tedavisi Sonrası Dönemde Psikoeğitim Uygulaması. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 7(1), 52-58.

21. Takahashi, M., Kai, I. (2005). Sexuality after breast cancer treatment: changes and coping strategies among Japanese survivors. Social Science and Medicine, 61(6), 1278-1290.

22. Tambağ, H., Öz, F. (2014). Grup Psikoeğitiminin Yaşlıların Hemşirelik Bakımında Kullanılması. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi,47-53.

23. Yalom, I. (1992). Grup Terapisinin Teori ve Pratiği (s.458-498). İstanbul, Nobel Tıp Kitapevi.

24. Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri (s.52-68). İstanbul, Kabalcı Yayınevi.

25. Yurtsever, Ü. E., Kutlar, T., Tarlacı, N., Kamberyan, K., Yaman, M. (2001). Ruh Hastalıkları Tedavisinde Psikososyal Bir Boyut: Psikoeğitimsel Bir Model. Düşünen Adam, 14(1), 33-40.

B.63

Üniversite Öğrencilerinin Aşk Biçimleri ile İlişkilerde Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

Gülzade Avcı, Melek Kalkan

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin aşk biçimleri ile ilişkilerde mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Bu amaçla Ondokuz Mayıs Üniversitesinin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan 120 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 230 katılımcıya "Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği" ve "İlişkilerde Mutluluk Ölçeği" uygulanmıştır. Bulgular: Yapılan araştırmada İlişkilerde Mutluluk ile Özgeci Aşk, Arkadaşça Aşk Tutkulu Aşk ve Sahiplenici Aşk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki; Oyun Gibi Aşk arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuş ancak İlişkilerde Mutluluk ile Mantıklı Aşk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Oyun Gibi Aşk, Özgeci Aşk, Mantıklı Aşk ve Sahiplenici aşk biçimleri cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir. Ancak Tutkulu ve Arkadaşça Aşk biçimleri cinsiyete göre anlamlı fark göstermemiştir. Yine ilişkilerden elde edilen mutluluk düzeyi açısından erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farkın olduğu ve kadınların ilişkilerdeki mutluluk düzeyinin erkeklerin puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka bulgu öğrencilerin ilişkilerde mutluluk düzeylerinin ilişki süresi bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği ilişki süresi arttıkça ilişkilerde mutluluk düzeyinin de arttığı yönündedir. Son olarak Tutkulu, oyun gibi ve özgeci aşkın ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunurken, arkadaşça, mantıklı ve sahiplenici aşk ile ilişki süreleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tartışma: Bulgular, ilgili literatür ışığında ele alınıp, yorumlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Aşk, aşk biçimleri, ilişkilerde mutluluk

B.64

Sporun Fiziksel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkilerine Dair Görüşlerinin Belirlenmesi

Gülzade Avcı, Hatice Kumcağız

ÖZET

Toplumda engelliliğin varlığı neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihin farklı evrelerinden itibaren toplumların engellilere bakışlarının farklılaştığı görülmektedir. Çok tanrılı dinlerin hâkim olduğu dönemlere (paganizm) bakıldığında engelli bir çocuğun varlığının içinde bulunduğu aileye bir ceza olarak verildiği düşünülmüştür (Öztürk, 2011:7). Dolayısıyla hem bir engele sahip olan hem de toplumda bu engele yönelik olarak sağduyulu olmayan yaklaşımlarla ya da ayrımcılıkla baş başa kalan engelli bireylerin; toplumda yaşayan en dezavantajlı grup olduğu söylenebilir. Bilimsel, teknolojik ve kültürel gelişmelere bağlı olarak toplumların engellilere yönelik tutumlarında biraz daha olumlu bir farklılaşma olduğu gözlenmekle birlikte ülkemizde engellilere yönelik politika oluşturulması da bir hayli yenidir. 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra rehabilitasyon kavramında ve engellilere bakış açısında önemli değişiklikler olmuş ve her türlü toplumsal etkinliğin içinde engelli kişilerin de yer alması gerektiği ortaya çıkmıştır (Kalyon,1997). Engelli bireyleri topluma kazandırmak ve onların hayatlarını kolaylaştırmak ve yaşam kalitelerini artırmak için pek çok şey vardır. Spor ise engellilerin toplumla kaynaşabilmeleri adına önemli olarak görülmektedir (Söğüt, 2016: 2). Spor, engelli bireyin bedensel güç artışının yanında moral bakımından da güçlenerek yaşamdan aldığı hazzı artırarak yaşam kalitesini yükseltir Amaç: Bu araştırma ile Samsun'da yaşayan ve fiziksel engelli bireylerin düzenli olarak spor yapmalarının yaşam kaliteleri üzerinde katkısının ne yönde olduğu nitel araştırma yöntemiyle belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu kolay ulaşılabilirlik ve gönüllülük ilkesi dikkate alınarak Samsun il merkezindeki çeşitli spor kulüplerine üye 12 fiziksel engelli birey oluşturmaktadır. Bu araştırma fiziksel engeli olan bireylerin kendilerini spora yönlendiren kaynaklarını tespit ederek spora ulaşamayan bedensel engelli bireylere çeşitli önerilerde bulunmak açısından da önemli olarak görülmektedir. Bu amacı ortaya koymak için bedensel engeli olan bireylere sporun kendilerine ne tür farkındalık kazandırdığına ve yaşamlarına ne şekilde katkıda bulunduğunu belirlemek üzere görüşme soruları ilgili alan yazında verilen bilgiler rehberliğinde hazırlanmıştır. Yöntem: Bu araştırma nitel bir çalışma olarak desenlenmiştir. Yılmaz ve Şimşek (2011)'in belirttiği üzere, nitel araştırma olguyu ilgili bireylerin bakış açılarından görebilmeyi ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal yapıyı ve süreçleri ortaya koymaya olanak vermektedir. Araştırmada veriler nitel araştırma yöntemi içerisinde sık kullanılan görüşme yöntemi (Yıldırım ve Şimşek, 2011) ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Bulgular: Araştırma sonucunda fiziksel engelli bireylerin büyük çoğunluğunun spora başkalarının tavsiyesiyle başladığı (N=10) bir kısmının da (N=2) televizyonda ve çevresinde engelli bireylerin spor yaptığını gördükten sonra spor yapmaya karar verdikleri görülmektedir. Sporun fiziksel engelli bireylerin yaşamlarının sosyal alanında (N=6), psikolojik alanında (N=4) ve fiziksel gelişim (N=1) boyutunda yaşamlarına katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Sporun katılımcıların çoğunluğuna gelecekle ilgili kişisel alanda hedefler belirlemeye (N=8) ve toplumsal alanda geleceğe dair planlamalar yapmaya (N=2) katkı sağladığı bulunmuştur. Spor yaparken karşılaşılan zorluklar bağlamında çevresel

etkenlerin (N=10) ve bireysel etkenlerin (N=2) varlığı ortaya çıkmıştır. Spor yaparken karşılaşılan güçlüklerle baş etme konusunda içsel kaynak (N=6) ve dışsal sosyal destek kaynaklarının (N=6) önemli olduğu vurgulanmıştır. Fiziksel engelli bireylerin de spor yapabileceği ve başarı elde edebilecekleri farkındalığının oluşmasına katkı sağlayacak olan bu araştırmanın sonuçları, engellilerle ve engellilerin spora katılımı ve devamlılığı için politikacılara yol gösterici olacaktır. Elde edilen sonuçlar literatür bilgileri ışığında tartışılarak, engelli bireyler arasında sporun yaygınlaştırılmasına ilişkin öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Engellilik, Fiziksel Engellilik, Engelli Sporları, Yaşam Kalitesi

Kaynakça

Altun, B. (2010). Bedensel Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Bogdan, R.C., & Biklen, S.K. (1998). Qualitative Research For Education: An İntroduction To Theory and Methods. (3rd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Cavkaytar, A. (2005). Özel Gereksinimi Olan Bireylere Özbakım ve Ev içi Becerilerinin Öğretimi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Creswell, J.W. (2002). Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research. Upper Saddle River, New Jersey: Merrill Prentice Hall.

Ergun, N.,(2011), Bedensel Engellilerde Sportif Aktiviteler ve Klasifikasyon", Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu As Başkanı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, I. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi E-Bildiri Kitapçığı, Konya, s. 44.

Ergun, N. ve Baltacı, G. (2006). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Teknikleri. Merdiven Reklam. 2. Basım-Ankara.

Kalyon T.A. (1997). Özürlülerde Spor. Bagırgan Yayınevi. Ankara.

İftar-Kırcaali, G. (1998). Özel Eğitim. (Özel Gereksinimi olan Çocuklar ve Özel Eğitim). Editör: Süleyman Eripek. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Konar, N. (2003). Engellilerde Eğitimin Önemi. GazeAtem. Yıl:1 Sayı:5 Almanya: Önel Verlag Baskı.

Öztürk, M. (2011). Türkiye'de Engelli Gerçeği. MUSİAD Cep Kitapları.: İstanbul: Ajansvista Baskı.

Söğüt, M. (2006). Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Ulusoy, S. (2008). Bedensel Engelli Okçularda Fiziksel Performansın Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık: Ankara, 8. Baskı.

B.65

Importance of Positive Education; a focus on the importance of Character Strength building

Hajra Hussain

SUMMARY

Positive education, the inclusion of social, emotional and intellectual skills across a curriculum, (Green, Oades, & Robinson, 2011) is fundamental to the optimal functioning of young people in any society because it combines the best teaching practices with the principles of positive psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). While learning institutions foster academic skills, little attention is being paid to the identification and development of character strengths and their integration into teaching (Forneris et al. 2014). There is an increasing recognition of the important role education plays in equipping today's youth with 21st century social skills (Lippman et al. 2015). For youth to succeed in this highly competitive environment there is a need for positive education that is focused on character strengths such as growth of social, emotional and intellectual skills that promote the flourishing of well-rounded individuals. Character strength programs and awareness are a necessity if the human capital within a region is to be competitive, productive and happy. The Counselling & Wellbeing Centre at Amity University Dubai has consistently implemented Character Strength awareness workshops and has found that such workshops have increased student life satisfaction due to individual awareness of signature strengths. A positive education/positive psychology framework with its key focus on the development of character strengths can be fundamental to individual's confidence and self-awareness; thus allowing both optimum flourishing and functioning.

Keywords: positive education, emotional skills, intellectual skills

B.66

Düşünce Kontrol Yeteneği Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Hakan Sarıçam, İsmail Çelik

ÖZET

Bu araştırmada, Luciano, Algarabel, Tomás ve Martínez (2005) tarafından geliştirilen Düşünce Kontrol Yeteneği Ölçeğinin (DKYÖ) Türkçe'ye uyarlanması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 2016-2017 Öğretim Yılı sezonunda Ağrı ve Kütahya'da üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve toplam 455 üniversite öğrencisinden oluşan 2 ayrı çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında, DKYÖ'nün Türkçe ve İngilizce formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .80 ile .89 arasında bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda, DKYÖ'nün Türkçe formunun orijinal forma paralel tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Uyum geçerliği kapsamında, DKYÖ ile Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri (Gülüm & Dağ, 2012) arasındaki korelasyon hesaplanmış ve düşünce kontrolüne ilişkin literatür ile örtüşen bulgular elde edilmiştir. Düşünce Kontrol Yeteneği Ölçeği için hesaplanan güvenirlik katsayısının .70'in üzerinde olduğu saptanmıştır. Madde analizi sonucunda, düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .30 üzerinde değiştiği ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkların ölçekte yer alan tüm maddeler için anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, DKBÖ'nün Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin düşünce kontrol becerilerini ölçmek amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Düşünce, Düşünce kontrol, Geçerlik, Güvenirlik

Kaynakça

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. Anatolian Journal of Psychiatry, 13, 216-223.

Luciano, J. V., Algarabel, S., Tomás, J. M., & Martínez, J. L. (2005). Development and validation of the Thought Control Ability Questionnaire. Personality and Individual Differences, 38, 997-1008.

B.67

Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlaması ve Psikometrik Özellikleri

Hakan Sarıçam, İsmail Çelik, Ayşe Canatan

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı Sharma, Yukhymenko-Lescroart ve Kang (2017) tarafından geliştirilen Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeğinin (ABÖ) Türk kültürüne uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik değerlerini incelemektir. Araştırma 2016-2017 Öğretim Yılı bahar döneminde Kütahya ve Ağrı illerinde toplam 429 üniversite öğrencisinden oluşan 2 ayrı çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında, ABÖ'nün Türkçe ve İngilizce formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .80 üzerinde bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda, ABÖ'nün Türkçe formunun orijinal forma paralel üç boyutlu (Amaç farkındalığı, amacın bilincinde olma, özgeci amaç) bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Uyum geçerliği kapsamında, ABÖ ile Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş, 2010) arasındaki korelasyon hesaplanmış ve ABÖ'nin alt boyutları ile yaşamda anlam varlığı ve yaşamda anlam arayışı arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. ABÖ'nin bütünü ve alt boyutları için hesaplanan güvenirlik katsayılarının .75'in üzerinde olduğu saptanmıştır. Madde analizi sonucunda, düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .40 üzerinde değiştiği ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkların ölçekte yer alan tüm maddeler için anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ABÖ'nün Türkçe sürümünün yetişkinlerin amaçlarının bilincinde olma düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Amaç, yaşamda anlam, geçerlik, güvenirlik, ölçek

Kaynakça

Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Demirbaş, N., & Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki. İçinde XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi. İzmir.

Sharma, G., Yukhymenko-Lescroart, M., & Kang, Z. (2017). Sense of Purpose Scale: Development and initial validation. Applied Developmental Science, 28, 1-12. Sharma, G. & Yukhymenko-Lescroart, (in review). Development and Validation of the Sense of Purpose Scale among Emerging Adults. Measurement and Evaluation in Counseling and Development.

B.68

Ailede Yaşam Gücü: Benliğin Manevi Yönü

Halil Ekşi, Dilek Akça Koca

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı ailede yaşam gücü kaynağı olarak Satir Aile Terapisi'ndeki manevi yönü incelemektir. Yöntem: Bu çalışmada Satir Aile Terapisi'nin manevi yönelimi hakkındaki literatür incelenmiştir. Bulgular: Ailenin bir sistem olarak ele alınması ve aile terapilerinin temelleri 1950'li yıllara dayanmaktadır. Virginia Satir'in öncülüğünü yaptığı aile terapisi Yaşantısal/İnsancıl Aile Terapisi içerisinde yer almaktadır. Maneviyat, bireylerin genel olarak insan yaşamının amacı ve değeri; özellikle de kendi yaşamları ile ilgili uğraştığı önemli bir anlam yaratıcı faaliyettir. Satir Aile Terapisi 1980'lerden sonra maneviyatı terapiye açık bir şekilde entegre etmeye başlamıştır. Satir'e göre maneviyat kainatla bağlantımız, varlığımızın temelidir ve bu yüzden aile terapisi ile de doğrudan ilgilidir. Satir'in aile terapisinde kullanılan manevi teknikler meditasyon, ibadet, gevşeme teknikleri, farkındalık çalışmaları ve imajinasyon, nefes egzersizleri, buzdağı metaforu ve benlik mandalasıdır. Satir'in benliğe dair 'buzdağı metaforu', manevi dünyamıza erişim sağlayan yedi aşamalı benlik anlayışı bakımından tasvir edilir. Buzdağı metaforunda üç boyut vardır: Kişilerarası, intrapsişik, evrensel maneviyat. Benlik ve arzular, evrensel maneviyat boyutunu; beklentiler, algılar ve inançlar, duyguları hissetme, duygular, intrapsişik boyutu; iletişim tutumları ise kişilerarası boyutunu oluşturur. Buzdağı metaforuna göre tecrübelerimizin çoğu su çizgisinin altında yani buzdağının görünmeyen kısmında yatar. Uyum, bu önemli boyutların bir kişi içindeki ahenkli etkileşimidir. Bu boyutlar arasında uyum yakalanırsa şayet insan, gerçek yaşam gücünü elde edebilir. Lee, Satir'in modelindeki uyum inşasından hareketle Uyum Ölçeği'ni geliştirmiştir. Kişilerarası, intrapsişik ve evrensel maneviyat boyutları olan ölçeğin iki maddesi şöyledir: 'Yaşam Gücünün' gizemi, Ruh ya da Tanrı'nın bir parçası olduğum için minnettarım.', 'İçimdeki bütünlüğe doğru giden bir yaşam gücü var'. Satir modelinde benliğe dair bir diğer önemli kavram ise 'benlik mandalası'dır. Benlik mandalası, sekiz boyuttan oluşmaktadır: Fiziksel, zihinsel, duygusal, duyusal, etkileşimsel, beslenme, bağlamsal ve manevi. Kişinin yaşam anlamıyla olan ilişkisi, can, maneviyat ve yaşam gücü konularını içeren manevi boyut, diğer yedi boyutla etkileşim içindedir. Manevi boyutta bir çatışma, bir boşluk ve bozukluk olduğunda sorunlar ortaya çıkar. Satir modeli, ailelerde başarılı olduğu gibi bireysel çalışmalarda da oldukça etkili olmaktadır. Bentheim'ın, maneviyatın çiftlerin uyumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, Satir aile terapisine katılan çeşitli dine mensup çiftlerin yaşamlarında dönüşüm yaşadıkları görülmüştür. Carlock'un gey ve lezbiyenlerle ilgili çalışmasında da Satir modelinin gey ve lezbiyenlerin kültürel önyargı yükünü atmalarına, içselleştirilmiş homofobiden dolayı acılarını hafifletmek üzere kendi içlerine bakma yeteneğini kazanmalarına yardımcı olduğu görülmüştür. Tartışma: Satir Aile Terapisi'nde bir manevi yönelim söz konusudur. Bu yönelim, buzdağı metaforu ve benlik mandalası gibi benliği açıklayan kavramlarda kendini göstermekte olup terapi sürecinde de yaşam gücünü arttırmak için kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, yaşam gücü, benlik modeli, Satir Aile Terapisi, manevi yönelimli terapi.

Kaynakça

Bentheim, S. (2005). Couple congruence and spirituality: Expanding Satir's model through seven couple narratives. Doctoral dissertation, University of Victoria, Canada. Carlock, C. J. (2008) Building healthy self identity in gays and lesbians: A Satir approach. The Satir Journal, 2(3), 20-75.

Cook, E. P. & Kelly, V. A. (1998). Spirituality and counseling. Counseling and Human Development, 30(6), 1-16.

Gladding, S. T. (2002). Family therapy: History, theory and practice (30. edition). New Jersey: Merrill Prentice Hall.

Lee, B. K. (2002). Develeopment of a congruence scale based on the Satir model. Contemporary Family Therapy 24(1), 217-239.

Satir. V. (1988). The new peoplemaking. Palo Allo. CA: Science and Behavior Books. Satir, V. (2008). A partial portrait of a family therapist in process. In Banmen, J. (Ed.), In Her Own Words: Selected Papers 1963-1983. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker, and Thiessen, Inc.

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). The Satir model: Family therapy and beyond, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc.

B.69

Zihinsel Engelli Çocukların Sorunlu Davranışları Hakkında Ebeveyn ve Öğretmen Uyumunun Karşılaştırılması

Hatice Aygar, Saniye Tülin Fidan, Saniye Göktaş, Sevil Akbulut Zencirci, Melike Alaiye, Muhammed Fatih Önsüz, Selma Metintaş

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sorunlu davranışların, zihinsel engelli bireylerde akranlarıyla karşılaştırıldığında üç ile dört kat fazla görüldüğü bildirilmektedir. Sorunlu davranış hem zihinsel engelli birey hem de onların ebeveynleri ve eğitmenleri için büyük bir stres nedeni olarak görülmektedir. Sorunlu davranışların bilinmesi zihinsel engelli bireylerde davranış terapi uygulamalarının geliştirilmesi için vazgeçilmezdir. Çalışma, zihinsel engelli bireylerde sorunlu davranışların aile ve öğretmen tarafından değerlendirme sonuçlarının uyumunu ve etkileyen faktörleri saptamak amacıyla planlandı. Yöntem: Çalışma, 2017 yılı içinde Eskişehir ilinde bulunan bir özel rehabilitasyon merkezinde eğitim almakta olan 56 zihinsel engelli bireyin ebeveyn ve öğretmenlerinde gerçekleştirilen kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışmanın amacına uygun literatürden faydalanarak hazırlanan anket form, zihinsel engelli birey ve ailesi ile ilgili sosyodemografik özellikleri sorgulayan bölümle, zihinsel engelli bireylerin sorun davranış sıklığını değerlendiren 'Sorun Davranışları Kontrol Listesi (SDKL)'nden oluşmaktadır. Türkçe geçerlilik güvenirlilik çalışması da yapılmış olan SDKL, 58 maddenin 5 alt grupta (huzursuzluk, atalet ve sosyal içe kapanıklık, yinelenen davranışlar, aşırı hareketlilik ve itaat etmeme, uygun olmayan konuşma) toplanmasından oluşmaktadır. Ölçekten alınan cevaplar '0= böyle bir sorun yok' ile '3=çok rahatsız edici' arasında puanlanmakta olan dörtlü Likert tipindedir. Listeden alınabilecek puanlar 0 ile 124 arasında değişmektedir. SDKL, zihinsel engelli bireyler için ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından ayrı ayrı uygulandı. Çalışma verileri SPSS 20.0 paket programında analiz edildi. Ölçümsel değerlerin normal dağılım uygunlukları Kolmogrov-Smirnov normal dağılıma uygunluk testi ve grafiklerle incelendi. Ölçek verileri normal dağılım göstermediğinden, bağımsız örneklerde Mann-Whitney U ve Kruskall Wallis testleri, bağımlı örneklerde ise Wilcoxon testi kullanıldı. Bulgular: Çalışma grubunu oluşturan zihinsel engellilerin yaş ortalamaları±SD 24±9 yaş, 25'i(%44,6) kadın, 31'i(%55.4) erkekti. Çalışma grubunun 44'ü (%78,9) geniş aileden gelirken, 34'ünün(%60,7) sosyoekonomik durumu orta düzeydeydi. Anne ve babaların 39'u (%69,6) ilköğretim mezunu, annelerin 11'i(%19,6), babaların 29'u(%51,8) düzenli gelir getirici bir işte çalışmaktaydı. Ebeveynler tarafından çocuklarındaki zihin engelliğin nedeni 13'ünde(%23,2) doğum öncesi, 11'inde(%19,6) doğum sırası, 13'ünde(%23,2) doğum sonrası ile ilgili nedenler olarak ileri sürülürken, 19'unda (%33,9) neden bilinmemekteydi. Çocukların sorunu nedeniyle yalnızca ebeveynlerin 26'sı(%46,4) psikolojik destek, 11'i(%19,6) zihinsel engelli çocuğa yaklaşım konusunda eğitim almıştı. SDKL'ne, ebeveynlerin verdikleri puanların ortancası (1'inci ve 3'üncü çeyreklik) 24 (10-43.5) olup, öğretmenlerin puan ortancası 45.5'ten (14.5-66.5) düşüktü (p=0.001). SDKL ölçeği alt boyutlarında soru sayısına göre düzeltildikten sonra öğretmenler tarafından verilen cevaplara göre en sorunlu davranışlar yinelenen davranışlar iken, ebeveynlerin cevaplarına göre huzursuzluk alt başlığındaydı. SDKL'nin huzursuzluk (p=0.03), atalet ve sosyal içe kapanıklık (p=0.01) ve aşırı hareketlilik ve itaat etmeme (p=0.001) alt başlıklarında ebeveyn

puan ortancaları daha düşük, yinelenen davranışlar (p=0.28) ve uygun olmayan konuşma alt başlıklarında ebeveyn ve öğretmen değerlendirme sonuçları arasında fark bulunmamaktaydı. Zihinsel engelli çocuğa yaklaşım konusunda eğitim almış olan ebeveynlerin SDKL puan ortancaları, öğretmen ortancalarından farklı bulunmazken (p=0.58), eğitim almamış olanların puanları anlamlı derecede düşük bulundu(p=0.001). Benzer şekilde psikolojik destek almış ebeveynlerin puan ortancaları öğretmenden farklı değilken(p=0.103), destek almamış olanların puan ortancaları düşük bulundu(p=0.001). Tartışma: Çalışmada zihinsel engelli çocuklarda sorunsal davranışların ebeveynler tarafından istenen düzeyde değerlendirilemediği saptandı. Psikolojik destek veya zihinsel engellilik konusunda eğitim almış ebeveynlerin çocuklarını değerlendirmede daha başarılı oldukları saptandı. Zihinsel engellilik tanısı alan çocukların ailelerinin eğitim ve psikolojik destek almalarının çocuklarını daha iyi tanımaları ve sorunlarını çözmede yardımcı olacağı kanaatine varıldı.

Anahtar kelimeler; zihinsel engelli, sorun davranışları kontrol listesi, ebeveyn-öğretmen uyumu

B.70

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tükenmişliklerinin Yordayıcısı Olarak Özel Eğitime İlişkin Özyeterlik Algıları

Hatice Kumcağız, Yasin Demir, Cemal Karadaş

ÖZET

Okul psikolojik danışmanları özel eğitim alanında eğitim veren resmi ve özel eğitim kurumlarında özel eğitime gereksinim duyan öğrencilerle de çalışmaktadırlar. Ayrıca, okul rehber öğretmenleri özel gereksinimi olan öğrencilerin sergiledikleri problem davranışlarda ve öğrenmeyle ilgili sorunlarında sınıf ve branş öğretmenlerinin ilk danıştıkları kişilerdirler. Bu çalışmada çeşitli eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların özel eğitime ilişkin öz yeterlik algılarının mesleki tükenmişliklerini yordamadaki katkısını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya 2015 yılında Malatya ve Samsun illerinde çeşitli kurumlarda görev yapan 192 kadın, 222 erkek olmak üzere toplam 414 okul psikolojik danışmanı katılmıştır. Çalışmanın verileri Kişisel bilgi formu, Rehber Öğretmen Özel Eğitim Öz Yeterlik Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde t testi, korelasyon ve basit regresyon analizi testleri uygulanmıştır. Okul psikolojik katılımcıların özel eğitime ilişkin öz yeterliklerinin cinsiyet ve medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre kadınların mesleki tükenmişlik puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca katılımcıların mesleki tükenmişlik düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının yaşları ile özel eğitime ilişkin öz yeterlikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça özel eğitime ilişkin öz yeterlik puanlarının yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde okul psikolojik danışmanlarının yaşları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça mesleki tükenmişlik puanlarının düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının özel eğitime ilişkin öz yeterlikleri ile mesleki tükenmişlikleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle katılımcıların özel eğitime ilişkin öz yeterlikleri arttıkça mesleki tükenmişlik puanlarının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların özel eğitime ilişkin öz yeterliklerinin mesleki tükenmişliklerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: psikolojik danışman, tükenmişlik, özel eğitim, özyeterlilik algıları

B.71

Hemşirelerde Otantiklik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hatice Kumcağız Sibel Ulusoy, Cumali Kestek

ÖZET

Amaç: Bu araştırma hemşirelerin psikolojik iyi oluş ve otantiklik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelenmek amacıyla betimsel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yöntem: Bu araştırmanın evrenini 2016 yılında Havza Devlet Hastanesi, Samsun Gazi Devlet Hastanesi, Samsun Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi, Samsun Halk Sağlığı Müdürlüğü, Toplum Sağlığı Merkezleri ile Aile Sağlığı Merkezlerinde çalışan 714 hemşire oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini evreni temsilen 6 sağlık kuruluşundan random yöntemi ile seçilen servis ve polikliniklerde çalışan %95 güven aralığında ve %5 hata payı ile 250 hemşire olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri Otantiklik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler yanında Pearsonkorelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre otantik yaşam alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, dış etkiyi kabullenme ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, yabancılaşma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve yabancılaşma alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Tartışma: Bu araştırmada hemşirelerin yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme puan ortalamaları 10.43, otantik yaşam puan ortalaması 24.39 ve psikolojik iyi oluş puan ortalaması ise 44.23'dür. Buna göre otantik yaşam düzeyleri yüksek olan hemşirelerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu şeklinde söylenebilir. Otantik yaşam puan ortalaması ile dış etkiyi kabullenme puan ortalaması arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki vardır ($p<.01$). Otantik yaşamı tercih edenler duygu, düşünce ve davranışlarında tutarlılık göstermektedirler [28]. Bu araştırma bulgusuna göre otantik yaşamı tercih eden hemşirelerin duygu, düşünce eylemlerinin uyum içinde olduğu ve dıştan gelen müdahalelerden etkilenmedikleri söylenebilir. Otantik yaşam puan ortalaması ile psikolojik iyi oluş puan ortalaması arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki ($p<.01$) ve yabancılaşma ile dış etkiyi kabullenme puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($p<.01$) vardır. Bu araştırma sonucuna göre kendi içinde ve dışındaki ilişkilerde uyumlu bir hemşirenin kendi potansiyeline uygun yaşam amacı belirleyebileceği ve sorumluluklarının da farkında olacağı varsayılabilir. Dış etkiyi kabullenme puan ortalaması ile psikolojik iyi oluş puan ortalaması arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki ($p<.01$), yabancılaşma puan ortalaması ile psikolojik iyi oluş puan ortalaması arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki ($p<.01$) vardır. Bir anlamda kendini gerçekleştirme olarak da belirtilen psikolojik iyi oluş kişinin belirlediği amaçlara ulaşıp ulaşamama durumu [7] olarak vurgulanmaktadır. Otantiklik Ölçeği'nin yabancılaşma alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordamaktadır ($F=11.69$, $p<.01$). Otantiklik Ölçeği'nin yabancılaşma alt boyut puanları psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin gözlenen varyansın %11'ini açıklamaktadır. Sonuç: Buaraştırma ile hemşirelerde Otantiklik Ölçeği alt boyutlarından Otantik yaşamın psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak pozitif yönde, dış etkiyi kabullenme ile yabancılaşma alt boyutları psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Hemşirelerde otantiklik, hemşirelerde psikolojik iyi oluş, otantiklik, psikolojik iyi oluş.

B.72

Zihinsel Engelli Öğrencilerin Ailelerinin Gereksinimlerinin Belirlenmesi

Hatice Kumcağız, Eray Kurtoğlu, Yahya Bozkurt

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada zihin engelli çocuklara sahip anne babaların gereksinimlerini ve etki eden faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma betimsel ve kesitsel olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Samsun ili Canik İlçesi'nde hafif düzeyde zihinsel engeli olan ve özel eğitime ihtiyacı olan ve halen çeşitli devlet okullarında kaynaştırma öğrencisi olarak eğitimlerine devam eden 241 öğrencinin ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyerek evrenin tamamına ulaşmak amaçlanmıştır. Ancak, araştırmaya katılmada gönüllü ve ulaşılabilen 199 katılımcı ile çalışma yürütülmüştür. Bulgular: Katılımcıların %66,3'ünün anne, %33,7'sinin baba olduğu ve ebeveynlerin %6'sının 18-25, %38'inin 26-33, %74'ünün 34-41 ve %81'inin 42 ve üzerinde yaş aralığında tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan aileler gelir düzeylerini %52,3'ü düşük, %47,2 orta, % .5 yüksek olarak algıladıklarını ailelerin %30,7'si zihin engelli çocuklarının bakımında destek aldıklarını, %69,3'ü de destek almadıklarını ifade ettikleri belirlenmiştir. Anne babaların bilgi gereksinimine ihtiyaç duydukları %74,4 ile "çocuğuma bazı becerileri nasıl öğreteceğim konusunda daha fazla bilgiye gereksinim duyuyorum" en fazla gereksinim duyulan madde olduğu, bunu ikinci sırada %71,4 ile "çocuğumun durumu hakkında daha fazla bilgiye gereksinim duyuyorum" maddesinin izlediği belirlenmiştir. Anne –babaların en az gereksinim duydukları alan ise genel destek ve toplumsal hizmet boyutunda yer alan %30.7 ile "ailem, dinlenme/eğlenme etkinlikleri hakkında karar vermek ve yapmak için yardıma gereksinim duymaktadır" maddenin, %27.6 ile "çocuğum için yuva ve anaokulu bulabilmek için yardıma gereksinim duyuyorum" ve "bir toplantıya (komşu ve akraba toplantıları gibi) katılacağım zaman çocuğumun uygun bakım alabileceği bakımevi ya da yuva bulabilmek için yardıma gereksinim duyuyorum" maddenin yer aldığı görülmektedir. Zihin engelli çocuğa sahip olan ebeveynleri anne/baba olma durumu, anne eğitim ve baba eğitim düzeyi ile aile gereksinimleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tartışma: Bu araştırmada zihin engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ebeveynlere doldurdukları AGBA'ı incelediğinde %50 ve üzerinin en fazla üçüncü (Bilgi Gereksinimi) ve birinci boyuttaki (Maddi Gereksinim) maddeleri içeren gereksinim alanlarını "evet" olarak belirttikleri izlenmiştir. Literatürde Akçamete ve Kargın (1996)'ın çalışmalarında da işitme engelli çocuğa sahip annelerin bilgi gereksinimine en fazla ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Ulaşılan bu araştırma bulgusuna göre çalışmanın literatür tarafından kısmen desteklendiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Zihin yetersizliği, zihin engelli çocuklar, zihin engelli çocuklara sahip ailelerin gereksinimi.

Kaynakça

Aysan, F. ve Özben, Ş. (2007). Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Yaşam Kalitelerine İlişkin Değişkenlerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 1-6.

Bailey, D. B. & Simeonson, R. J. (1988). Assessing Needs Of Families Handicapped Infants. The Journal Of Special Education, 22 (1), 117-127.

Büyüköztürk, Ş. (2008). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi. Cavkaytar, A., Ardıç, A. ve Aksoy, V. (2014).

Aile Gereksinimlerini Belirleme Aracının Geçerlik ve Güvenirliğinin Güncellenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 15 (2), 1-12.

Erturan, N. ve Yukay, M. (1998). Down Sendrom'lu Çocuğa Sahip Ailelerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Çalışmasının Ailelerin Depresyon Düzeyleri ve Aile Yapıları Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 10, 339-354.

Özen, A.; "Aile Eğitimi", Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim, Diken, İ., H. (drl.), Ankara: Pegem Akademi, 2015, ss: 111-133.

Sarıkaya, S. (2011). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İzmir.

Sucuoğlu, B. (1995). Özürlü Çocuğu Olan Anne Babaların Gereksinimlerinin Belirlenmesi. Çocuk ve Gençlik Dergisi, 2 (1), 10-18.

Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y. ve Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Ailelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Klinik Psikiyatri, 7, 42-47.

B.73

Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bağışlama ve Flört İlişkisi

Hulusi Genç, Emine Durmuş

ÖZET

Pozitif psikoloji insanın güçsüz yönlerine ve olumsuz taraflarına değil, güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmaktadır (Şahin, 2013). Psikolojik iyi oluş, pozitif psikolojinin kavramları arasında ele alınmaktadır (Ryff, 1989). Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluşu, yaşamda karşılaşılan kişisel gelişim, anlamlı amaçları devam ettirme ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma gibi yaşamsal durumları yönetme olarak ifade etmektedir. Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun; özerklik, yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim, çevre hakimiyeti ve başkalarıyla olumlu ilişkiler olmak üzere altı boyutu olduğunu belirtmektedir. Bu boyutlar, psikolojik iyi oluşu tam olarak yansıtmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Yılmaz (2013) psikolojik iyi oluşun, psikolojik işlev, yaşantı ve yaşam kalitesini yansıttığını ifade etmektedir. Kişilerarası ilişkilerde problemler ve çatışmalar yaşamak olası bir durumdur. İlişkilerde incinme durumu yaşanabilmektedir. İlişkilerde yakınlığın artması incinme durumunu da arttırabilmektedir. İncinme durumunu ortadan kaldırabilmek için de bağışlama söz konusu olmaktadır (Taysi, 2007). Bağışlama, sosyal dengenin oluşturulmasına katkı sağlamakta ve psikolojik iyileşme aracı görülmektedir (Baumeister, Exline & Sommer, 1998). Hargrave ve Sells (1997) bağışlamayı, zarar gören bir ilişkide sarsılan güven duygusunun yeniden oluşması olarak tanımlamaktadır. Bağışlama hem içsel hem de kişilerarası bir süreç olmakla birlikte (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000) bağışlamanın bu iki yönü birbirleriyle karşılıklı etkileşim halindedir (Frommer, 2005). Enright ve Gassin (1992) bağışlamanın; bilişsel, davranışsal ve duygusal değişimler gerektirdiğini belirtmektedir. Fitzgibbons (1986) ve Hope (1987) bağışlamnın kişilerarası ve içsel problemlerin çözüme kavuşmasında ve psikolojik iyilik halinde önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır. Bağışlamanın kişiye fizyolojik ve psikolojik yarar sağlayacağı, stresin azalmasına ve kişinin kendini iyi hissetmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir (McCullough & Worthington, 1999). Frommer (2005) bağışlamanın psikolojik bir iyileşme yarattığını ifade etmektedir. Amaç: Bu çalışmada bireylerin bağışlama düzeyleri ile flört ilişkilerinin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Yöntem: Bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırma grubu, bir devlet üniversitesinde formasyon eğitimi alan 300 bireyden oluşmaktadır. Veriler 2017 yılı Nisan ayında toplanmıştır. Katılımcılara "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Araştırma sorularını yanıtlamak için SPSS 22 programından yararlanılarak, t-testi, pearson korelasyonu ve regresyon analizi teknikleri kullanılacaktır. Sonuçlar : Araştırmada üniversite öğrencilerinde bağışlamanın ve flört ilişkisinin psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi incelenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bağışlama ve flört ilişkisinin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin ele alındığı herhangi bir

çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağışlamayla psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki .217 bulunmuştur. Flört ilişkisiyle psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bağışlamanın psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ve kendini affetme ve durumu affetmenin birlikte psikolojik iyi oluşun %9 kadarını açıkladığı bulunmuştur. Bağışlamanın başkalarını affetme boyutuyla, flört ilişkisinin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir katkısının olmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgular ışığında psikolojik iyi oluşu açıklamak için farklı değişkenlerle çalışılmasının uygun olacağı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: psikolojik iyi oluş, bağışlama, flört ilişkisi

Kaynakça

Baumeister, R.E., Exline, J.J., & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Pres.

Enright, R.D., & Gassin, E.A., Wu, C.(1992). Forgiveness: A developmental view. Journal of Moral Education, 21, 99-114.

Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. Psychotherapy, 23 (4), 629-633.

Frommer, M.S.(2005).Thinking relationally about forgiveness. Psychoanalytic Dialogues, 15 (1), 33.45.

Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. Journal of Marital and Family Therapy, 23 , 41-62.

Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. Psychotherapy, 24(2), 240-244.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology, 82(6), 10071022.

McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E.McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, Research and Practice (pp.114). New York: Guilford pres.

McCullough, M. E., Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. Journal of Personality, 67(6), 1141-1164.

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), 10691081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 69, 719-719.

Şahin, M. (2013). Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Taysi, E. (2007). İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü. Ankara: A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Yılmaz, M. F. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.

B.74

Happiness and Life Pleasure Forecast via Social Media Usage in Adolescent

Hüseyin Tolu, Abdullah Türkmen, Osman Albayrak, Fatma Demircan

SUMMARY

Social media usage of adolescent is particularly understudied in the relative literature. Beliefs of positive psychology communicate that personalities who copyactions of pleased people can advance happiness. Social media has been described as being additional contented averages for people with cooperateowing to abridgednecessity for synchronous answering and depressed emotionality. This investigationtraveled social media usage in adolescent with slow the associationamong its usage and well-being. It ispresented that 86% of adolescent within this study used social media, and usage of one stand was positively connected with the usage of other social media places. Consumers of social media described better personal happiness than those that did not usage social media at completely. Like to the commonpeople, Facebook was the greatest used site trailed via Twitter. Results exposed that Facebook consumers were happier than Twitter consumers and this connected to happiness with lifetime as well. Usage of internet meetings did not rise happiness or lifetimepleasure; in fact the conflicting was originate. Examination of satisfactions for social media places were assessed in footings of consequences obtainable along with likely upcoming investigation advices. Lastly, this study developed the cross-pollination among positive psychology and clinical psychology viadiscoveringpersonal measures of well-being as needy variables while greatest investigation, if these measures were used at completely, working the measures as forecasters of other literatureresults.

Keywords: Social Media, Positive Psychology, Happiness, Satisfaction by Life, Facebook, Twitter, Media Psychology

B.75

Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk Korkusu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İbrahim Demirci, Halil Ekşi, Duygu Dinçer,

Selami Kardaş, Füsun Ekşi

ÖZET

Amaç: Kuramsal ve uygulamalı çalışmalar iyi oluşun farklı bileşenlerin bir arada değerlendirilmesiyle incelenebileceğini vurgulamaktadır. PERMA modeli iyi oluşu olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenleriyle tanımlamaktadır (Seligman, 2011). Psikolojik sağlamlık ise bireyin olumsuz durumlar ve stres karşısında kendini toparlama gücünü, stresten kurtulma yeteneklerini ifade eden bir kavram olarak kavramsallaştırılmaktadır (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christoper ve Bernard, 2008). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olacağı beklenmektedir. Mutluluk korkusu ise mutluluğun, insanın başına gelebilecek mutluluk verici olayların olumsuz sonuçlar doğurabileceği, kötü şeylere yol açabileceği inancını temel almaktadır (Joshanloo, 2013). Psikolojik dayanıklılık iyi oluşu güçlendirebilecek etkenlerden biri olarak değerlendirilirken mutluluk korkusu iyi oluşu negatif yönde etkileyebilecek bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkileri incelemektedir. Yöntem: Psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiye mutluluk korkusunun aracılık ettiği model yapısal eşitlik modellemesiyle test edilmiştir. Verilerin toplanmasında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015), PERMA Ölçeği (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017) ve Mutluluk Korkusu Ölçeği (Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer, 2016) kullanılmıştır. Bulgular: Korelasyon analizleri psikolojik sağlamlığın iyi oluş ile pozitif yönde ($r = .44$, $p <.001$), mutluluk korkusunun ise iyi oluş ($r =-.45$, $p < .001$) ve psikolojik sağlamlık ($r = -.38$, $p < .001$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu kısmi aracılığıyla iyi oluşu yordadığı yapısal eşitlik modelindeki tüm yol katsayılarının t değerleri anlamlı bulunmuştur. YEM'deki doğrudan etkiler incelendiğinde psikolojik sağlamlık mutluluk korkusunu ($\beta =-.48$, $p < .01$), mutluluk korkusu da iyi oluşu ($\beta = -.31$, $p < .01$) negatif yönde yordarken, psikolojik sağlamlık iyi oluşu ($\beta = .41$, $p < .01$) pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık mutluluk korkusu aracılığıyla (.15) iyi oluşu dolaylı olarak yordamaktadır. Modelin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi2$ (51) = 107,883, $p <.001$; $\chi2$ /sd = 2.12, CFI = .96; NNFI = .95; SRMR = .046, RMSEA = .067, % 95 G. A. (.050- .085). Modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılık durumlarının sağlamasını yapmak amacıyla 10.000 yeniden örnekleme yoluyla uygulanan bootstrapping analiz sonuçları tüm katsayıların %95 güven aralıklarının alt ve üst sınırlarının sıfırı kapsamadığını ortaya koymuştur. Tartışma: YEM'de test edilen modelin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Bootstrapping analizi sonuçları psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasında mutluluk korkusunun kısmi aracı rolünün anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Önceki araştırmalarda psikolojik sağlamlıkla olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken depresyon, anksiyete ve stres ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Smith ve diğerleri, 2008). Mutluluk korkusunun ise yaşam doyumu (Demirci ve

diğerleri, 2016; Joshanloo, 2013), öznel mutluluk (Demirci ve diğerleri, 2016) ve kişisel gelişim yönelimi (Joshanloo ve diğerleri, 2014) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık iyimserlikle pozitif ilişkili, kötümserlikle negatif ilişkili bulunmuştur (Smith ve diğerleri, 2008). Mutluluk korkusunun kötümser bir bakış açısının bir yansıması olabileceği görüşünden hareketle psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki aracı rolünün açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulgularına göre psikolojik sağlamlık arttıkça mutluluk korkusu azalmakta ve mutluluk korkusu azaldıkça iyi oluş artmaktadır. Başka bir deyişle iyi oluş psikolojik sağlamlık tarafından pozitif yönde yordanırken mutluluk korkusu tarafından negatif yönde yordanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İyi oluş, psikolojik sağlamlık, mutluluk korkusu, yapısal eşitlik modeli, bootstrapping

Kaynakça

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. The Journal of Happiness & Well-Being, 5(1), 60-77.

Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S. ve Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(4), 2057-2072.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.

Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the Satisfaction With Life Scale. Personality and Individual Differences, 54, 647-651.

Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L., ... ve Jiang, D. Y. (2014). Cross-cultural validation of fear of Happiness Scale across 14 national groups. Journal of Cross-Cultural Psychology, 45(2), 246-264.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioural Medicine, 15, 194-200.

B.76

Sinop'ta Huzur ve Mutluluk: İnsanın Yaşadığı Yeri Nasıl Algıladığı Huzuru ve Mutluluğu ile İlişkili midir?

İbrahim Demirci, Halil Ekşi

ÖZET

Amaç: İnsanlar daha fazla para kazanarak, denize yürüme mesafesinde bir evde yaşayarak ya da istediği bir arabayı satın alarak mutlu olabileceğini düşünmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Ancak iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalar demografik değişkenlerin iyi oluşla ilişkisinin düşünüldüğü kadar güçlü olmadığını göstermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Simith, 1999; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Öte yandan Dünya Mutluluk Raporu'na (2017) göre ülkeler arasında mutluluk açısından önemli farklılıklar görülmektedir. Örneğin Norveç Dünya'nın en mutlu ülkesi olurken Türkiye bu yıl listenin 69. Sırasında yer almıştır. TÜİK yaşam doyumu araştırmalarında da Türkiye'de de şehirler açısından yaşam doyumundaki farklılık görülmektedir. TÜİK'in (2015) Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre, insanların yaşamlarındaki ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasından doğan tatmin düzeyini ifade eden yaşam memnuniyeti boyutunda ilk sırayı Sinop almıştır. Yaşanılan yerle ilgili çalışmalar daha çok kırsal alanlarla yaşayanlarla şehirlerde yaşayanların iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Ancak yaşanılan yerin demografik bir değişken olarak ele almak yerine yaşanılan yerin nasıl algılandığı üzerinde çalışmak daha faydalı bilgiler sunabilir. Bu nedenle yaşanılan yerin nasıl algılandığını değerlendirmek için Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı yaşanılan yer algısının huzur ve mutlulukla ilişkisini incelemektedir. Yöntem: Yaşanılan yer algısı ile huzur ve mutluluk kavramları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği'nin yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır. Bulgular: Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği'nden toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .74 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur (x2=339.398, sd=10, p<.000). Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin toplam varyansın %46,896'sını açıklayan özdeğeri 2,345 olan ve 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıda olduğunu göstermiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .59 ile .80 arasında sıralanmaktadır. Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında tek boyutlu model için hesaplanan uyum indeksi değerlerinin ($\chi2$ (5, N = 350) = 9,74, p > .05; CFI = .99; NFI = .98; NNFI = .98; SRMR = .025; RMSEA = .050) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (Kline, 2015). Ölçekteki maddelerin yol katsayılar .40 ile .78 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla 50 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .69 olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .38 ile .58 arasında değişmektedir. Yaşanılan yer algısı ile huzur ve mutluluk kavramları arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon ve regresyon katsayıları hesaplanmıştır. Yaşanılan yer algısı, huzur (r= .32, p<.01) ve mutluluk (r= .29, p<.01) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları yaşanılan yeri olumlu algılamanın huzurdaki toplam varyansın % 9.9'unu açıkladığını ve mutluluktaki toplam varyansın % 8.4'ünü açıkladığını göstermektedir. Tartışma: Araştırma sonuçları, yaşanılan yerden memnun

olmanın huzur ve mutluluk ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Yaşanılan yer algısının iyileştirilmesi için yapılacak çalışmalar bireylerin daha huzurlu ve mutlu olmasına katkı sağlayabilir. Şehirlerin ve kurumların, insanların yaşadıkları yeri daha güvenli ve sakin algılamalarını, doğayla ilişkili olabilmelerini sağlayacak fırsatlar sunmaları insanların daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sinop, yaşanılan yer, huzur, mutluluk, iyi oluş

Kaynakça

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2016). World Happiness Report 2017. https://s3.amazonaws.com/sdsn-whr2017/HR17_3-20-17.pdf adresinden 10.02.2017 tarihinde edinilmiştir.

Kline, R. B. (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York: Guilford publications. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness:

Change your actions, not your circumstances. Journal of Happiness Studies, 7(1), 5586. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2015). İllerde Yaşam Endeksi, 2015. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24561 adresinden 01.02.2017 tarihinde edinilmiştir.

B.77

Lise Öğrencilerinin Kariyer Uyumlarının Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi

İrem Şahin, Oğuzhan Kırdök

ÖZET

Amaç Uyum yeteneği, güçlü zorluklar yaşamaksızın yeni ya da değişen durumlara uyum sağlama ve değişim gösterebilme özelliğidir. Kariyer uyum yeteneği ise, iş rolüne hazırlanma ve buna katılan öngörülebilir aşamaları ve bu aşamalara ek olarak; iş ve çalışma koşullarındaki değişikliklerden kaynaklanan öngörülemeyen ayarlamalarla başa çıkmaya hazır olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Savickas, 1997). Kariyer uyum yeteneğini de içine alan kariyer süreçleri bireyin içsel süreçleri bağlamında yaşam doyumunu da kapsamaktadır. Yaşam doyumu, bir kişinin yaşam kalitesini çok yönlü biçimde değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Shin & Johnson, 1978). Kariyer gelişimi içerisinde, meslek sahibi olmadan bir önceki adımda yer alan lise öğrencilerinin de kariyer süreçleri bağlamında kariyer uyum yeteneklerinin yaşam doyumları üzerine bir etkinin olup olamayacağından yola çıkılarak; bu araştırma kapsamında lise öğrencilerinin kariyer uyumlarının yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem Araştırmanın Modeli: Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Çalışma Grubu: Adana ili Yüreğir ilçesinde bulunan iki farklı lisede öğrenimlerine devam etmekte olan ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 236 (138 K, 198 E) dokuzuncu (71), onuncu (65), on birinci (57) ve on ikinci (43) sınıf öğrencileri çalışma grubunu oluşturmaktır. Veri Toplama Araçları Çalışmada veri toplamak amacıyla, Porfeli ve Savickas (2012) tarafından geliştirilen ve Büyükgöze Kavas (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği ve Diener, Emmos, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada, katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İşlem Yolu Öncelikle Adana ilindeki bazı liselerde uygulama yapabilmek için Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır. Okullara gidilerek idareci ve öğretmenlerle görüşülerek uygun gün ve saatler öğrenilmiş ve uygulamalara başlanmıştır. Uygulamalar araştırmacıların kendisi tarafından yürütülerek ve uygulama sırasında bireylere gerekli açıklamalar yapılmış ve bilgi verilmiştir. Araştırmacılar tarafından öğrencilere veri toplama araçlarına verilecek cevapların içten ve samimi bir şekilde verilmesinin araştırma sonuçları için çok önemli olduğu belirtilmiştir. Verilerin Analizi Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20.0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin analizi için çok yönlü regresyon analizi ve pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır Analizlerde hata payı üst sınırı .05 olarak ele alınmıştır. Bulgular Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin kariyer uyum yeteneklerinin alt boyut puanlarının yaşam doyumunu puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R= 0.501$, $\Delta R2=0.238$, $p<.001$). Yaşam doyumunun en önemli yordayıcısının kaygı (□=.278) alt boyutu olduğu diğer yordayıcıların ise sırasıyla kontrol (□=.263) alt boyutu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte merak ve güven alt boyutlarının, yaşam doyumunun yordayıcıları olmadığı bulunmuştur. Tartışma Alan yazın incelendiğinde Hirschi (2009) tarafından sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kariyer uyum yeteneklerinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkisi olduğu ifade edilmiştir. Buradan hareketle lise öğrencilerinde kariyer uyum yeteneklerinin kaygı ve kontrol boyutlarının yaşam doyumlarını yordadığnın bulgulandığı bu çalışmanın literatür tarafından desteklendiği söylenebilir. Buna ek olarak Santili, Nota, Ginevra ve Soresi (2014)'nin zihinsel engelli

bireyler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kariyer uyumunun dolaylı yoldan yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma ile elde edilen bulguların kariyer uyumu ve yaşam doyumuna ilişkin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, kariyer uyum yeteneği, yaşam doyumu

Kaynakça

Buyukgoze-Kavas, A. (2014). Validation of the Career Adapt-Abilities Scale-Turkish form and its relation to hope and optimism. Australian Journal of Career Development, 23(3), 125-132.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), 71-75.

Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. Journal of Vocational Behavior, 74(2), 145-155.

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M. C., & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. Journal of Vocational Behavior, 85(1), 67-74.

Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life- span, lifespace theory. The career development quarterly, 45(3), 247-259. Savickas, M. L., &

Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. Journal of Vocational Behavior, 80(3), 661-673.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social indicators research, 5(1-4), 475-492.

B.78

Çalışan Annelerin Evlilik Yaşamları

İrem Şahin, Seval Kızıldağ

ÖZET

Günümüzde kadının çalışma hayatında geçmişe kıyasla daha görünür olması önemli bir ilerlemedir. Buna rağmen kadının iş hayatındaki sorumluluklarınaevlilik sorumluklarının da eklenmesiyledurum daha karmaşık hale gelmiştir. Çalışan kadının evde anne ve eş rolü ile ev dışında çalışan kadın rolü onun sorumluluğunu daha da artırmıştır. İş hayatındaki zorluklar kadının evlilik hayatını etkileyebildiği gibi evlilik hayatındaki olumsuzluklar da iş hayatını etkileyebilmektedir. Bu durumda kadın yaşamında birçok sorunla birden başetmek durumunda kalmaktadır. Çalışan kadının evlilik sorumlulukları ve iş sorumlulukları ve bunlara bağlı oluşan beklentiler çalışan kadın olmanın zorluğunu ortaya koymakla birlikte bu durumu etkileyen faktörleri ele almak gerekmektedir. Buradan hareketle, bu araştırmanın amacı çalışan annelerin evlilik yaşamlarını çeşitli açılardan ele alabilmektir. Araştırmanın Modeli Bu araştırmaçalışan annelerin iş ve evlilik yaşamlarındaki tükenmişliklerininin celendiği nitel bir araştırmadır. Nitel araştırma, bir olguyu ilgili bireylerin bakış açılarından görebilmeye ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal sosyal yapıyı ve süreçleri ortaya koymaya yarar (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Çalışma Grubu Araştırmanın çalışma grubunu oluşturma aşamasında tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya iş yaşamında aktif rol alan ortalama 49 annekatılmıştır. Katılımcıların yaşları 25 ile 57 arasında değişmektedir. Katılımcıların %55'i iki çocuk, %21'i bir çocuk ve %2'si üç çocuk annesidir. Annelerin %84'ü kamu alanında ve %16'sı da özel sektörde çalışmaktadır. Verilerin Toplanması Çalışmada veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorular ilgili literatür incelenerek hazırlanmıştır. Görüşme formunda çalışan annelerin gerek iş gerekse de aile yaşamı hakkında bazı durumları ortaya koyabilen açık uçlu, kapalı uçlu ve seçenekli sorular yer almaktadır. Verilerin Analizi Araştırmada elde edilen verilen nitel içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Veriler her iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı kodlanmıştır. Bu süreçte analizler ilgili kaynaklarda (Yıldırım ve Şimşek, 2013) önerilen sıra ve biçimde yapılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgulardan bazıları özetle aşağıdaki gibidir: Çalışmaya katılan anneler, profesyonel bir işte çalışma sebeplerini daha çok "ekonomik kazanç" gerekçesiyle açıklamışlardır. İş yeri ile ilgili sıkıntılarında çalışan kadınlar daha çok eşlerinden destek almakta ve eşlerinin kendilerini olumlu bir şekilde dinlediklerini ifade etmişlerdir. Profesyonel bir işte çalışmak çalışan kadınların eşleri tarafından olumlu karşılandığı gibi çocuk bakımı konusunda çalışan kadınların eşlerinden memnun oldukları görülmektedir. Aynı zamanda çalışan kadınlar kazançlarını daha çok doğrudan ev ile ilgili işlerde harcadıklarını ve kişisel kazançlarını harcamada ise çoğunlukla eşleri tarafından eleştirilmediklerini ifade etmişlerdir. Çalışan kadınların eşleri ile birlikte sohbet ederek, film izleyerek baş başa vakit geçirdiklerini bununla birlikte eşlerinden kendilerini daha çok dinlemelerini, hassas olmalarını ve kendilerine hoşgörü göstermelerini beklediklerini belirtmektedirler. Ayrıca çalışan kadınlar eşleriyle daha çok çocuk ile ilgili konularda çatışma yaşamaktadırlar. Bununla birlikte yeterince gelire sahip olsalar bile kadınların yine de çalışmak istedikleri ve kendilerini iyi bir anne olarak tanımladıkları söylenebilir. Çalışan annelerin evlilik yaşamlarını birtakım sorularla ortaya koymaya çalışan bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çalışan

kadınların durumlarından olmaktan memnun oldukları ve evlilik yaşamında birtakım zorluklara rağmen evliliklerini yürütmekte ciddi sıkıntılarla karşılaşmadıkları gözlenmiştir. Çalışma kapsamında çalışan annelerin eşleri ile ilgili en fazla çatışma yaşadıkları çocuk bakımı konusunda anne ve babalara yönelik ebeveyn eğitimlerinin hazırlanması ve çeşitlendirilmesi etkili olabilir. Aynı zamanda çalışan kadınların evlilik algılarının eşleri tarafından da değerlendirilmesi çalışmanın niteliğini ve kapsamını artırabilir.

Anahtar kelimeler: çalışan anneler, evlilik

Kaynakça

Yıldırım, A ve Şimşek, H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık.

B.79

Anne Adaylarının Annelik Rolüne İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

İrem Şahin, Fatoş Bulut Ateş

ÖZET

Anneliğe geçiş süreci, gebeliğin ortaya çıkması ile birlikte başlamakta, gebelik süreci ile gelişmekte ve doğum sonrası dönemde de devam etmektedir (Siddiqui ve Hagglof, 2000). Bu araştırma kapsamında gebe kadınların annelik sürecine duygusal olarak ne kadar hazır oldukları, bebeğin bakımı, disipline edilmesi süreçlerine ne kadar hazır oldukları, yaşamlarında ne gibi değişiklikler bekledikleri ve ideal anneye ilişkin tasarımları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın Modeli Çalışma gebe kadınların annelik sürecine ilişkin algılarının incelendiği nitel bir araştırmadır. Nitel araştırma, olguyu ilgili bireylerin bakış açılarından görebilmeye ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal sosyal yapıyı ve süreçleri ortaya koymaya yarar (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Çalışma Grubu Çalışma grubunu oluşturma aşamasında tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 12. gebelik haftasını tamamlamış 8 gebe kadın katılmıştır. Gebelerin yaşları 26 ile 34 arasında değişmektedir. Verilerin Toplanması Çalışmada veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorular ilgili literatür incelenerek hazırlanmıştır. Görüşme formunda kişisel bilgilere ait sorular dahil 20 soru yer almaktadır. Verilerin Analizi Araştırmada elde edilen verilen içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Veriler her iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı kodlanmıştır. Bu süreçte analizler ilgili kaynaklarda (Yıldırım ve Şimşek, 2008) önerilen sıra ve biçimde yapılmıştır. 1.Tema: Gebelikte Yaşanan Sorun Anne adaylarının gebelikte yaşadıkları sorunlara ilişkin verdikleri yanıtların fizyolojik ve psikolojik olarak gruplandığı görülmüştür. 2. Tema: Anneliğe Duygusal Olarak Hazır Olma Anne adayları, anneliğe ilişkin duygularını heyecan, sabırsızlık, isteklilik, kaygı, sorumluluk ve bilinmezlik şeklinde ifade etmişlerdir. 3. Tema: Bebeğin Bakımına Hazır Olma Anne adayları bu temaya ilişkin tecrübesizlik, kendine güvenme ve başaramayacağını düşünme şeklinde görüş bildirmişlerdir. 4.Tema: Bebeği Disipline Etmeye Hazır Olma Anne adaylarının bir kısmı bebeği disipline etme sürecini zor bir süreç olarak ifade ederken, bir kısmı kendine güvendiğini bir kısmı ise bu duruma hazır olup olmadığı konusunda kararsız olduğunu belirtmiştir. 5. Tema: Yaşamlarındaki Olası Değişimler Anne adayları bireysel yaşamlarında uykusuzluk, lohusalık depresyonu, sorumlulukta ve yorgunlukta artış, önceliklerinin değişmesi, işten uzak kalma gibi değişimler yaşamayı beklediklerini ifade ederken; eş ilişkilerinde birbirlerinden uzaklaşma, olası yeni anlaşmazlıklar (bebeğin bakımı ve eğitimi ile ilgili), cinsel sorunlar, birbirlerine bağlanma, paylaşımlarda değişim ve uyumlu ebeveynlik gibi değişimler yaşayabileceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca sosyal hayatlarının kısıtlanması ve evdeki kişi sayısının artması (büyükanne, büyükbaba ve bakıcı gibi) durumlarının hem bireysel hem de eş ilişkilerinde değişim yaratabileceğini ifade etmişlerdir. 6. Tema: Çocuk Sahibi Olmaya İlişkin Korkular Anne adayları bu temaya ilişkin çocuğa kimin bakacağı, annenin ölüm korkusu, özel gereksinimli çocuğa sahip olma, çocuğun ihtiyaçlarını karşılayamama, işine yeterince zaman ayıramama, sosyal hayatının kısıtlanması, çocuğun sağlığı ve çocuğun geleceğine ilişkin korku duyduklarını belirtmişlerdir. 7. Tema: İdeal Annenin Özellikleri Anne adaylarının ideal anne tasarımına ilişkin algıları incelendiğinde; anne adaylarının çocuğu ile iyi iletişim kurabilen, çocuğunu seven, çocuğuna iyi model olan, çocuğunun gereksinimlerine önem

veren, çocuğunun bağımsızlığını destekleyen, çocuğuna uygun sınır koyabilen, sabırlı ve sakin anneleri ideal anne olarak tanımladığı görülmüştür. Anne adaylarının ifadeleri incelendiğinde, genel olarak anneliğe ilişkin algılarının olumlu olduğu, doğumdan sonra yaşamlarında birçok pozitif ya da negatif değişim bekledikleri ama bu değişimlere hazırlıklı oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, annelik rolü, annelik algısı

Kaynakça

Siddiqui, A., & Hägglöf, B. (2000). Does maternal prenatal attachment predict postnatal mother–infant interaction?. Early human development, 59(1), 13-25.

B.80

Pozitif Psikolojide ve İslam Düşünürlerinde Cesaret Erdemi

İsa Ceylan, H. İbrahim Özasma

ÖZET

Pozitif Psikolojiye ve İslam Ahlak Felsefesine bakıldığı zaman temel erdemlerin birçok noktada örtüştüğü görülmektedir. İslam Ahlak Felsefesinde temel erdemler hikmet, cesaret, iffet, adalet olarak sayılmıştır. Pozitif Psikoloji'de ise Seligman ve Peterson tarafından hazırlanan "Character Strenghts And Virtue" isimli eserde temel erdemler; bilgi/hikmet, cesaret, ölçülülük ve adalet olarak ele alınmıştır. Cesaret kavramı sözlükte güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven; yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekliği şeklinde ifade edilmiştir (TDK). Pozitif Psikolojide içten veya dıştan gelen herhangi bir muhalefet, zorlama karşısında ulaşılmaya çalışılan amaca ulaşma konusunda istekli olma şeklinde tarif edilmiştir. Cesaret erdemine bağlı olan karakter güçlerinin ise "yiğitlik (bravery), sebat (persistence), doğruluk (integrity) ve canlılık (vitality) olduğu ifade edilmiştir (Peterson ve Seligman, 2004: 199). İslam düşünürlerinde ise bir erdem olarak ele alınan cesaret, insanda bulunan öfke gücüne ait bir fazîlet olarak görülmüştür. Gerektiği yerde yapılması gereken husus ne ise onu yapma ve engellenmesi gereken bir durum varsa onu engelleme hususunda ölümü göze alabilecek kadar yürekli olma şeklinde târif edilmiştir (Kindî, 1950: 177). Eğer öfke gücü din ve akıl rehberliğinde terbiye edilmiş olup güzel fiillerin çıkmasına sebep olursa bu şekildeki ahlâkî fazilete cesâret denilmiştir. Cesâret erdemine dâhil edilen erdem türleri ise "nefsin doygunluğu, yiğitlik ve mertlik, âlicenaplık, metânet, hilm, temkin, şehâmet, dayanıklılık, alçakgönüllülük, hamiyet, rikkat" olarak belirtilmiştir (Tûsî, 2005: 127). Bu çalışmada Pozitif Psikoloji alanında ele alınan cesaret erdemi ile İslam Ahlak Felsefesinde ele alınan cesaret erdemini, ilgili alan yazını araştırarak karşılaştırmalı bir şekilde değerlendireceğiz.

Anahtar kelimeler: pozitif psikoloji, İslam düşünürleri, erdem

Kaynakça

Seligman, M. E. P. ve Peterson, C., (2004), Character Strengths And Vırtues, American Psychological Association, Oxford University Press.

Komisyon (2011), Türk Dil Kurumu TDK Sözlüğü, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.

Kindî, (1950), Fî Hudûdi'l-Eşyâ ve Rusûmihâ (Resailü'l-Kindî el-Felsefiyyeti içinde) (Tahk: Muhammed Abdü'l-Hâdî Ebû Rîde), Daru'l-Fikru'l-Arabî, Kahire s, 165-180.

Tûsî, N., (2005), Ahlâk-ı Nâsırî. (Çev: Vahap Taştan Ve Habil Nazlıgül), Fecr Yayınları, Ankara

B.81

Türk Silahlı Kuvvetleri Personeli Olan ve Olmayan Bireylerin Umutsuzluk Dünyaya İlişkin Varsayımları ve Psikolojik Dayanıklılık Açısından Karşılaştırılması

İsmail Umut Güler

ÖZET

İnsanların büyük bir kısmı yaşamları boyunca en az bir kez potansiyel olarak travmatik bir deneyimle karşı karşıya kalırlar. İnsanların bu deneyimlere nasıl cevap verdikleri o deneyimin travmatik olup olmamasında belirleyici bir etkiye sahiptir. Yaşamın getirdiği baskılara karşı koyabilme becerisi psikolojik dayanıklılık kavramı ile yakından ilişkili görünmektedir (Bonanno ve Mancini, 2008). Masten'e (2001) göre bireylerin psikolojik yönden dayanıklı olarak tanımlanabilmeleri için iki koşulun oluşması gerekir. Öncelikle birey önemli bir riskli ya da zorlayıcı durumla karşı karşıya kalmalı, ardından da normal gelişimsel sonuçlara ulaşacak düzeye gelebilmelidir. Psikolojik dayanıklılık kavramı hem risk hem de koruyucu faktörleri içeren olumsuz bir yaşam olayının etkilerini azaltan içsel ve dışsal dinamik süreçler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Olsson ve diğerleri, 2003). Öte yandan yoğun travmatik yaşantılar, bireyi bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan etkileyen olaylardır. Bu tür yaşantılara maruz kalan bireylerin psikolojik tepkilerini anlamanın bir yolu, bu insanların dünyaya ilişkin temel varsayımlarını ve stresli yaşam olaylarının bu varsayımlar üzerindeki etkilerini incelemektir (Janoff-Bulman ve Frieze, 1983; akt: Yılmaz, 2008). Türk Silahlı Kuvvetleri Personeli mesleği gereği hem birincil hem de ikincil travmayla yüz yüze gelmektedir. Bu durum bu bireylerin hem ruhsal açıdan normal popülasyona göre psikolojik sorunlarla daha fazla karşı karşıya kalabilecekleri, dünyaya ilişkin varsayımlarının bu yaşantılardan etkilenebileceğini hem de bu travmalarla baş etmek için farklı özellikler gösterebileceklerini düşündürmektedir. Bu araştırmanın amacı Türk Silahlı Kuvvetleri personeli olan ve olmayan bireylerin umutsuzluk, dünyaya ilişkin varsayımlar ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın modeli korelasyon ve karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın örneklemi ise 2016–2017 yılları arasında gönüllülük esasına göre çalışmaya katılan 60 Türk Silahlı Kuvvetleri Personeli ile bu meslekten olmayan 60 bireyden oluşmaktadır. Örneklemin tümü erkek bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen ve Seber ve arkadaşları (1993) tarafından uyarlanan Beck Umutsuzluk Ölçeği, Janoff-Bulman (1989) tarafından geliştirilen ve Yılmaz (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Dünyaya ilişkin varsayımlar ölçeği ve Friborg ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışma sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır: TSK Personeli olmayanların %1,7'si psikiyatrik bir tanı alırken, TSK Personeli olanlardan %25'inin psikiyatrik tanı aldığı ve aldıkları tanıların tanımlanmamış ve tanımlanmış anksiyete bozukluğu, panik atak ve uyku bozukluğu olduğu belirlenmiştir. TSK Personeli olmayanların %18,3'ü travmatik olay yaşadığını belirtirken, TSK Personelinin ise %43,3'ü travmatik olay yaşadığını belirtmiştir. TSK Personeli olmayanların %15'i psikolojik yardım alırken, TSK Personelinin %23,3'ü psikolojik yardım aldığını belirtmiştir. TSK Personelinin umutsuzluk düzeyleri TSK Personeli olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunurken, Türk Silahlı Kuvvetleri personeli olan ve olmayan bireylerin dünyaya

ilişkin varsayımlar ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Türk Silahlı Kuvvetleri personeli olan bireylerden umutsuzluk düzeyi ve psikolojik dayanıklılık açısından travmatik olay yaşayanlarla yaşamayanlar arasında anlamı bir farklılık bulunmazken, travmatik olay yaşayanların yaşamın rastlantılara dayalı olduğuna inanç alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları yaşamayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bulguları literatür bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Türk Silahlı Kuvvetleri, umutsuzluk, Dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik dayanıklılık

Kaynakça

Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 2011; 22:104–14

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L. (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42(6), 861-865.

Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. Pediatrics, 121(2), 369-375.

Durak, A. ve Palabıyıkoğlu, R. (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. Kriz Dergisi, 2(2), 311-319.

Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? Int J Methods Psychiatr Res 2003;12:65–76.

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. Social Cognition, 7, 113-136.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227-238.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. Journal of Adolescence, 26(1), 1-11.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirliği. Kriz Dergisi, 1, 139-142.

Yılmaz, B. (2008). Dünyaya ilişkin varsayımlar ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması: ön çalışma, Türk Psikoloji Yazıları, 11 (21), 41-51

Yılmaz, B. (2006) Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara

B.82

Öğrenilmiş Güçlülük Yalnızlık İlişkisinde Problem Çözme Becerilerinin Aracı Rolü

Levent Yaycı, Tahsin İlhan, Yusuf Sarıkaya

ÖZET

Amaç Yalnızlık genel olarak kişilerarası ilişkilere yönelik algılanan bir yetersizlik duygusu olarak tanımlanmaktadır (Neto, 2014). Yalnızlık hemen her kesin deneyimlediği bir fenomen olmakla birlikte (Rokach, 1989), birçok olumsuz durumla da ilişkilidir (Kim, 1999; West, Kellner, & Moore-West, 1986). Yapılan çalışmalarda yalnızlığın çeşitli bilişsel faktörlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Hoglund & Collison, 1989). Öğrenilmiş güçlülük ise bireyin stres altındayken bilişsel başetme stratejilerini ne derece kullanabildiğini ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Rosenbaum, 1980). Bu yönüyle yalnızlık ve öğrenilmiş güçlülük birbiriyle ilişkili kavramlardır (McWhirter, 1997). Problem çözme becerileri de hem yalnızlıkla hem de öğrenilmiş güçlülükle ilişkili bir kavramdır (Yang & Clum, 1994). Bu çalışmanın amacı öğrenilmiş güçlülüğün yalnızlığı yordama gücünü incelemek ve öğrenilmiş güçlülük yalnızlık ilişkisinde problem çözme becerilerinin aracı rolünü ortaya çıkarmaktır. Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Veriler üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubundan (n = 211) toplanmıştır. Yalnızlık, araştırmanın bağımlı değişkeni iken, öğrenilmiş güçlülük bağımsız ve problem çözme becerileri ise aracı değişkenidir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için önce pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, daha sonra da problem çözmenin aracılık rolünü incelemek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Aracılığın anlamlılığı ise Sobel testi ile incelenmiştir. Veri toplama sürecinde kişisel bilgi formu, Rosembaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Rosenbaum, 1980), Problem Çözme Envanteri (Heppner & Peterson, 1982) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978) kullanılmıştır. Bulgular: Öncelikle değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin tamamının birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde modele ilk olarak öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkeni alınmış ve bu değişkenin yalnızlığı yordadığı görülmüştür (□ = -.18; $p < .01$). Bu adımda öğrenilmiş güçlülük yalnızlığın %3'ünü açıklamıştır. Daha sonra modele problem çözme becerileri eklenmiştir. Problem çözmenin, yalnızlığı (□ = .17; $p < .05$) yordadığı ve varyansın %2'sini açıkladığı bulunmuştur. Buna karşın, modele problem çözmenin dahil edilmesiyle öğrenilmiş güçlülüğe ait standartlaştırılmış Beta katsayısının düştüğü ve öğrenilmiş güçlülük ve yalnızlık ilişkisinin anlamsız hale geldiği görülmüştür (□ = .08; $p > .05$). Bulgular öğrenilmiş güçlülük ile yalnızlık arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin tam aracılık rolüne işaret etmiştir. Aracılığın anlamlı olup olmadığı Sobel testi ile incelenmiş, bu etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z = -3.15$, $Sh = .018$, $p < .001$). Tartışma Bulgular, öğrenilmiş güçlük ile yalnızlık arasındaki ilişkide problem çözmenin aracılık rolünün anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, her ne kadar öğrenilmiş güçlülüğün yalnızlık üzerinde anlamlı bir katkıya sahip olduğunu işaret etse de bu katkının büyük oranda problem çözme becerileri aracılığıyla olduğunu göstermektedir. Diğer bir anlatımla, yalnızlıkla başa çıkmada ya da önlemede öğrenilmiş güçlülüğün kendi başına bir anlam ifade etmediği, problem çözme becerisi ile birlikte kullanıldığında etkili bir özellik olduğu söylenebilir. Bu nedenle, yalnızlık konusunda çalışan ruh sağlığı çalışanları danışanlarının bir taraftan öğrenilmiş güçlülük özelliklerini artırırken, diğer taraftan bunu problem çözme

becerileriyle birlikte danışma sürecinde kullanmaları daha etkili sonuç almaya yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Güçlülük, Problem Çözme, Yalnızlık, Üniversite Öğrencileri

Kaynakça

Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. Journal of counseling psychology, 29(1), 66-75.

Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. Journal of College Student Development.

Kim, O. S. (1999). The effects of loneliness on alcohol drinking, smoking, and health perception in college students. Journal of Korean Academy of Nursing, 29(1), 107-116.

McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self- Esteem in College Students. Journal of Counseling & Development, 75(6), 460-469.

Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS6) in older adults. European Journal Of Ageing, 11(4), 313-319.

Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. Behavior therapy, 11(1), 109-121.

Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. Journal of personality assessment, 42(3), 290-294.

West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. Comprehensive psychiatry, 27(4), 351-363.

Yang, B., & Clum, G. A. (1994). Life stress, social support, and problem-solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, and suicide ideation in an Asian student population: a test of a model. Suicide & Life-Threatening Behavior, 24(2), 127139.

B.83

Can the fear of happiness be reduced through a positive psychology intervention program?

Louise Lambert

SUMMARY

Positive psychology and its interventions tend to reflect Western values and assumptions, one of which is that everyone wants to be happy and can do so with the right tools. It is rarely recognized that many cultures around the world exhibit a fear of happiness (Joshanloo, 2013), where the expression and attainment of happiness is thought to generate calamity, jealousy, or other ill-fated consequences. To determine whether this fear is malleable, a positive psychology intervention program was offered to university students from over 40 different nations studying in the United Arab Emirates with the majority hailing from Muslim and/or Arab nations (n = 148), compared to a control group (n=107). Measures included the Mental Health Continuum Short Form (Keyes, 2009), Fragility of Happiness Scale (Joshanloo, Lepshokova et al., 2014), Fear of Happiness Scale (Joshanloo, Lepshokova et al., 2014), Flourishing Scale (Diener et al., 2009), Scale of Positive and Negative Experience (Diener et al., 2010), Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), and the Questionnaire of Eudaimonic Well-Being (Waterman et al., 2010). Eighteen internvetions were introduced, such as gratitude letters (Duckworth et al., 2005), kind deeds (Aknin & Dunn, 2013), and savoring (Bryant & Veroff, 2006). Students also received instruction in adaptation (Lyubomirsky, 2011), the architecture of sustainable happiness (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005), and PERMA model (Seligman, 2011) to supplement their learning. To examine if post-levels of well-being and participant attitudes towards happiness (i.e., fear/fragility of happiness) differed between the groups, a series of ANCOVAs were conducted. We created a composite measure of well-being by standardizing scores from the scales and computing a mean. Analyses revealed that overall well-being was higher at follow-up time in the happiness group than control group ($d = 0.25$, small effect size; marginally significant: $p = .099$). Scores on the SWL, Flourishing Scale, and Mental Health Continuum scale were not significantly different between the two groups at the first follow-up. Yet, compared to the control group, happiness group participants had higher levels of positive affect balance ($d = 0.22$, small effect size; marginally significant: $p = .080$) and eudaimonic well-being ($d = 0.40$, medium effect size; significant: $p = .005$). Moreover, fear of happiness was lower in the happiness group ($d = 0.46$, medium effect size; significant. $p < .001$), as was believing that happiness is fragile ($d = 0.23$, small effect size; marginally significant: $p = .065$). Effect sizes for positive affect balance and believing that happiness is fragile are within the range of the average effect size for positive psychology interventions (i.e., $d = 0.20$ to 0.34; Bolier et al., 2013), while the effect sizes for eudaimonic well-being and fear of happiness was well above this range. While increasing happiness as a result of engaging in PPIs is not uncommon, this is one of the first studies to show that the fear of happiness is malleable. Yet, the findings also raise questions: should the fear of happiness be challenged for individuals to gain from the benefits of positivity and what are the cultural/ethical implications of doing so?

Keywords: fear, happiness, positive psychology

References

Aknin, L.B., & Dunn, E.W. (2013). Spending money on others leads to higher happiness than spending on yourself. In J.F. Froh & A.C. Parks (Eds.), Activities for teaching positive psychology: A guide for instructors (pp. 93-98). Washington, DC: APA.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Bryant, F., & Veroff, J. (2006). Savoring: A new model of positive experience. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi. D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research, 39, 247-266.

Duckworth, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 629–651.

Joshanloo, M. (2013). A comparison of Western and Islamic conceptions of happiness. Journal of Happiness Studies, 14(6), 1857-1874. doi:10.1007/s10902-012-9406-7 Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A.

Poon, W.C., Yeung, V.W., … & Jiang, D. (2014). Cross-cultural validation of the fear of happiness scale across 14 national groups. Journal of Cross-Cultural Psychology, 45(2), 246-264. doi: 10.1177/0022022113505357

Keyes, C. L. M. (2009). Atlanta: Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). Retrieved from http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/

Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), Oxford handbook of stress, health, and coping (pp. 200-224). New York, NY: Oxford University Press.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.

Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B. Y., Robert, R., Williams, M., Bede Agocha, V., & …Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic WellBeing: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. The Journal of Positive Psychology, 5(1), 41-61. doi:10.1080/17439760903435208

B.84

Lise Öğrencilerinin Empatik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

İlhan Çiçek, Rukiye Arslan, M. Emin Şanlı

ÖZET

Lise öğrencilerin empatik düzeylerin belirlenmesi, lise sonrası ve üniversite dönemlerinde eğitim programlarının hazırlanması açısından önem arz etmektedir. Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönemdir" (Kulaksızoğlu, 2008). Ve ergenlik dönemi yaşam süresince karşılaştığımız en karmaşık dönemlerden biri olmakla birlikte çok sayıda biyolojik ve sosyal değişimin gerçekleştiği, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerden çeşitli değişikler görülmektedir. Ergenlik döneminde bireyin fiziksel değişimlerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal alanda değişimler de dikkati çekmektedir. (Kaplan ve Aksel, 2013). Ergenlikle birlikte, psikolojik ve zihinsel bir özellik olarak empati kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir (Kocabaş, 2016). Empatik anlayış insanların birbirini daha iyi anlamalarını, anlamlı ilişkiler kurmalarını sağlar. İnsanlar kendileriyle empati kurulduğunda anlaşıldıklarını, kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğerleri tarafından anlaşılmak bireyi rahatlatır ve bireyin daha iyi hissetmesine yardımcı olur. (Pelendecioğlu, 2011; Gerdes, 2011). Bu çalışmanın temel amacı lise öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre empatik düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Yöntem: Çalışmada nicel araştırma yöntemi deseni kullanılmıştır. Bu çalışmanın evreni Batman ili belediyesi sınırları içerisinde yer alan bütün lise öğrencilerini kapsamaktadır. Örneklem olarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2014). Amaca uygun olarak 197(9.sınıf 59, 10.sınıf 73 ve 11.sınıf 65) öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Bu çerçevede öğrenciler için kişisel bilgi formu Empati Eğilim Ölçeği (Dökmen, 1998) uygulanmıştır. Bulgular: Yapılan SPSS analizleri sonucunda öğrencilerin empati eğilimlerinin sınıf düzeylerine göre değişiklik arz etmediği görülmektedir (Sig.994>.050). Benzer şekilde öğrencilerin cinsiyet değişkenlerine göre, empatik eğilimlerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmektedir (Sig. 169>.050). Diğer bir bulgu ise, öğrencilerin empati puanları ortalamasının yeteri kadar yüksek olmadığı görülmektedir. Tartışma: Burada lise öğrencilerinin empatik düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farkın çıkmaması, öğrencilerin benzer özelliklere sahip olduğu düşüncesi dile getirilebilir. Öte yandan, okullarda empatiye ilişkin yeteri kadar eğitimin verilmediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Empati, Lise Öğrencileri

Kaynakça

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Yayınevi.

Dökmen, Ü. (1998). Empatinin Yeni Bir Modele dayandırılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21(1), 155-190.

Gerdes, K.E.(2011). Empathy, sympathy and pity: 21st-century definitions and implications for practice and research. Journal of Social Service Research, 37(3), 230- 241.

Kaplan, B ve Aksel, E.Ş. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Nesne Psikoloji Dergisi (NPD), 2013, Cilt 1, Sayı 1, Volume:1, Number:1

Kocabaş, Ş.B. (2016). Sosyal Bilimler Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve nEmpati Düzeylerinin Karşılaştırılması: Kesitsel Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi , Adana.

Kulaksızoğlu, A. (2008). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi

Pelendecioğlu, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Zorbalık Olgusunun Okul Yaşam Kalitesi ve Empati Değişkenleri Bakımından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

B.85

Öğretmenlerin Çalışma Ortamlarındaki Performansında Pozitif Psikolojik Sermayenin Yeri (Aydın İli Örneği)

Mehmet Alper Demir, Özen Duran

ÖZET

Öğretmenlik, yazının bulunuşundan günümüze değin süren önemli bir meslek olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmenlik o kadar önemli bir meslektir ki bir ülkenin kaderini etkilemektedir. Öğretmenlerin iyi bir eğitim almaları, aldıkları eğitimi aktarabilmeleri, çalıştıkları kurumlarında kendilerini artı ve eksi yönde etkileyebilecek durumlar, kendilerini dinleyen öğrencileri ve bunun artçıcı olara toplumu etkilemektedir. Bu anlatılanlar çerçevesinde öğretmenin başarısını ve akabinde öğrencilerin başarısını etkileyen en önemli unsurlardan biri çalışma ortamı olarak görülmektedir. Bu bağlamda bizde öğretmenlerimizin çalışma ortamlarının performanslarını pozitif psikolojik sermaye bakımından nasıl etkilediğini ölçtük. Çalışmamızın amacı, eğitim öğretim ortamında pozitif psikolojinin öğretmenler üzerinde ne denli önemli olduğunu ortaya çıkarmaktır. Bu amaç doğrultusunda Aydın İli İncirliova İlçesi'nde İlkokul ve Ortaokul düzeyinde çalışan toplam 200 öğretmen ile 20 soruluk anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Nicel Araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır. Yaptığımız araştırma sonucunda öğretmenlerin büyük çoğunluğunun maaşlarından memnun olmadığı, okul müdürü tarafından mobbinge maruz kaldığı, mesleğinde gereken değeri ve takdiri görmediği, mesleğinde yükselme fırsatının verilmediğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların büyük çoğunluğu mesleğini çok sevdiğini, yaptığı işe gurur duyduğunu, çalışma arkadaşları tarafından takdir edildiğini, çalışma arkadaşlarını sevdiğini, çalışma arkadaşları ile iletişiminin iyi olduğunu belirtmişlerdir. Katılıcıların vermiş olduğu cevaplar sonucunda öğretmenlerin özlük haklarında, yöneticilerin liyakatına, öğretmenlerin mesleklerini en iyi şekilde icra etmeleri için bürokratik baskıların azaltılması sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlere uygulanan bürokratik baskı ve okul müdürleri tarafından uygulanan mobbing ile ilgili gerekli araştırmaların yetkililer tarafından yapılıp düzeltilmesi yönünde önlemler alınmalıdır. Mesleğinde yükselmelerin adaletli ve liyakata göre yapılması için çalışmalar yapılmalıdır. Özellikle idarecilerin en astından en üstüne kadar öğretmenlere gereken değerin verilmesi gerekmektedir. Öğretmenlere kendi meslektaşları tarafından değer verilmemesi onları çok etkilediği görülmüştür. Belirtilen bu aksaklıkların giderilmesi ülkemizdeki eğitim öğretimi daha yukarılara taşıma konusunda yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Pozitif Psikoloji, Çalışma ortamı, öğrenci, öğretmen.

B.86

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojk Yardım İhtiyaçları İle Beş Büyük Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet Buğra Özhan, İsmail Ay, Mehmet Berkay Özünlü

ÖZET

Amaç: Günümüz toplumları eskiye kıyasla hızla değişerek özellikle genç insanları bir yandan çatışan değerler ve farklı seçenekler karşısında bırakmakta diğer yandan onları sınırlı iş olanakları karşısında çok yeterli olmaya zorlamaktadır. Bu bağlamda insanlar özellikle de genç bireyler- baş etmekte zorlandıkları durumları çözüme kavuşturulabilmek için başkalarından destek almaya ihtiyaç duymaktadırlar. Günümüz insanlarının ruhsal bakımdan yoğun olarak hissettikleri bu durum alanyazında karşımıza "psikolojik yardım ihtiyacı" olarak çıkmaktadır. Psikolojik yardım ihtiyacı, bireylerin üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan yardım ve destek almaya gereksinim duymasıdır (Arslantaş ve diğ., 2011). Psikolojik yardım ihtiyacı incelendiğinde bireylerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını etkileyen faktörlerin çok çeşitli olduğu görülmektedir. Bireyin psikolojik yardım ihtiyaçlarında belirleyici olan önemli faktörlerden birisi de bireyin sahip olduğu kişilik özellikleridir. Kişilik kavramı en genel ifade biçimiyle, ferdin yaşama biçimidir (Sudak ve Zehir,2013). Bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerini bir diğer ifade ile yaşam biçimini açıklamaya çalışan kişilik teorilerinden birisi "Beş Büyük Faktör Kişilik Özellikleri Modeli"dir. Beş Büyük Faktör Kişilik Model'ine göre beş kişilik faktörü şu şekildedir; 1. Dışa Dönüklük 2. Yumuşak Başlılık-Uyumluluk 3. Sorumluluk-Öz Disiplin 4. Duygusal Dengesizlik-Nevrotizm 5. Deneyime Açıklık (McCrae ve Costa, 1996). Bu araştırmada üniversite öğrencilerin sahip olduğu beş büyük faktör kişilik özellikleri ile onların Maslow'un görüşlerine dayalı olarak değerlendirilen psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmaktadır. Araştırma Yöntemi: Araştırmada betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Araştırmanın örneklemi Erzurum Atatürk Üniversitesi Gazi Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan toplam 306 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak için araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Ay ve Alver (2014) tarafından geliştirilen Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon analizi, regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik yardım ihtiyacı ölçeğinin alt boyutları ile beş faktörlü kişilik özellikleri ölçeğinin alt boyutları arasından anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Daha sonra beş faktör kişilik özellikleri ölçeğinin ölçümlediği bireyin kişiliğine ait beş faktör (özellik) araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak kabul edilmiş ve bu bağımsız değişkenlerin araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım ihtiyaçlarının alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; 1. Beş faktör kişilik özellikleri güvenlik ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta(p=.000) ve yaklaşık %12 (R2= .116)'sini açıklamaktadır. Bu kişilik özelliklerinden anlamlı düzeyde yordayanlar; deneyime açıklık(p=.000) ve nevrotizm(p=.001) kişilik özellikleridir. 2. Beş faktör kişilik özellikleri sevgi ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta(p=.000) ve yaklaşık %14 (R2= .138)'ünü açıklamaktadır. Bu kişilik özelliklerinden anlamlı düzeyde yordayanlar; dışa dönüklük

(p=.003) ve deneyime açıklık (p=.002) ve nevrotizm (p=. 001) kişilik özellikleridir. 3. Beş faktör kişilik özellikleri saygı ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta(p=.000) ve yaklaşık %23 (R2= .226)'ünü açıklamaktadır. Bu kişilik özelliklerinden anlamlı düzeyde yordayanlar; dışa dönüklük (p=.000) ve deneyime açıklık (p=.006) ve nevrotizm (p=. 000) kişilik özellikleridir. 4. Beş faktör kişilik özellikleri kendini gerçekleştirme ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamakta(p=.000) ve yaklaşık %23 (R2= .232)'ünü açıklamaktadır. Bu kişilik özelliklerinden anlamlı düzeyde yordayanlar; dışa dönüklük (p=.000) ve deneyime açıklık (p=.000) ve nevrotizm (p=. 000) kişilik özellikleridir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İhtiyaçlar, Psikolojik Yardım İhtiyacı, Kişilik, Beş Büyük Faktör Kişilik Özellikleri

Kaynakça

Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: PegemAkademi Yayıncılık.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50, 370396.

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. American Psychologist, 52(5), 509.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). Handbook of personality: Theory and research. In L.A. Pervin and O.P. John (Eds.), A five-factor theory of personality (pp.139-153). New York: The Guilford Press.

McCrae, R.R., & Costa, P. T. (1996). The Five-Factor Model of personality: Theoretical perspectives. In J. S. Wiggins (Ed.), Toward a New generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model (pp.51-87). New York: The Guilford Press.

Sudak, M. K., & Zehir, C. (2013). Kisilik Tipleri, Duygusal Zekâ, Is Tatmini Iliskisi Üzerine Yapilan Bir Arastirma/Types of Personality, Emotional Intelligence, With a Study on the Relationship Between Job Satisfaction. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yönetim Bilimleri Dergisi, 11(22), 141.

Sümer, N. ve Sümer, H.C. (2005). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayımlanmamış çalışma).

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, A.E. (2011). Kişilik kuramları. Ankara: PegemAkademi Yayıncılık.

B.87

Ergenlerde Öz Anlayışın Yordayıcıları Olarak Mizah Tarzları ve Öznel İyi Oluş

Mehmet Engin Deniz, Yakup İme, Azmi Çağlar, Yusuf Akyıl

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, ergenlerin mizah tarzları ve öznel iyi oluşlarının öz anlayışlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını saptamaktır. Öz anlayış, bireyde matem ve üzüntü oluşturan olaylara kendini kapatmaması, bu durumları göz ardı etmeden yüzleşerek kabul edebilmesi, kendisine şefkat ve sevgiyle yaklaşması, olası hata ve başarısızlıklarını benimseyerek bu durumların yaşamın bir parçası olduğunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Mizah, insanları güldüren, olayların eğlenceli yanlarının algılanmasını sağlayan, yaratıcı, güldürücü ve eğlendirici zihinsel süreçleri içinde bulunduran, farklı bakış açılarını ortaya çıkaran bir terimdir (Martin, 2010). Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumunu, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygu durumlarının olmamasını, pozitif duygu durumlarını içine alarak hayatını nasıl değerlendirdiğini kapsamaktadır (Deiner, Suh ve Oishi, 1997). Yöntem Araştırmaya 275 kız (%62,2) ve 167 (%37,8) erkek olmak üzere toplam 442 ergen katılmıştır. Ergenlerin yaş ortalaması 17.36 (Ss=0.69)'dır. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak desenlenmiştir. Ergenlerin mizah tarzları ve öznel iyi oluşlarının öz anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin mizah tarzları puanları bütün olarak öz anlayış puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Öz anlayış ile mizah tarzları alt boyutları puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (R=0.507, R2=0.258, p<.01). Mizah tarzları bütün olarak, öz anlayıştaki toplam varyansın %25,8'ini açıklamaktadır. Kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah alt boyutları ergenlerin öz anlayışlarını anlamlı düzeyde yordarken katılımcı mizah ve saldırgan mizah alt boyutları ise anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre ise ergenlerin öznel iyi oluş puanları bütün olarak öz anlayış puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Öz anlayış ile öznel iyi oluş alt boyutları puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (R=0.412, R2=0.170, p<.01). Öznel iyi oluş bütün olarak, öz anlayıştaki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Öznel iyi oluş alt boyutlarından aile ilişkilerinde doyum, önemli diğerleri ile ilişkide doyum ve yaşam doyumu alt boyutları ergenlerin öz anlayışlarını anlamlı düzeyde yordarken olumlu duygular alt boyutu ise anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Tartışma: Bu sonuçlar hem mizah tarzlarının hem de öznel iyi oluşun ergenlerin öz anlayış düzeyleri üzerindeki önemini ortaya koymuştur. Mizah tarzları ve öznel iyi oluşu geliştirici etkinliklerin ergenlerin öz anlayış düzeylerine önemli katkılar sağlayacağını söyleyebiliriz. Olumlu mizah tarzlarına sahip olan bireylerin öz anlayış düzeyleri yüksek olacaktır. Dolayısıyla yüksek öz anlayış düzeyine sahip ergenler, yaşamında karşılaşabileceği acı veren durumlar karşısında daha yüksek öznel iyi oluş düzeyleri gösterebilir.

Anahtar Kelimeler: Mizah tarzı, Öz anlayış, Öznel iyi oluş

Kaynakça

Deiner,E.,Suh, E.,and Oishi,S.(1997).Recent Findings on Subjective well-being.Indian Journal of Clinical Psychology,1-24

Martin, R. A.(2010). The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Burlington, US: Academic Press

NEFF, K. D. (2003a), "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", Self and Identity, 2, 85-102.

B.88

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Mehmet Kandemir, Tahsin İlhan

ÖZET

Bir insanın, başka bir insana karşı yakınlık arama ve bunu sürdürebilmesi olarak bilinen bağlanma kavramı kişilerarası ilişkilerin doğasını belirleyen önemli bir değişkendir. Bağlanma kavramının kuramsal temellerinin oluşturan Bowbly (1981) bağlanma ilişkilerinin üçlü (güvenli, güvensiz-kaygılı ve güvensiz-kaçıngan) bir boyutlandırma ya da stille açıklanabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, Bowbly'in (1981) bağlanma teorisi dikkate alınarak, kişilerarası ilişkilerdeki bağlanma stillerini belirleyebilecek bir ölçek geliştirmek, bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. "Kişilerarası İlişkilerdeki Bağlanma Stilleri Ölçeğinin" geliştirilmesi sürecinde, bağlanma literatürü ve bağlanmanın boyutları dikkate alınarak, 50 maddelik bir madde havuzu oluşturuldu ve alanla ilgili 11 uzmana madde havuzu yöneltildi. Uzmanlardan gelen değerlendirmeler bağlamında, 14 madde ölçekten çıkartılmış, 4 maddede değişikliğe gidilmiş ve 1 tane yeni madde yazılmıştır. Elde edilen verilerle birlikte ölçeğin araştırma grubuna uygulanması için son hali belirlenmiştir. Daha sonra, 37 maddelik ve 7'li likert kullanılan ölçeğin yapı geçerliliği ve yapıların güvenirliğini belirlemek için Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde lisans ve formasyon öğrenim gören 368 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmada, verilerin analize hazırlanması, sayıltıların yapılmasından sonra, açımlayıcı faktör analizine geçilmiştir. "Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeğinin" açımlayıcı fakötör analizinde ilk aşama olarak ölçme aracının uygulanması sonucu elde edilen verilerin örneklem grubuna uygunluğu .01 düzeyinde Kaise-MeyerOlkin (KMO) ve Barlett Testleri uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen Kaise-Meyer-Olkin (KMO) = .81 ve Barlett Testi sonucu $\chi 2$=2215,181 (p<.00) olarak bulunmuştur. Daha sonra, verilere faktör analizi yapıldı. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin kaç faktörlü olabileceğine ilişkin öz değerler incelenmiş ve 1'in üstünde üç yapının yani faktörün olduğu görülmüştür. Elde dilen faktörlerden birinci faktörün 3.179, ikinci faktör 2.768 ve üçüncü faktör 1.997 öz değer aldıkları bulunmuştur. "Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeğinin", yapı geçerliğine ilişkin, yapılan faktör analizinde, üç faktör boyutunu ölçebilecek özellikte faktör yükü .46 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör yükleri incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinde ağırlıklı olarak kuramsal anlamda beklenen faktörde yük değeri aldığı görülmektedir. Elde edilen boyutlar incelendiğinde, birinci faktörün varyansın %17,66'sını; ikinci faktörün varyansın % %15.37'sini, üçüncü faktörün %11.09'unu ve toplamda ise varyansın %44,12' sini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Bu uygulamadan, sonra belirlenen faktörler, literatür ve faktör yapılara dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Faktörler sırasıyla; "güvenli bağlanma" kaygılı/saplantılı bağlanma" ve "kaçıngan bağlanma" olarak isimlendirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen puanların ne derece güvenilir olduğunu değerlendirmek için madde analizine dayalı olarak hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Bu katsayılar birinci faktör için .80, ikinci faktör için .74 ve üçüncü faktör için .72 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar incelendiğinde, faktörlerin yüksek güvenirlik katsayısına ulaştığını söylemek mümkündür. Analiz sonunda ortaya çıkan yapının Bowbly'in (1981)'in ittifak kuramıyla uyumlu olduğunu söylemek mümkünüdür. Aynı zamanda, analizde çıkan sonucun, Ahmad, Jahan ve İmtiaz (2016) tarafından geliştirilen bağlanma stilleri ölçeğinde belirtilen boyutlarla da uyumlu sonuçlar olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Bowbly

Kaynakça

1. Ahmad, N., Jahan, A., & İmtiaz, N. (2016). Measure of Attachment Style. The International Journal of Indian Psychology, 3, 4.

2. Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.

B.89

Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerini Yordaması

Mehmet Kavaklı, Şahin Kesici, S. Barbaros Yalçın

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının bilinçli farkındalık düzeylerini yordayıp yordamadığını saptamaktır. Yöntem: Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma 230'u (% 81,3) kız, 48'i (% 17) erkek olmak üzere 283 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirliği Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ile Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılan bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Bulgular: Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Katsayısı ile çoklu regresyon analizinin stepwise tekniği kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayısı analizinde bilinçli farkındalık ile yüksek standartlar ve cezalandırılma şemalarının dışındaki bütün erken dönem uyumsuz şemalar ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda da erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık ve kusurluluk şemalarının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları çerçevesinde bakıldığında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmak için karamsarlık ve kusurluluk gibi erken dönem uyumsuz şemalarının ele alınmasının gerekli olduğu sonucuna varılabilir ve erken dönem uyumsuz şemalara yönelik yapılacak çalışmaların bilinçli farkındalık düzeylerini arttırabileceği düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: Erken dönem uyumsuz şema, Bilinçli farkındalık, Farkındalık ve şema

Kaynakça

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikiyatri Dergisi, 20(1), 75-84.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160).

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikiyatri Dergisi, 20(1), 75-84.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160).

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.

B.90

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Kavramı

Melike Ayça Ay

ÖZET

Bandura ve Walters tarafından geliştirilen "Sosyal Bilişsel Kuram"ın temel taşlarından biri olan "öz yetkinlik" veya "öz yeterlik" (self-efficacy) kavramı, kuramın geliştirilmesinin hemen ardından tanımlanmıştır (1). Kuramın temel varsayımı, insanların, yön verdikleri davranış değişikliklerini gerçekleştirme yetisine sahip olduklarıdır. Buradan hareketle Bandura, kendine ilişkin yetkinlik algısını kişinin bir duruma yön verebilme ve arzuladığı değişikliği yapabilme inancı ya da beklentisi olarak tanımlar (2, 3). Başka bir deyişle, bireylerin bir performansı başarıyla gerçekleştirebilmesi için gerekli olan eylemleri organize edebilme ve bu eylemleri yerine getirebilme kapasitelerine ilişkin inançları, öz yeterlik algılarıyla açıklanır (4, 5). Kuramın ve kavramın çıkış noktası öğrenmenin geliştirilmesi üzerine temellendiğinden öz yetkinlik kavramına ağırlıklı olarak eğitim bilimleri alanında yer verilmiştir. Güçlü bir yetkinlik hissinin akademik başarıyı, öğrenmeye ilişkin içsel motivasyon ve ilginin gelişimini desteklediği, dolayısıyla başarıyı artırdığı araştırmalarla kanıtlanmıştır (6, 7, 8). Sonraları, birçok davranışa yönelik öz yetkinlik algımızın bulunduğu anlaşılmış (ör. sosyal öz yeterlik, iletişim öz yeterliği, empatik öz yeterlik, duygusal öz yeterlik,) ve öz yeterlik beklentisinin ele alınan davranışları/becerileri nasıl etkilediği araştırmalarla saptanmıştır (4, 9, 10). Kavramın uluslararası literatürde son yıllarda ele alınmaya başlanan boyutlarından bir diğeri de ilişki öz yeterliği (relationship self-efficacy, RSE)'dir. Bireylerin kendi yetkinliklerine ilişkin yargıları, ilişkilerindeki davranışları ve ilişkilerinin devamındaki doyumu üzerinde ciddi etkilere sahip olabilmektedir (11). Araştırmalarla da gösterildiği üzere, bireylerin kendilerine ilişkin inanç ve beklentileri ilişkinin işlevselliğini ve ilişkinin nasıl deneyimlendiğini etkiler (12, 13, 14). Kişilerin, ilişkilerinde kendilerini yetkin birer partner olarak görmeleri ve ilişkiyi yükselten davranışları sergileyebilme yeteneğine sahip olduğuna inanmaları, bu davranışları gerçekte de ortaya koyma olasılıklarını artıracaktır (11). Başka bir deyişle, romantik ilişkiler bağlamında yetkinlik beklentisinin yüksek olması, ilişkiye olumlu yönde katkı sağlamaktadır. İlişki öz yetkinliği kavramı, araştırmalarda sıklıkla çatışma çözme becerileri açısından ele alınmıştır. Bir araştırma sonucuna göre, ilişki öz yetkinliği ile ilişki çatışmaları arasında negatif yönde bir ilişki vardır; ilişkideki çatışmaların çözümlenmesinde kendini daha yetkin hissedenlerin olumsuz çatışma yaşama seviyeleri daha düşüktür (15). Öz yetkinlik inancı yüksek bireyler çatışma çözme konusunda daha istekli ve çatışma çözümlemelerinde daha etkindir; çatışma çözme konusunda yetkin hissetmenin getirisi olarak da bu bireylerin ilişki doyumları daha yüksek bulunmuştur (16). İlişkilerdeki öz yetkinlik düzeyi yalnızca kişilerin ilişkilerdeki çatışmaları başarılı bir şekilde çözümleme kabiliyetlerine olan inançlarını etkilemekle kalmaz; aynı zamanda "öz yetkinlik" direkt olarak ilişki doyumu ile pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir (17). İlişki öz yetkinlik algısının daha özele indirgenerek romantik ilişkilerdeki etkisini inceleyebilmek amacıyla Riggio ve arkadaşları (18) tarafından "Self-efficacy in Romantic Relationships (SERR)" ölçeği geliştirilmiştir. Devam eden çalışmalarıyla da romantik ilişkilerdeki öz yeterliğin, ilişki doyumunu ve bağlılığı artırdığını tespit etmişlerdir (19). Öz yetkinlik romantik ilişkilerdeki doyumu doğrudan etkileyen bir etmendir ve yetkin bir partner olduğuna inanan kişiler, ilişkiyi güçlendiren davranışların hepsini sergilediklerini belirterek

bu davranışlarıyla ilişki doyumunun seviyesini yükseltmektedirler (11). Ülkemizde öz yeterlik kavramının daha çok akademik ve sosyal boyutlarıyla ele alındığı görülmektedir. Sosyal boyutun daha spesifik bir alt boyutu olarak kişilerin romantik ilişkilerindeki yetkinlik algılarının ilişkilerini nasıl etkilediğini sunan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkilerde doyumun artırılmasını, ilişkinin sürdürülebilirliğini etkileyen birçok dinamik bulunmakla birlikte partnerlerin öz yetkinlik algılarının da ülkemizdeki romantik ilişkileri yordama durumunun saptanması ve bu konudaki çalışmaların artırılması düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Mutluluk ve sosyal ağ siteleri kullanımı, fotoğraf paylaşımı, özçekim, yapısal eşitlik modellemesi

Kaynakça

1. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 8, 191–215. http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191.

2. Bandura A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37, 122-147. http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122

3. Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

4. Akın A, Başören M (2015). Algılanan empatik öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği/ The validity and reliability of turkish version of the perceived empathic and social self-efficacy scale. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(2), 603-610. http://10.14686/buefad.v4i2.1082000235

5. Kaner S (2010). Özel gereksinimi olan ve olmayan öğrencilerin öğretmenlerinin öz-yetkinlik inaçları/ Examining teachers' self-efficacy beliefs of students with and without special needs. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 43(1), 193-217. http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/1342/15557.pdf

6. Usher EL, Pajares F (2008). Sources of self-efficacy in school: critical review of the literature and future directions. Review of Educational Research, 78(4), 751-796. 10.3102/0034654308321456

7. Ünver D (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin genel öz yeterlik inançları ile müzik, dans ve oyun derslerine ilişkin motivasyonlarının incelenmesi/ Invetigation of school of physical education and sport students general self-efficacy beliefs and their motivations fort the courses music, dance and games. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Master Thesis), Konya.

8. Fong CJ, Davis CW, Kim Y, Kim YW, Marriott L, Kim S (2017). Psychosocial factors and community college student success: a meta-analytic ınvestigation. Review of Educational Research, 87(2), 388-424. 10.3102/0034654316653479

9. Özbay Y, Palancı M, Kandemir M, Çakır O (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması/ Prediction of subjective well-being of university students via self regulation, humour, social self-efficacy and stress-coping strategies. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2), 325-345. http://dergipark.gov.tr/download/article-file/256487

10. Sundling V, Sundler AJ, Holmström IK, Kristensen DV, Eide H (2017). Mindfulness predicts student nurses' communication self-efficacy: a cross-national comparative study. Patient Education and Counseling, In Press, Corrected Proof. http://doi.org/10.1016/j.pec.2017.03.016

11. Weiser DA, Weigel DJ (2016). Self-efficacy in romantic relationship: direct and ındirect effects on relationship maintenance and satisfaction. Personality and Individual Differences, 89, 152-156. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013

12. AlGhurair SA, Simpson SH, Guirguis LM (2012). What elements of the patient–pharmacist relationship are associated with patient satisfaction? Patient Preference and Adherence, 6, 663–676. http://doi.org/10.2147/PPA.S35688.

13. Hisli Şahin N, Yaka Aİ (2010). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri'nin (YİYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikotapatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi/ Investigating the experiences in close relationships inventory (ECR-I) in the context of self-perception, negative automatic thoughts and psychopathological symptoms. Türk Psikoloji Yazıları, 13(26), 64-76. http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPY/26/05.pdf

14. Yiğit İ, Çelik C (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi/ Assessment of relationship satisfaction in terms of early maladaptive schemas, interpersonal Styles, and Self-Perception Türk Psikoloji Yazıları, 19(38), 77-87. http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPY/38/05.pdf

15. Cui M, Fincham FD, Pasley BK (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. Personality and Social Psychology Bulletin, 34, 1226–1235. http://dx.doi.org/10.1177/0146167208319693.

16. Eğeci İS, Gençöz T (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. Contemporary Family Therapy, 28, 383–391. http://dx.doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2.

17. Lopez FG, Morúa W, Rice KG (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship selfefficacy beliefs. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 40, 80–96. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=25852853&site=eds-live&authtype=ip,uid

18. Riggio HR,Weiser D, Valenzuela A, Lui P, Montes R, Heuer J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. Personality and Individual Differences, 51, 601–606. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.026

19. Riggio HR, Weiser DA, Valenzuela AM, Lui PP, Montes R, Heuer J. (2013). Self efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. The Journal of Social Psychology, 153, 629–650. http://dx.doi.org/10.1080/00224545.2013.801826.

20. Pajares F. Self- Efficacy and Social Cognitive Theory. Son güncelleme/ Last update: 21 Ağustos/August 2000. http://p20motivationlab.org/

B.91

4-5 Yaş Çocuklarının Annelerinin Ahlaki Yargılarının Çocukların Ahlaki Ve Sosyal Kural Bilgileri Ve Sosyal Problem Çözme Davranışlarıyla Olan ilişkisinin İncelenmesi

Meral Okumuş, F. Abide Güngör Aytar

ÖZET

İçinde yaşadığımız çağın ve ahlakî problemlerin karmaşıklığı karşısında geleneksel, itaate odaklı, uslu, söz dinleyen çocuk yetiştirmeyi hedefleyen ahlak eğitimi anlayışı yetersiz kalmaktadır. Çünkü yaşanan problemlerin karmaşıklığı, bireyden beklenen ahlakî sorumluluk alanın da karmaşıklaşmasına, değişmesine neden olmuştur. Bireyin bununla baş edebilmesi için, evrensel ahlak ilkeleriyle örtüşen yargılama yeteneğini oluşturabilmesi gerekmektedir. Bu ise çocuğun otonomisinin (özerkliğinin) gelişmesi desteklenerek olabilir. Ahlakî gelişimin nihai durağı olarak otonomiyi/ otonom bireyi hedefleyen ahlak eğitimi anlayışı gereklidir. Aksi halde bireyler, demokratik bir toplumun kararlara katılan özgür bireyleri değil, başkaları tarafından yönetilme ve yönlendirmeye, onların manipülasyonuna açık bireyler olacaktır ki, bu tür bireylerin ahlakî değerlere sahip bireyler oldukları, ahlakî sorumluluklarını yerine getirdiklerini söylemek mümkün değildir(Arıdağ,2014). Çocuğa sosyal ve ahlaki kuralları ilk öğreten kişi annedir. Anne aracılığı ile çocuk dünyayı kavramaya çalışmaktadır. Anne kural bilgisi açısından çocuğun yol göstericisi ve ona ışık tutandır. Bunu da karşılık beklemeden doğal sevgiyle yapmaktadır. Annenin çocuğun üzerinde olan büyük etkisi de buradan kaynaklanmaktadır. Annenin çocuğuna olan tutumu çocuğun tüm yaşamını etkilemektedir. Çocuğun annesiyle kuracağı ilişki onun ömrü boyunca kuracağı insan ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar bir çocuğun aile içinde geçen 0-6 yaş arasında aldığı eğitiminin ondan sonraki eğitimine temel teşkil ettiğini ortaya koymuştur. George Herbert'inde belirttiği gibi "İyi bir anne yüz öğretmene bedeldir".

Anahtar kelimeler: çocukların ahlaki bilgileri, sosyal problem çözme

Kaynakça

Arıdağ, Ç.N. (2014). Eğitim psikolojisi ''Ahlak gelişimi bölümü''(Ed). Kaya, A. Ankara: Pegem A Akademi.

Santrock, W.J. (2015). Yaşam boyu gelişim, gelişim psikolojisi. Ankara: Nobel.

B.92

Üniversite Gençliğinde Uyum Arayışı: Öğrenci Toplulukları

Merve Deniz Pak, Cemre Pak

ÖZET

Üniversite gençlerinin bulunduğu dönem; fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan değişimlerin hızlı olduğu bir dönem olup; genç bireyin kişiliğinin oluşumunda çevresiyle olan etkileşim önemlidir. Bu süreçte bireyin değişimlere uyum sağlaması gereklidir. Uyum, 'değişen ve gelişen bireyin biyopsikososyal değişiklikleri kabullenerek, uygun davranış ve tutumlar göstermesiyle çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesidir' (1). Sosyalleşme sürecinde gencin kendini gerçekleştirmesi ve kişiliğini kazanması önemli kazanır ve kişisel ile sosyal uyum ihtiyacının karşılanmasında üniversite eğitimi dönemi kilit rol oynar (2). Genç; çoğunlukla farklı bir çevreye girer, ebeveynlerinden ziyade akran gruplarıyla etkileşimi artar, ailelerinden ayrı yaşama veya şehir değiştirme gibi yeni yaşam deneyimleri ve güçlüklerle karşılaşır (3). Gençlerin karşılaştıkları sorunlara çözüm bulunmasında sıklıkla karşılaşılan öğrenci topluluklarına üye olmaktır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları uyum sorunları karşısında çözüm arayışı olarak öğrenci topluluklarına katılım motivasyonlarının değerlendirilmesidir. Araştırma; tanımlayıcı türde, kesitsel saha çalışmasıdır. Evreni Ankara'da bulunan bir vakıf üniversitesinde öğrenci topluluklarına üye olan 528 öğrenci; örneklemi ise örneklem hacmi hesabına göre seçilen 117 öğrenci oluşturmuştur. Literatür taraması sonucu oluşturulan anket formuyla veriler toplanmıştır. Anket 20 sorudan oluşmaktadır; katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile öğrenci topluluklarına üye olma, motivasyonları ile etkililiği değerlendirmeye yönelik sorular mevcuttur. Anketler 1 Şubat10 Mart 2017 tarihleri arasında uygulanmış ve veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 21,08 olan %67,5'i kadın (n=79) ve %57,5'i erkek (n=38) 117 üniversite öğrencisi katıldı. Öğrencilerin %18'inin (n=21) mühendislik, %15'inin (n=17) iktisadi ve idari bilimler, %13'ünün (n=15) konservatuvar, %11'inin (n=13) sağlık bilimleri, %9'unun (n=11) eğitim, fen-edebiyat, hukuk ve tıp ile %8'inin (n=9) iletişim fakültesinden oldukları belirlendi. Katılımcıların %88'i (n=103) istedikleri bölümde eğitim aldıklarını; %70,3'ü okudukları bölümden memnun olduklarını; %54'ü üniversiteye başladıkları dönemde oryantasyon programlarına katıldıklarını ve %67'si üniversitede uyum sorun yaşadıklarını ifade etti. Uyum sorunlarında arkadaşlık kuramama ve yalnızlık, üniversite ortamına ayak uyduramama, maddi problemler, farklı şehre alışamama ve konut ile ulaşım sorunları yaşama, derslerde zorlanma, aileye özlem duyma ve engele sahip olmaktan dolayı fiziksel yetersizlik gibi sorunlar yaşadıkları belirtildi. Öğrencilerin uyum sorunlarıyla baş etmek amacıyla hazırlık (%24) ve 1. sınıfta (%53) öğrenci topluluklarına üye oldukları, en çok meslek toplulukları, spor, müzik, sosyal sorumluluk için gönüllü çalışmaların yapıldığı topluluklar ile siyasi, yabancı kültür ve hayvan haklarının savunulduğu topluluklara üye oldukları ve %65'inin topluluklara aktif olarak katıldıkları ifade edildi. Topluluklara katılma amacına bakıldığında; faydalı olma- yardım etme, bir gruba ait olma, arkadaş edinme, ilgi alanına yönelme ve eğlenme, eğitim alınan bölümle ilgili kendini geliştirme, boş zamanı değerlendirme olduğu görülmektedir. "Topluluk faaliyetlerinin değerlendirilmesi" sorusunda katılımcıların %62'si fayda sağladığını belirtirken; %38'si faaliyetlerin beklentilerini karşılamadığını ifade etti. Üniversite gençliği ve karşılaşılan sorunlar üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Bu geçiş döneminde yaşanan değişimlere uyum sağlanması

psikolojik (kimlik gelişimi, çatışmaların çözümü, başa çıkabilme, sorun çözebilme) ve sosyal (sosyal, akademik, dış çevre ile ilişki kurabilme, kabul edilme, ait olma) açıdan yarar sağlamaktadır Çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadıkları uyum sorunları karşısında çözüm arayışı olarak öğrenci toplulukların katılım motivasyonlarının değerlendirilmesi ele alınmış ve öğrenci topluluklarının sorunların çözümünde etkili olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak uyum problemlerinin azaltılması amacıyla üniversitelerde sosyo-kültürel etkinliklerin yapılmasına olanak sağlayacak alt yapının hazırlanması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Gençlik, Uyum, Öğrenci Toplulukları, Sosyalleşme

Kaynakça

Aypay, A., Aypay, A., & Demirhan, G. (2009). Öğrencilerin Üniversiteye Sosyal Uyumu: Bir Üniversite Örneği. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(1), 46-64.

Dündar, S. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 24(2), 139-150.

Özekes, M. (2011). Ergenlik Döneminde Boş Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 12(1), 1-21.

B.93

Kayıp ve Yasın Anlamlandırılmasında Artırılmış Gerçeklik: Black Mirror Dizi Örneği

Merve Deniz Pak, Mehmet Can Aktan

ÖZET

Pozitif psikolojinin temel varsayımları olan temalar, filmlerde ve dizilerde sıklıkla işlenmektedir. Bu çalışmada insan ihtiyaçları ve teknoloji ilişkisinin; İngiltere'de 2011'de yayınlanmaya başlayan "Black Mirror" adlı dizinin 2.Sezon 1.Bölümü olan "Be Right Back" üzerinden, sosyal psikolojinin ortaya koyduğu "kullanımlar ve doyumlar kuramı ile elektronik yakınlık kuramı" açısından tartışılması amaçlanmıştır. (IMDB, 2011). İhtiyaç, karşılanmadığında birey için sorun yaratan; karşılandığında mutluluk ve tatmin hissi veren biyopsikososyal unsurlardır. Psikolojik etki kuramları arasında olan kullanımlar ve doyumlar kuramı insan ihtiyaçlarının teknolojinin kullanımıyla beraber karşılanması ve doyum sağlanmasını ifade eden bir yaklaşımdır. İlk olarak insanların kitle iletişim araçlarından olan radyonun kullanımıyla ihtiyaçlarını karşılamalarına dayanan, 1940lı yılların başında ortaya konulan kuram, sonrasında gazetenin bilgi edinmedeki rolüyle geliştirilmiştir. 1960larda "Medya insanlara ne yapıyor?" sorunsalı yerine, "İnsanlar medya ile ne yapıyor?" sorusu gündeme gelmiştir (Küçükkurt ve ark.,2009: 38). Günümüzde bu kuram sosyal medya ve teknolojinin artan kullanımının insan ihtiyaçlarını karşılamadaki etkisine odaklanmaktadır. İnsanların ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla teknolojiyi kullandıkları ve böylelikle tatmin sağladıklarını ortaya koyan bu yaklaşım, insanı seçim yapabilen "aktif kullanıcı" konumuna taşımaktadır. Elektronik yakınlık kuramıysa "Bir kişi diğerine elektronik medya aracılığıyla nasıl yakınlık duyar?" sorusundan hareket etmektedir (Boren, 2015: 16). Black Mirror dizisi bu doğrultuda "teknolojinin karanlık yüzüne" odaklanarak insanların teknoloji kullanımını 'artıtılmış gerçekliği' kullanarak çeşitli metaforlarla eleştiren, karşı ütopik karakterli bir dizidir (Özbaş Anbarlı ve Ceyhan, 2016). Be Right Back isimli bölümde Martha'nın eşi Ash hayatını kaybeder ve cenaze töreninde Martha'nın arkadaşı yaskayıpla baş edebilmesi için tıpkı ölen eşi gibi tepkiler veren teknolojik bir yazılımın varlığından bahseder. Bu yazılım Ash'in internet ve sosyal medya ortamlarında (Facebook, Twitter ve e-posta gibi) paylaştığı tüm içeriklerin bir araya getirilmesiyle artırılmış gerçeklik sağlamaktadır. Martha teklifi reddeder ve ilk etapta yas süreciyle kendi kendine baş etme yolunu seçer. Sonrasında hamile olduğunu öğrenir ve arkadaşının kendisinden habersiz yazılıma Martha'yı kaydettirmesiyle bir anda kendisini artırılmış gerçekliğin içinde bulur. Başlangıçta yazılımı e-posta ve mesajlaşma aracılığıyla eşiyle konuşmak için kullanan Martha, sonrasında bununla yetinmeyerek telefonda ölmüş eşiyle konuşmaya başlar. Martha bu süreçte bir yandan kullanımlar ve doyumlar kuramında da değinildiği üzere, kayıp ve yas duygularından kaçış yolu olarak diğer yandan da artırılmış gerçekliğin verdiği merak ve tatmin duygusuyla ambivalans yaşar. Benzer şekilde elektronik yakınlık kuramının da ifade ettiği gibi ölen eşiyle elektronik ortamda ilk teması kuran Martha, teknoloji ve artırılmış gerçeklik yoluyla yazılıma yakınlık duyar. Mesajla başlayan ve telefon görüşmesiyle devam eden yakınlık, üçüncü adımda yazılımın Martha'yı eşinin kopyası olan "robot-insanı" satın alması için teşvik etmesiyle devam eder. İlk iki adımda adeta 'eşinin hiç ölmediği' duygusuna kapılan Martha, üçüncü adımda hem kendisini hem de robot-insanı bir nevi gerçeklik testine tabi tutar. Eşi hayattayken yaşadıkları romantik ilişkideki duyguları ve fiziksel çekimi hissedemeyen Martha, 'ikincil travma' ile yüzleşir. Dizinin son sahnesinde yas-kayıp ile sağlıklı olarak baş

edemeyen Martha, robot-insanı evinin tavan arasına hapseder. Sonuç olarak günümüzde insanlar teknolojiyi ait olma, sevmesevilme, güvenlik ve kayıp-yas ile baş etme vb. gereksinimleri için sıklıkla kullanmaktadır. Burada önemli olan, söz konusu psikolojik süreçlerin sağlıklı şekilde yaşanarak doyuma ulaştırılmasıdır.

Anahtar Kelimeler: Kayıp, Yas, Travma, Baş Etme, Teknoloji, Artırılmış Gerçeklik, Kullanımlar ve Doyum, Elektronik Yakınlık

Kaynakça

Boren, A. (2015). A Rhetorical Analysis of Black Mirror: Entertaining Reflections of Digital Technology's Darker Effects. Undergradute Research Journal at UCCS , 8 (1), 15-24.

IMDB. (2011). Black Mirror. http://www.imdb.com/title/tt2085059/ Küçükkurt, M., Hazar, Ç. M., Çetin, M. ve Topbaş, H. (2009). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Perspektifinden Üniversite Öğrencilerinin Medyaya Bakışı. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi , 37-50.

Özbaş Anbarlı, Z. ve Ceyhan, Ç. (2016). Artırılmış Gerçeklik ve Süreğen Bağlantı Kültürü Diyarında Karşı Ütopyalar: Rising Star Türkiye ve Black Mirror- Fifteen Million Merits. İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi , 1 (2), 234- 246.

B.94

Ergenlikte "Travma Sonrası Gelişim": Olgu Sunumu

Meva Demir, Feridun Kaya, Emine Nur Aydoğmuş

ÖZET

Amaç: Travma, olumsuz bir durum karşısında bireyin gördüğü, duyduğu ve düşündüğü olguları parçalanmış hale getiren ve önceki yaşantıları birbirinden kopuk bir şekilde oluşturan deneyim olarak tanımlanabilir (Van der Kolk, 2014). Travma sonrasında dissosiyasyon, aşırı uyarılma ve her ikisinin de görülmesine (Perry and Szalavitz, 2014) ek olarak travma sonrası stres bozukluğu da yaygın rastlanan tepkilerdendir. 1980'lerde DSM'e giren travma sonrası stres bozukluğu, Vietnam savaşına katılan askerlerdeki bir sendroma verilen bir kavram olarak ifade edilmiştir. Bu sendromu yaşayan bireyler basit bir uyarıcı karşısında bile büyük bir tehdit yaşıyormuşsuna tepki verebilmektedirler (Perry and Szalavitz, 2014). Bireylerin yaşam kalitesini yükseltebilmeleri adına travma sonrası stres yaşantılarına karşı birtakım başa çıkma stratejileri geliştirmeleri beklenmektedir. Stres faktörleri duyuşsal etmenlerden, bireysel algılamalardan veya korkulardan dolayı farklılık göstermektedir (Selve, 1985). Bu nedenle her birey stresle başa çıkmada farklı stratejiler izlemektedirler (Bartram and Gardner, 2008). Başa çıkma, Folkman ve Lazarus'a (1985) göre bireyin iç dünyasının ve içinde bulunduğu durumun ortaya çıkardığı gereksinimleri gidermek, istenmeyen durumları kontrol altında tutmak ve ruhsal gerilimi azaltmak için gösterilen duygusal ve davranışsal tepkiler şeklinde ifade edilmiştir. Söz konusu tepkiler ile etkin başa çıkma stilleri geliştirildiğinde ise travma sonrası gelişimin ilk adımı atılmış olabilir. Travma sonrası gelişim, acı yaşantılarla mücadelenin ardından ortaya çıkan duyuşsal, davranışsal ya da bilişsel değişimler şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan, 2016). Travma sonrası büyüme olarak da nitelendirilen bu kavram, bireyde yüksek düzeyde stres oluşturan bir yaşam olayı sonrasında ortaya çıkan pozitif psikolojik değişmeler olarak ifade edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Akt. Haselden, 2014). Bireylerin önceki yaşantılarının travma sonrası gelişim sürecine etkisi olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda bu çalışmada travma yaşantısını deneyimleyen bir genç ile yapılan görüşmeler psikanalitik kuram çerçevesinde ele alınarak travma sonrası gelişimin etkisinin olgu üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem Araştırmada travma sonrası gelişim psikanalitik yaklaşım ile ele alınarak olgu sunumu şeklinde gerçekleştirmiştir. Olgu Sunumu Olgu 18 yaşında 12.sınıfa devam etmekte olan bir kız öğrencidir. Annesi ev hanımı, babası kamu görevlisidir. Olgu, ebeveynleri, ablası ve erkek kardeşiyle birlikte yaşamaktadır. Akademik başarısı yüksek olmakla beraber YGS'ye yönelik performans kaygıları vardır. Görüşmeler annenin talebi üzerine başlamıştır. Aralık 2016'da başlayan görüşmeler Mart 2017'de sonlandırılmıştır. Haftada bir 50 dakika olmak üzere toplam 10 görüşme ve 2 ebeveyn görüşmesi yapılmıştır. Her bir görüşmenin ardından görüşmeci tarafından ayrıntılı bir görüşme raporu hazırlanmıştır. Ayrıntılı yazılan görüşme notları, araştırmacılar tarafından her hafta yapılan konsültasyon toplantılarında tartışılmış ve diğer görüşmeler için yol gösterici olmuştur. Bulgular ve Sonuç İlk görüşmede, daha önce anneyle paylaşılan danışma sürecine ilişkin bilgiler olguyla da paylaşılmış ve olgudan yaşantısı hakkında bilgi vermesi istenmiştir. Olgu öncelikli olarak akademik başarısını artırmaya yönelik bir taleple görüşmelere başlamıştır. Ergenlik döneminde yaşadığı travmanın (yaşadığı flört yaşantısı ile evden bir yıl uzaklaştırılması) akademik performansını etkilediğini ifade etmektedir. İlerleyen görüşmelerde sorunsalın dört farklı boyutta değerlendirilmesi ve görüşmelerin bu boyutlar

üzerinde yoğunlaşması uygun görülmüştür. Bu boyutlar, akademik başarı, ebeveyn ilişkileri, hastalıklar ve akran ilişkilerine yöneliktir. Tüm boyutlarda, olgunun cinsel kimliğine ilişkin bastırmaları öne çıkmış ve bu bastırmalar psikanalitik bir bakışla paylaşılmaya değer bulunmuştur. Yapılan görüşmeler olgunun ifadeleriyle ele alınmıştır. Olgu tek bir soruna, akademik performansına, çare bulmak için görüşmelere geldiği halde görüşmeler ilerledikçe sorunsalın derinleştiği saptanmıştır. Olgunun, travmatik deneyime ve çocukluğuna dair sorunsallara ilişkin farkındalığı artmıştır. Her şeyi değiştiremeyeceğini kabul ederek, dış etmenlerin kendi iç dünyasındaki yansımaları üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Yatırımını özellikle babadan çekerek kendisine yapmaya başladığında oldukça rahatlamıştır. Yaşantısındaki stres faktörlerine dair baş etme stratejileri geliştirebilmiştir. İlk görüşmelerde acı verici deneyimlerini neşeli bir tutumla anlatan olgu son görüşmelere doğru acı verici deneyimlerini hüzünlü bir şekilde, ağlamaklı ses tonuyla anlatmıştır. Olgunun duygu durumunu ifade ederken manik savunmalara başvurması azalmıştır. Cinsel kimliğine dair kısmi bir farkındalık kazandığı düşünülmektedir. Öte yandan, bu farkındalığın artması ve ergenlik döneminden beklenen ayrışma / bireyselleşmenin daha başarılı şekilde gerçekleştirilebilmesi için görüşmelere devam edilmesi önerilebilir.

Anahtar kelimeler: ergenlik, travma sonrası gelişim

Kaynakça

Bartram, D. and Gardner, D. (2008). Coping with stress. In Practice, 30, 228-231.

Doğan, T. (2016). Acının Dönüştürücü Gücü: Travma Sonrası Gelişim. http://www.tayfundogan.net/2016/10/25/acinin-donusturucu-gucu-travma-sonrasigelisim.

Folkman, S. and Lazarus, R. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 571-579.

Haselden, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültüründe incelenmesi: Bir model önerisi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Perry, B.D. and Szalavitz, M. (2014). Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk. (Çev. Elif Söğüt) İstanbul: Okyanus Yayınları.

Van der Kolk, B. (2014). Body Keeps the Scores. New York: The Penguin Group.

B.95

Umutsuzluk Dindarlık İlişkisi

Muhammed Kızılgeçit

ÖZET

Değişen dünyayla birlikte toplumlar ve bireyler değişmekte ve insanın varlığına anlam katan değerler de bu değişimden payını almakta. Küreselleşen ve daha şeffaf olma gayreti içinde olan dünya, küresel bir yapıya bürünürken, teknolojisini, sağlık alanındaki başarılarını, kültürel niteliklerini, yaşam biçimlerini ve hatta modasını aktarırken; heveslerini, hırslarını, bunalımlarını, kısacası ruhsal problemlerini de aktarmakta. Bu durum, psikolojinin önemini arttırdığı gibi değerlerin ve reel bir gerçeklik olan dinin ve dindarlığın önemini, dahası psikolojik duygular-din/darlık, değer ilişkisini konu edinen çalışmalara olan ihtiyacı da arttırmaktadır. Belirtilen nitelikle ilgili olduğu düşünülecek araştırmamızın konusu genç, yetişkin ve yaşlılarda umutsuzluk ve dindarlık ilişkisidir. Bu doğrultuda önce umutsuzluk kavramı ele alınacak. Umutsuzluğun nedenleri -benlik zayıflaması, inanç kaybı, Anlam yitimi, üretken olamama, bedensel engellik ve engelleme-, belirtileri ve sonuçları -depresyon, intihar-, aktarılacak. Daha sonra din ve dindarlık kavramının genel kabul gören tanımları kısaca paylaşılacak ve bu teorik çerçevede dindarlık-umutsuzluk ilişkisi alan araştırmasıyla ele alınacaktır. Araştırma evreninin çoğunluğu Erzurum il merkezidir. Evreni temsil edeceği düşünülen örneklem grubu, 16- 60+ yaşları arasından rast gele seçilmiştir. Toplam 1003 geçerli anket uygulaması elde edilmiştir. Çalışmanın konusunu teşkil eden dindarlık-umutsuzluk ilişkisi Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Dindarlık Ölçeğinden alınan verilerin sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Dindarlık düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, dindarlık ile umutsuzluk ($r=-,194$, $p<,001$) arasında anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani bireylerin dindarlık seviyesi yükseldikçe umutsuzluk düzeyinde bir düşüş gerçekleşmektedir. Tebliğin son kısmında, elde edilen veriler ruh sağlığı din ilişkisi bağlamında analiz edilecek. Bu bölümde özellikle *dindarlığın umutsuzluk düzeyinin düşmesinde* etkin olan nitelikleri psikolojinin başa çıkma teknikleri bağlamında sınıflandırılmaya çalışılacak. Dindarlık-olumsuz duygularla baş etme bağlamında aktarılan yöntemlerin-"sosyal destek modeli", "tutarlılık modeli", "hikmete sarılma modeli", "dolaylı koruma: dinî emir ve yasaklar modeli"- dindeki veya dindarlıktaki karşılıkları belirtilerek bu yöntemlerden hangi nitelikte faydalanılabileceği aktarılmaya çalışılacaktır.

Anahtar kelimeler: umutsuzluk, dindarlık

B.96

Manevi Anlam Ölçeği ve Maneviyat İfadeleri Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması ve Manevi Anlam ile Maneviyat İlişkisinin İncelenmesi

Mustafa Baloğlu, Rukiye Şahin, Yusuf Sarıkaya

ÖZET

İnsanın kendi yazgı ve bu yazgıya bağlı acısını kabul ediş yolunun, en zorlu koşullar altında dahi yaşamını anlamlı kılmasına yardımcı olduğunu ifade eden Frankl (2016), yaşamın anlamını bulmanın ne derece etkileyici sonuçlar doğurduğunu bizzat kendi yaşam öyküsüyle ortaya koymuştur. Varoluşsal anlamın umut ve depresyonu yordayıcı gücü (Mascaro & Rosen, 2005), manevi anlam için de benzer bulgulara işaret etmektedir. Manevi anlam, umutla orta düzeyde pozitif ilişkiliyken; depresyonla orta, kaygıyla düşük düzeyde negatif ilişkilidir (Mascaro, Rosen & Morey, 2004). Maneviyatın psikoloji bilimi içindeki konumu kimi zaman tartışmalı olsa da (Ellis, 1989), MacDonald (2000a) ampirik veriler ışığında maneviyatın, sadece anlamlı bir şekilde çalışılabileceğini değil, aynı zamanda pek çok insan için yüksek derecede önem arz ettiğini ifade etmiştir. Maneviyata yönelik önemli oranda ampirik çalışma mevcuttur. Konu din psikolojisi bağlamında ele alındığı gibi (Underwood, 2006) dini boyutu da ihtiva edecek şekilde daha geniş bir bağlamda da (MacDonald, 2000a) ele alınmıştır. Bu çalışmada Manevi Anlam Ölçeği (MAÖ) ve Maneviyat İfadeleri Envanteri (MAİ)'nin Türkçe'ye adaptasyonu ve manevi anlamla maneviyatın farklı boyutları arasındaki ilişkinin test edilmesi amaçlanmıştır. MAÖ ve MİE'nin Türkçe uyarlama çalışması üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden oluşan 546 kişilik bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Her iki ölçme aracının iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise üniversite öğrencilerinden oluşan 46 kişilik bir örneklem grubuyla yürütülmüştür. Mascaro, Rosen ve Morey (2004) tarafından geliştirilen MAÖ 5'li Likert tipinde 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık değeri yazarlar tarafından .89 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ise .76 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik çalışması en yüksek olabilirlik doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Hata varyansı .92 olan dokuzuncu maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verilerek analiz tekrarlanmış; t değerleri ve hata varyansları tekrar incelenmiştir. Maddelere ilişkin t değerlerinin tamamının anlamlı olduğu, hata varyanslarının ise .43-.89 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin bu son şekline ilişkin olarak doğrulayıcı faktör analizi değerleri $\chi2(65) = 228.18$, $\chi2/sd = 3.51$, NFI = .94, NNFI = .95, PNFI = .78, CFI = .96, IFI = .96, RMSEA = .068, RMR = .047, SRMR = .048, GFI = .94, AGFI = .92 olarak bulunmuştur. Özet olarak, 13 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe formunun yapısal geçerliliğe sahip olduğu sonucuna varılmıştır. MacDonald (2000a) tarafından geliştirilen MİÖ orijinal formu Bilişsel Yönelim, Yaşantısal/Fenomenal Boyut, Varoluşsal İyi Oluş, Paranormal İnançlar ve Dindarlık olarak adlandırılan toplam 5 alt boyut içeren 5'li Likert tipi 98 maddeden oluşmaktadır. Ancak ölçek daha sonra revize edilerek 5 alt boyut içeren toplam 30 madde halini almıştır (MacDonald, 2000b). Revize ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri .80 ve .89 arasında değişmiştir. MİÖ'nün Türkiye popülasyonu için ilk geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Baloğlu (2016) tarafından 256'sı kadın (%63.8) ve 145'i erkek (%36.2) toplam 412 kişilik bir örneklem grubu üzerinde test edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği en yüksek olabilirlik doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş, ancak geleceğe yönelik umut

vaadetse de, sonuçlar kuramsal modelin veri seti ile kabul edilebilir bir uyum göstermediğini ortaya koymuştur ($\chi2/sd = 2.35$, GFI = .87, AGFI = .84, NFI = .77, IFI = .86, TLI = .84, CFI = .85 ve RMSEA = .06) (Şahin & Baloğlu, 2016). Bu nedenle ölçeğin orijinal İngilizce versiyonuna sadık kalınarak, Türkçe versiyon gözden geçirilip, bazı maddeler revize edilmiştir. Revize edilmiş ölçek bu çalışmadaki örneklem grubuna uygulanmış ve yapı geçerliliği en yüksek olabilirlik doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Uyum indeksleri ölçeğin faktör yapısını doğrulamıştır ($\chi2(384) = 951.22$, ($p < .001$), $\chi2/sd = 2.48$, NFI = .85, NNFI = .89, PNFI = .75, CFI = .91, IFI = .91, RMSEA = .050, GFI = .91, AGFI = .89, RMR = .08). Ölçek ve alt boyutları için Cronbach alfa değerleri, toplam puan = .85; Bilişsel Yönelim = .79, Yaşantısal/Fenomenal Boyut = .83, Varoluşsal İyi Oluş = .75, Paranormal İnançlar = .81 ve Dindarlık = .85 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyonları ise toplam puan = .82; Bilişsel Yönelim = .85, Yaşantısal/Fenomenal Boyut = .82, Varoluşsal İyi Oluş = .81, Paranormal İnançlar = .60 ve Dindarlık = .76 olarak hesaplanmıştır ($p < .01$). Faktör yapıları ve güvenilirlikleri kanıtlanan ölçekler aracılığıyla manevi anlam ve maneviyat arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlara göre, manevi anlam ile bilişsel yönelim arasında .55, yaşantısal/fenomenal boyut arasında .34, varoluşsal iyi oluş arasında .22, paranormal inançlar arasında .14 ve dindarlık arasında .51 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Tüm ilişkiler $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır. Bulgular maneviyatın farklı boyutlarının kültürler arası doğrulanabilirliğine işaret ettiği gibi manevi anlamın, maneviyatın bilişsel ve dini boyutları ile orta düzeyde pozitif, manevi anlamla varoluşsal iyi oluş, yaşantısal fenomenal boyut ve paranormal inançlarla düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler: manevi anlam ölçeği, maneviyat ilişkisi

Kaynakça

Ellis, A. (1989). Dangers of transpersonal psychology: A reply to Ken Wilber. Journal of Counseling & Development, 67(6), 336-337. Frankl, V. E. (2016). İnsanın anlam arayışı (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyanus Yayınları.

MacDonald D. A. (2000a). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. Journal of personality, 68(1), 153-197. MacDonald, D. A. (2000b). The Expressions of Spirituality Inventory: Test development, validation and scoring information. Unpublished test manual.

Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. Personality and Individual Differences, 37(4), 845-860.

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. Journal of personality, 73(4), 985-1014.

Şahin, R. & Baloğlu M. (2016). Maneviyat İfadeleri Envanteri uyarlama çalışması. I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 28-30 Nisan 2016, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Underwood, L. G. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the Daily Spiritual Experience Scale. Archive for the Psychology of Religion, 28(1), 181-218.

B.97

Science of Self-compassion for Living Well

Nuran E. Korkmaz

SUMMARY

Science of Self-compassion for Living Well Ankara University Faculty of Divinity Nuran E. Korkmaz (Assuming a 10 minutes presentation) Self-compassion--"as being open to one's own suffering, experiencing feelings of caring and kindness toward oneself, taking an understanding, non-judgmental attitude toward one's inadequacies and failures, and recognizing that one's own experience is part of the common human experience" (Neff, 2003a :224)-- plays a major role for protecting and flourishing people's well-being. Growing number of research pointed out significantly positive effect on psychological wellness and the reduction of psychopathology (Neff, 2003ab; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; MacBeeth & Gumley,2012; Raes, 2010). However, there is lack of research on cross cultural studies on relationship between self-compassion and psychological ell-being. The aim of this study was to examine relationship between self-compassion and psychological wellbeing (in majority Muslim and Christian populations). Namely, I examined its effects on psychological well-being, self- comparison and four single items related with perception of God in people of two cultural backgrounds and—Ankara University Divinity Faculty (which provides a collectivistic sample) and Virginia Commonwealth University Psychology Department (which provides an individualistic sample). To do this, I conducted two different studies (Turkish sample N:374(%68,4) female, (%31,6) male for Study 1; VCU sample N: 459 (%74.7) female, (%25.3) male for Study 2). Selfcompassion was significantly positively correlated with psychological well-being total and subscales which are Autonomy, self-acceptance, positive relationship with other and personal growth (study 1, r=.637** r=372**, r=401**, r=387**,r=285; study 2 r=.403**, r=.667**, r=.444**, r=.680**,r=.486**,r=.526, p<.001). Moreover, selfcompassion significantly positively correlated more than self-comparison with psychological well-being in both studies (study1 r=.652**, r=.606**; study2 r=.637**, r=.513**). In additıon to this, there is significantly negative relationship with fear of God self- compassion and significantly positive relationship with safe and loved God (study 1, r=. -103, r=.147**, r=.120*; study 2, r=-.138**, r=.119*, r=.143**) I concluded that self-compassion was related to psychological well-being in both samples. This suggested that self-compassion which based on Buddhist philosophy is an acceptable understanding in largely Muslim and largely Christian samples. Also, positive God perception has positive self-perception or vice versa. Moreover, compassion as a common virtue in all cultural and religious traditions. Therefore, it can be more related spirituality especially self-spirituality than to religious beliefs (i.e., Muslim or Christian). I suggested that self-compassion might possibly be a positive contribution to religious or spiritual counseling with either Muslims or Christians.

Keywords: self-compassion, living well

References

Ghorbani, N., Watson P. J., Chen Z. & Norballa F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation, The International Journal for the Psychology of Religion, 22:106–118.

Homan, K. J. (2014). A mediation model linking attachment to God, self-compassion, and mental health, Mental Health, Religion & Culture,17(10): 977-989.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical Psychology Review, 32, 545-552.

Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. Self and Identity, 2, 223-250. Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. Constructivism in the Human Sciences, 9, 27-37.

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. Self and Identity, 4, 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41, 139-154.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. Clinical Psychology & Psychotherapy. 18, 250-255.

B.98

İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Destek Algıları ve Güdülenme Düzeyleri

Nurbanu Sula Ataş, Hatice Kumcağız

ÖZET

Ergenlerde sosyal destek, bilişsel ve psikososyal gelişimini istenilen düzeyde tamamlayarak problem çözme becerisine sahip, üretken, belirlenen hedeflere ulaşabilmede güdülemeye katkısından dolayı önemli bir konudur. Bu araştırmada çok boyutlu bir değişken olan sosyal desteğin aile ve arkadaş alt boyutları ile yine çok boyutlu diğer bir değişken olan güdülenmenin içsel hedef, dışsal hedef, görev değeri, özyeterlik, öğrenme kontrolü ve sınav kaygısı alt boyutları arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Samsun ilinin İlkadım ilçesinde bulunan 17 ortaokuldaki 6., 7.ve 8.sınıflarda öğrenim gören 12369 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi bu evrendeki okulların 6., 7.ve 8.sınıflarında öğrenim gören öğrencilerden %95 güven aralığında %5 hata ile tabakalı örnekleme yöntemine göre seçilen 618 öğrenci olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Büyüköztürk ve arkadaşları (2004) tarafından Tükçeye uyarlanan "Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği"nden "Güdülenme Ölçeği" ile Duyan, Gelbal ve Çalık Var (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi, t-testi ve ANOVA testi, kullanılmıştır. Analizler sonucunda, Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği alt boyutlarından Aile ve Arkadaş destek alt boyutları ile Güdülenme Ölçeği'nin İçsel hedef düzenleme, Dışsal hedef düzenleme, Görev değeri, Özyeterlik algısı, Öğrenme kontrolü inancı ve Sınav kaygısı alt boyutları arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği'nin Aile ve Arkadaş destek alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Sosyal İlişki Ölçeği'nin Arkadaş destek alt boyutu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark görülürken, Aile destek alt boyu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Güdülenme Düzeyi Ölçeği alt boyutlarından İçsel hedef, Görev değeri ve Öz yeterlik alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Güdülenme Ölçeği alt boyutlarından İçsel hedef, Dışsal hedef, Görev değeri, Öz yeterlik, Öğrenme kontrolü ve Sınav kaygısı alt boyutları ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir Elde edilen bulgulara bağlı olarak cinsiyet ve sınıf düzeyine göre sosyal destek ile güdülenme konusu tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: ilköğretim, sosyal destek algısı, güdülenme

Kaynakça

Duyan, V., Gelbal, S. Ve Çalık Var, E. (2013). Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışmalası. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44, 159-169.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Özkahveci, Ö. ve Demirel, F. (2004). Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(2).

B.99

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Uyumlarının Öznel İyi Oluşlarına Etkisinin İncelenmesi

Oğuzhan Kırdök, Ayten Bölükbaşı

ÖZET

Kariyer uyum yeteneği, bireyin kariyer alanında öngörülen görevlerini yerine getirmesinde, mesleki geçişlerinde ve mesleki travmalarında başa çıkması için gerekli olan kaynakları ifade eden psikososyal bir özelliktir (Savickas, 1997). Kariyer, birçok değişkenle birlikte, iş yaşamına ilişkin değerlendirme ve duygusal tepkileri de içermektedir. Öznel iyi oluş, olumlu duyguların sıklığı, olumsuz duyguların azlığı ve yaşam doyumu olarak değerlendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bu araştırmanın amacı üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerinin, öznel iyi oluşu yordama gücünün incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimleyici bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, Adana ilinde bulunan bir devlet üniversitesindeki 7 farklı bölümden 310 son sınıf öğrencisi (173 kadın, 137 erkek ve yaş aralığı 20-28) oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kariyer Uyum Yeteneği Ölçeği (Savickas ve Porfelli, 2012; Büyükgöze-Kavas, 2014)), Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği (Watson ve Ark., 1988; Gençöz, 2000) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve Ark., 1985; Köker, 1991) kullanılmıştır. Verilerin analizi için çok yönlü regresyon analizi ve pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin kariyer uyum yeteneklerinin öznel iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (R= 0.596, ΔR2=0.353, p<.001). Ayrıca kariyer uyum yetenekleri alt boyutlarının da öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (R= 0.646, ΔR2=0.409, p<.001). Öznel iyi oluşun en önemli yordayıcısının kontrol (□=.405) alt boyutu olduğu diğer yordayıcıların ise sırasıyla ilgi (□=.230) ve güven (□=.199) alt boyutları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte merak alt boyutunun, öznel iyi oluşun bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak, bulgular doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur. Elde edilen bulguların kariyer uyumu ve öznel iyi oluş konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Uyumu, Öznel İyi oluş, Üniversite Öğrencileri

Kaynakça

Büyükgöze-Kavas, A. (2014) Validation of the Career Adapt-Abilities Scale-Turkish form and its relation to hope and optimisim, Australian Journal of Career Development, Vol.23(3) 125-132

Diener, E., Emmons, R.E., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.

Gençgöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalı ması. Türk Psikoloji Dergisi, 15, 46, 19-28.

Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life- Space Theory. The Career Development Quarterly, 45, 247-259.

Savickas, M. L. ve Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. Journal of Vocational Behavior, 80, 661–673.

B.100

Ergenlerin Özgüven Düzeyi ile Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişki

Okan Bilgin

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerin özgüven düzeyi ile psikolojik iyi olma alt ölçeklerinden "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "yaşam amacı" arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla araştırmanın kapsamına Kocaeli ilinde üç farklı lise türünde öğrenim gören 600 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları olarak, ergenlerin özgüven düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği", yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın ve Abacı (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" kullanılmıştır. Ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında ne yönde bir ilişkinin olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Araştırma sonunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre ergenlerin özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular psikolojik danışma ve rehberlikle ilişkilendirilmiş ve yapılacak diğer araştırmalar için öneriler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Ergenlik, Yaşam Amacı, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Kaynakça

Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7 (2), 165-175.

Akın, A., ve Abacı, R. (2008), "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi", 17. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 1-3 Eylül, Sakarya.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

B.101

Nörobilim Penceresinden Din ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Orhan Gürsu

ÖZET

Tıbbi görüntüleme teknolojilerindeki gelişmelere bağlı olarak, beyinle ilgili araştırmalar insan beyninin bilinmeyenlerini önemli ölçüde açıklamaktadır. Nörobilim çalışmalarının sunduğu imkânlar sayesinde psikolojik iyi oluş olgusunu daha iyi anlayacağımız gibi dinin beyindeki temellerini anlamamızda da yardımcı olabileceği öngörülebilir. Bu bağlamda, insanlığın çok büyük bölümünü doğrudan ilgilendiren din konusu da nöropsikolojik anlamda yeniden gözden geçirilmektedir. Kadim inanç sistemlerinin psikolojik iyi oluş sürecinde söyleyebilecekleri argümanlarının olması ihtimali şaşırtıcı değildir. Bin yıllardır birikerek artan bir bilgi, deneyim ve kutsalın müdahalesinin söz konusu olduğu inanç eksenli yaklaşımların terapötik katkısının olabileceği alan yazında işlenmektedir. Bu çalışmanın amacı genelde psikoloji, özelde ise nöropsikolojinin verileri doğrultusunda dini inancın psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu tartışmaktır. Çalışmanın yönteminde konu ile ilgili alan yazın taraması yapılıp elde edilen verilerin psikolojik değerlendirilmesine yer verilecektir. Genelde dinler özelde ise İslam dininin psikolojik iyi oluşa katkı sunabileceği reçetelerin neler olabileceği sorusu bu araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Dini inancın nöropsikolojik temellerine değinilecek ve dini pratiklerin psikolojik iyi oluşa etkisi deneysel çalışmalardan örnekler sunularak aktarılacaktır. Muhtemel bulgu ve sonuç olarak dini inanç ve pratiklerin psikolojik iyi oluş sürecine doğrudan ya da dolaylı olarak etki edeceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nörobilim, psikoloji, din, inanç, ibadetler.

B.102

İkinci Dalga Pozitif Psikoloji Kapsamında Anlam-Odaklı Terapi

Öykü Özü

ÖZET

Frankl'e (2009) göre yaşamda anlam bulmanın üç yolu vardır: 1) bir iş/uğraş yoluyla yaşama yeni bir şeyler katmak ya da bir eser yaratmak, 2) yaşamda iyilik, doğruluk, güzellik deneyimlemek ve kültürü ve doğayı yaşamak, insanlarla etkileşime girmek ve onları "sevmek", 3) yaşamda kaçınılmaz olan acılarda bile bir anlam bulmak. Bu nedenle Frankl özel bir varoluşsal terapi geliştirmiş ve adını logoterapi (anlam yoluyla terapi) koymuştur. Logoterapide amaç, kişileri günlük yaşam telaşından uzaklaştırıp onların spiritüel anlam arayışı potansiyellerini uyandırmaktır (Wong, 1997) ve logoterapistler danışanlarının kendi yaşamlarının anlamını bulma ve farklı yaşam durumları karşısında doğru tutumları sergileme konusunda onlara rehberlik ederler (Wong, 2010). Kökleri Frankl'in "logoterapisine" dayanan ve anlam-merkezli psikolojik danışma/psikoterapi, ya da neo-logoterapi (Wong, 1997) olarak da bilinen "AnlamOdaklı Terapi" ise yeni bir psikoterapi ekolü olmaktan çok, anlama odaklanan yeni bir kavramsal çerçevedir (Wong, 2011). Pozitif psikoloji ile varoluşsal psikoloji ekollerini birleştiren bir köprü görevi görmekte olduğundan 2. Dalga pozitif psikoloji (Wong, 2011), pozitif varoluşsal psikoterapi ya da logoterapiye bilişsel-davranışçı bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Wong, 2010). Wong'a (2015) göre pozitif psikolojinin bu ikinci dalgası, iyi ve kötü arasındaki simbiyotik ilişkiyi çalışmalı ve pozitif psikolojinin tüm alt başlıklarında yeni bir kavramsal çerçeveye gitmelidir. Wong (1997) bu nedenle öncelikle "anlam" kavramını yeniden tanımlamıştır ve bu tanıma göre, anlamın bilişsel, duygusal ve güdüsel olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Bu kapsamda kişisel anlam, yaşam amaçlarını ve yaşam etkinliklerini belirleyen, kişisel olarak yapılandırılan fakat kültüre dayanan bilişsel bir sistemdir. Bu nedenle anlam-odaklı terapide temel amaç sadece anlamı keşfetmek değil, aynı zamanda onu açıklamak ve "yaratmaktır". Bu çalışmada öncelikle bu yeni anlam-merkezli terapi yaklaşımının temel varsayımları ele alınacak; bütüncül, varoluşsal/spiritüel, ilişkisel, pozitif odaklı, çok kültürlü, öyküsel ve psiko-eğitimsel özellikleri tanıtılacak; kavramsal çerçevesi kapsamında AnlamYönetimi Kuramı ve Dual-Sistemler Modeli incelenecek ve birer terapi müdahalesi olarak PURE ve ABCDE stratejileri tanıtılacaktır. Ayrıca, yaklaşımın terapötik amaçları ve süreçte kullanılan terapötik teknikler gözden geçirilecektir. Son olarak yaklaşımın psikolojik danışma/psikoterapi alanına yapabileceği katkılar tartışılacaktır.

Anahtar kelimeler: ikinci dalga pozitif psikoloji, anlam-odaklı terapi

Kaynakça

Frankl, V. E. (2009). İnsanın anlam arayışı (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Okuyanus.

Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered counseling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. The International Forum For Logotherapy, 20, 85-94.

Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. Journal of Contemporary Psychotherapy, 40, 85-93.

Wong, P. T. P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. Canadian Psychology, 52 (2), 69-81.

Wong, P. T. P. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. Existential Analysis, 26 (1), 154-167.

B.103

12-18 Yaş Aralığındaki Çocukların Anne- Babadan Algıladıkları Psikolojik Kontrol, Davranışsal Kontrol ve Genel Olarak Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özgür Bulut

ÖZET

Yaşamımızı kolaylaştıran internet bilinçsiz kullanım sonucunda çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Araştırmalar, insanların davranışlarını olumsuz etkileyen aşırı internet kullanımını internet bağımlılığı olarak adlandırmakta ve günümüzde oldukça yaygınlaştığını vurgulamaktadır. İnternet bağımlılığı üzerinde yapılmış araştırmalarda, internet bağımlılığının sebep olduğu çeşitli ruhsal, sosyolojik, bedensel ve akademik problemler yüzünden diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşıyabileceği belirtilmiştir. Türkiye'de internet bağımlılığı açısından en fazla risk teşkil eden grup teknoloji ile büyümüş ve teknolojiyi daha iyi kullanan çocuklar ve gençlerdir. Bu bağlamda önemli bir durum olarak önümüze çıkan internet bağımlılığının koruyucu ve risk faktörleri çerçevesinde ergenler bağlamında incelenmesi kayde değer bulunarak incelenmiştir. Koruyucu faktör olarak ebeveynin davranışsal kontrolü ve ergenlerin algıladıkları sosyal destek; risk faktörü olarak ebeveynin psikolojik kontrolü ele alınarak incelenmiştir. Ebeveyn kontrolü, ebeveynin uyguladığı izleme, denetleme ve diğer farklı disiplin tekniklerini içerir. Psikolojik kontrol uygulayan ebeveynler kendi güçlerini ve ergen ile olan ilişkilerindeki konumlarını koruma altına almakta fakat bu durum ergenin psikolojik ihtiyaçlarını göz ardı etmelerine, kendi istek ve iradelerini ergene dayatmalarına; dolayısıyla ergenin benlik gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesine ve ergenin ya boyun eğici ya da isyankâr olmasına yol açmaktadır. Bir diğer ebeveyn kontrol biçimi olan davranışsal kontrol, ebeveynin çocuğun aktivitelerini denetleyen, kural koyan, sınırlandıran ve bunlara uyulmasını sağlayan davranışlardan oluşan örüntüye karşılık olarak açıklanabilir. Sosyal ve duygusal bir varlık olan insan, tüm yaşam döngülerinde kriz, stres, kaygı, olumsuz durum ve koşullar karşı ruhsal ve fiziksel sağlığını koruması için sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Ergenin davranışlarını şekillenmesinde sosyal çevre önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı; 12-18 yaş aralığındaki çocukların anne-babadan algıladıkları psikolojik kontrol, davranışsal kontrol ve genel olarak algıladıkları sosyal destek (aileden, arkadaştan ve özel birisinden algılanan sosyal destek) düzeyinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi, doğum sırası ve internete girme amaçlarına) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve bu etkenlerin çocukların internet bağımlılık düzeyi ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinin Sincan ilçesinde 7. ve 10. Sınıfta öğrenim gören toplam 581 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Kontrol Ölçeği, Davranışsal Kontrol Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada verilen analizi için; Pearson korelasyon katsayısı tekniği, doğrusal regresyon analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi ve Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi ve interneti kullanma amacı değişkenleri açısından internet bağımlılık düzeyi, ebeveyn kontrolü ve algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin

erkeklere göre düşük olduğu; erkeklerin kızlara göre babanın psikolojik kontrolünü yüksek algıladığı; kızların ise erkeklere göre anne davranışsal kontrolünü yüksek algıladığı görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı ile ebeveynden algılanan psikolojik kontrol arasında pozitif yönde; internet bağımlılığı ile ebeveynden algılanan davranışsal kontrol ve aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca ölçeklerin alt boyutları arasında düşük düzeyde çeşitli anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bulgular çocuk eğitimiyle ilgilenen kurum ve kuruluşlara, eğitimcilere, ailelere ve ergenlere yol gösterici niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, psikolojik kontrol, davranışsal kontrol, sosyal destek, ebeveyn kontrolü, ergenlik

B. 104

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetçilik Algıları ile Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özgür Salih Kaya, Hatice Abdioğlu

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin karşı cinse yönelik cinsiyetçilik algıları ile empatik eğilimlerine yönelik tutumları arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırma ile var olan bir durum betimlenmeye ve buna bağlı olarak değişkenlerin birbirleriyle ne düzeyde ilişkili olduğu araştırılmıştır. Buna göre bu araştırma karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkisel tarama yönteminde bilimsel bir çalışmadır. Yöntem: Araştırma verileri Ondokuz Mayıs Üniversitesi eğitim fakültesi çeşitli lisans programlarında öğrenim gören 250 öğrenciden 2016-2017 eğitim ve öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi için pearson korelasyonu, bağımsız örneklem t-testi ve çoklu varyans analizi (MANOVA) testi kullanılmıştır. Bulgular: Çalışmanın sonuçları incelendiğinde; Eğitim fakültesi öğrencilerinin karşı cinse yönelik düşmanca tavırları ile empatik eğilimleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki varken, korumacı tavırları ile empatik eğilimleri arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Eğitim fakültesi öğrencilerinin karşı cinse yönelik düşmanca ve korumacı tavırları ile empatik eğilimleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin karşı cinse yönelik düşmanca ve korumacı tavırları partnerlerinin olup olmadığı durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Tartışma: Karşı cinse yönelik düşmanca ve korumacı tavırları ile empatik eğilimleri arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Literatürde bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Öğrencilerinin karşı cinse yönelik düşmanca ve korumacı tavırları ile empatik eğilimleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırmanın son bulgusu olan bireylerin cinsiyetçilik algıları partnerinin olup olmama durumuna göre değişmediği görülmüştür. İlgili literatürde buna benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Empati, empatik eğilim, cinsiyetçilik, toplumsal cinsiyet

B.105

Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özgür Salih Kaya, Özge Aydoğan

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın yöntemi, ilişkisel tarama modeli ile tasarımlanmıştır. Araştırmanın verileri 2016- 2017 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 150 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunun 216'sını (%72) kız, 84'ünü (%28) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18-22 arasında değişmektedir. Araştırmanın verileri Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu ve Problem Çözme Becerileri Envanteri ile toplanmıştır. Veriler SPSS 24 programında analiz edilmiştir ve veri analizlerinde Pearson momentler çarpımı korelasyonu katsayısı, iki faktörlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bulgular: Öğrencilerin aşk tutumları ile problem çözme becerileri arasına pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.196$, $p<.05$). Öğrencilerin aşk tutumları ile problem çözme becerileri puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir [aşk tutumları için $F(1,298)= 6.03$, problem çözme becerisi için $F(1,298)= 17.69$, $p<.01$]. Tartışma: Çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin problem çözme becerileri puanları arttıkça aşka ilişkin tutum puanları artmaktadır. İlgili literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Aşk tutumları ile problem çözme becerileri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Literatürde aşk tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi cinsiyete göre inceleyen çalışmaya rastlanmamakla birlikte, kadınlar, romantik ilişkilerde yaşanan problemlere erkeklere göre daha duyarlı olmakta ve ilişkilerde yaşanan anlaşmazlıkları, aşka ve ilişkiye yönelik önemli bir tehdit olarak algılamaktadırlar.

Anahtar Sözcükler: Aşk tutumları, problem çözme becerileri, cinsiyet

B.106

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Sorun Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Özgür Salih Kaya, Adem Belen

ÖZET

Amaç: Romantik ilişki özellikle ergenliğe girilen ilk yıllarda başlarken, üniversite çağındaki bireylerin genellikle yaşadığı, flört olarak adlandırılan duygusal ve fiziksel çekiciliğin bir arada hissedildiği bir durumdur. Bireyler bu durumu yaşarken partnerleri ile problem yaşayabilmekte, bu durumu ortadan kaldırabilmek için çeşitli yollara başvurmaktadırlar. Bazen şiddet, bazen istismara başvururken bazen de problem çözme becerilerini kullanmaktadırlar. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşamış oldukları problemler ve bu problem durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma grubu Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde öğrenim gören basit seçkisiz seçimle belirlenmiş 142 kız ve 113 erkek olmak üzere toplam 255 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Ergenler İçin Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 24.00 programında analiz edilmiştir. Analizlerde tanımlayıcı ve açıklayıcı analiz tekniklerinden Pearson momentler çarpımı korelasyonu katsayısı, bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular: Öğrencilerin ERİSÇÖ'nün alt boyutları olan duygusal istismar alt boyutu puan ortalaması 23,91, fiziksel istismar alt boyutu puan ortalaması 18,24 ve soruna yönelme alt boyutu puan ortalaması 43,22'dir. Kız öğrencilerin duygusal istismar ve soruna yönelme alt boyutundan almış oldukları ortalama puan erkeklerden daha fazlayken, fiziksel istismar alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması erkeklerden daha azdır. Öğrencilerin 109'unun (%42,7) romantik ilişkisi var iken 146'sının (%57,3) romantik ilişkisi yoktur. Araştırmaya katılan öğrencilerin 154'ü (%60,4) daha önce en az bir kere romantik ilişki yaşadığını belirtirken 101'i (%39,6) daha önce ilişki yaşamadığını belirtmiştir. Cinsiyete göre incelendiğinde duygusal istismar ($p>.05$) ile fiziksel istismar ($p>.05$) alt boyutu arasında anlamlı bir fark görülmezken, soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Veriler toplanırken becerisinin romantik ilişkisi olma durumu ile soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Aynı şekilde daha önce en az bir kere ilişki yaşamış olma durumu ile soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Tartışma: Romantik ilişkilerde sorun çözme becerilerinin ilişki yaşama durumuna göre inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun yanında ilgili alan yazında kızların romantik ilişkilerde daha çok istismara uğrayan cinsiyet olduğu, erkeklerin daha fazla sözel ve fiziksel şiddete başvurduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Romantik ilişki, duygusal istismar, fiziksel istismar, soruna yönelme

B.107

Duygusal Zekâ ve İletişim Becelerileri İlişkisinin İncelenmesi

Özkan Avcı

ÖZET

Bireylerin kendilerinin ve diğer bireylerin duygularını anlayabilmesi ve farkında olmasını ifade eden duygusal zeka ve iletişim sürecinde başkalarını daha iyi anlayarak, onların duygu ve düşünceleri ile özdeşleşme, iletişimde etkinliğinin sağlanması için sözlü, sözsüz ve yazılı bir dizi yeteneği içerisinde barındıran ve ben dili, empati, beden dili ve etkili dinleme gibi kavramlarla ifade edilen iletişim becerileri, bireylerin gündelik yaşamlarında olduğu kadar iş yaşamlarında da önemli bir rol oynamaktadır. Duygusal zekâ ve iletişim becerileri hem bireyin hem de ilişkide bulunduğu diğer bireylerin üzerinde olumlu etkileri olan ve birlikte yaşamanın ya da çalışmanın etkililiği ve verimliliği için önem arz eden birbirleriyle yakından ilişkili olan iki kavramdır. Bu bağlamda bireyin etkili iletişim kurarak başarı sağlayabilmesi ve iletişim becerilerini kullanabilmesi, kendisinin ve karşısındaki bireyin duygusal durumunu da dikkate alarak hareket edebilmesine bağlıdır. Bu kapsamda duygusal zekâ ve iletişim becerilerinin temel savları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı hususu, emniyet teşkilatının personel kaynağı konumunda olan polis öğrencileri özelinde araştırılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında sadece eğitim alanında faaliyet gösteren bir Yüksekokul değerlendirmeye alınmıştır. Bu yüzden yapılan bu araştırma, tüm evrene ulaşma zorluğu nedeniyle Erzurum PMYO öğrencileri ve veri toplamada kullanılan ölçme araçları ile değerlendirmede kullanılan istatistiksel tekniklerin yeterlilikleri ile sınırlıdır. Bu bağlamda yapılan araştırma doğrultusunda oluşturulan 6 genel hipotez ve bunlara bağlı alt hipotezler, güvenirlik analizi sonuçları ve betimsel bulgular kapsamında korelasyon analizi tekniği ile yorumlanmıştır. Araştırma bulguları, polis öğrencilerinin duygusal zekâ boyutlarından kişisel beceriler ve alt boyutları, kişilerarası beceriler ve alt boyutları, uyumluluk ve alt boyutları, stres yönetimi ve alt boyutları, genel ruh hali ve alt boyutları ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir (N=401 **p<0,01 düzeyinde anlamlıdır). Bu kapsamda polis öğrencilerinin ayrı ayrı ve genel yapılan tüm duygusal zekâ düzeyleri ile iletişim becerileri arasında zayıf-orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (0,50'nin altında olduğunda korelasyon zayıf, 0,50 ile 0,70 aralığında olduğunda korelasyon orta olarak yorumlanmıştır). Sonuç olarak duygusal zekâ, iletişim becerilerini geliştirmeye pozitif katkısı olan bir faktördür ve polis öğrencilerinin duygusal zekâları ile iletişim becerileri birbirleri ile anlamlı bir bütün oluşturmaktadır. Buradan hareketle araştırmada savunulan kuramsal çerçeve ile yapılan araştırmada ulaşılan sonuç birbiriyle örtüşmüştür.

Anahtar Kelimeler: duygu, duygusal zekâ, iletişim, iletişim becerileri

B.108

Sosyo-Demografik Değişkenler Bağlamında Polis Adaylarının Duygusal Zekâ Düzeyleri ve İletişim Becelerileri Üzerine Bir Araştırma

Özkan Avcı

ÖZET

Araştırmanın amacı polis adaylarının bazı sosyo-demografik değişkenlerinin, duygusal zekâ düzeyleri ve iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını ortaya koymaktır. Bu bağlamda duygusal zekâ düzeyleri ve iletişim becerilerinin ölçülmesine yönelik gerekli resmi onaylar alınarak, örneklem olarak seçilen Polis Akademisi Başkanlığına bağlı Erzurum PMYO Müdürlüğünde öğrenim gören polis adayları üzerinde yapılan uygulamada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu, Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma katılan PMYO öğrencilerinden elden edilen verilerin analizinde SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında önce Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonuçlarına ve betimsel istatistiklere yer verilmiş ve sonrasında ise kurulan 7 temel hipotez ve bunlara bağlı alt hipotezler, yapılan t testi ve tek yönlü varyans analizleri ile yorumlanmıştır. Bu kapsamda sosyodemografik ifadelere ilişkin bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 199'u (%49,6) 18-20, 193'ü (%48,1) 21-23, 9'u (%2,2) 24-26 yaş aralığındadır. Önlisans düzeyinde öğrenim gören toplam öğrenci sayısının 150'si (%37,4) 1. sınıf ve 251'i (%62,6) 2. sınıftır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin ortalama gelir düzeyleri incelendiğinde ise 116'sının (%28,9) 0-1000 TL arasında olduğu, 155'inin (%38,7) 1001-2000 TL arasında olduğu, 105'inin (%26,2) 2001-3000 TL arasında olduğu, 25'inin (%6,2) 3001 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir. Sosyo-demografik özelliklerde belirtilen ifadelerden son olarak araştırmaya katılan PMYO öğrencilerinin 9'unun (%2,2) duygusal zekâ üzerine ve 153'ünün (%38,2) iletişim veya iletişim becerileri üzerine eğitim aldıkları görülmektedir. Araştırma bulguları, polis adaylarının sınıf, yaş ve ortalama gelir düzeyleri ile iletişim becerileri arasında bir farklılığın oluşmadığını göstermiştir. Duygusal zekâ düzeyleri ile ilgili olarak ise yaş ve ortalama gelir düzeyleri ile ilgili bir farklılığın oluşmadığını ancak sınıf olarak polis adaylarının duygusal zekâ boyutlarından uyumluluk ($p=0,04<0,05$) ve stres yönetimi ($p=0,00<0,05$) düzeylerinin grup ortalaması arasındaki fark, istatistiksel açıdan PMYO 2. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durumda elde edilen bulgular, 2. sınıfta olan öğrencilerin 1. sınıfta olan öğrencilere nazaran duygusal zekâ boyutlarından uyumluluk ve stres yönetimi konusunda daha iyi olduklarını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: polis adayları, pmyo, duygusal zekâ, iletişim becerileri

B.109

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki

Özlem Karakuş, Fatma Zehra Ercan

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırmanın örneklemi Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan (Sağlık Bilimleri, Hukuk, Veterinerlik, Fen, Edebiyat, İletişim, Ziraat, İktisadi İdari Bilimler, Mühendislik) öğrenciler arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 548 (%59,8) kız ve 368(%40,2) erkek öğrenci olmak üzere toplam 916 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma verileri SPSS 20.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular ve Sonuç: Öğrencilerin yaş ortalaması 20 ile 25 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 21 (ss. 1,64)'dir. Verilerin toplanmasında "Yaşam Doyum Ölçeği" ve "Benlik Saygısı Ölçeği" ve "Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon kat sayısı tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: yaşam doyumu, benlik saygısı

B.110

Lise Öğrencilerinde Mutluluğun Yordanmasında Yılmazlık ve Duygu Düzenlemenin Rolü

Ramin Aliyev, Özgür Osman Demir

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde mutluluğun yılmazlık ve duygu düzenleme tarafından yordanma durumunu test etmektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup bu kapsamda birinci düzey faktör analizi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Orijinal formu farklı yaş grupları üzerinde uygulamak üzere hazırlanmış "Kısa Psikolojik Sağlamlık", "Duygu Düzenleme" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ölçeklerinin lise öğrencilerinde de aynı yapıyı ölçüp ölçmedikleri birinci düzey faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda her bir ölçme aracı için model-veri uyumunun sağlandığı görülmüştür. Mutluluğun yılmazlık ve duygu düzenleme tarafından manidar bir şekilde yordanıp yordanmadığına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise yılmazlık ile duygu düzenleme alt boyutlarından olan yeniden değerlendirme alt boyutunun mutluluğu manidar biçimde yordadığı görülmüştür. Literatür ile uyumlu olan bu bilgi çalışma kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Yılmazlık, Duygu Düzenleme

B.111

Pozitif Psikoloji Olarak Felsefe Etkinliği: Felsefe Terapinin İmkânı Üzerine

Rıfat Atay

ÖZET

Bir etkinlik olarak felsefe, hayata ve varoluşa dair basit gibi görünen ama zor, önemli ve can alıcı sorular sorar ve cevaplamaya çalışır. Bunların başlıcaları, varlık nedir (ontoloji), neyi bilebiliriz (epistemoloji), nasıl yaşamalıyız (etik) ve güzel/lik nedir (estetik) gibi sorulardır. Bertrand Russell'a göre aslında felsefe tarihinde iki "bir tarafta evrenin doğasının neliği, öte tarafta ise en iyi hayat şekline dair ahlak ya da siyaset doktrini" etrafında dolaşmaktadır. Hal böyle olunca, her filozof kendi ilgisi çerçevesinde bu soruların bir kısmı ile yoğun bir kısmı ile yüzeysel olarak uğraşmış ve kendince cevaplar bulmaya çabalamıştır. "İyi ve güzel nedir, mutluluk nedir, nasıl mutlu oluruz, kötünün kötülüğü nereden gelmektedir, nasıl yaşamalıyız, karar ve eylemlerimizde özgür müyüz, karakter nedir?" gibi temel sorunlarla meşgul olan etik/ahlak konusu ise özellikle Antik Yunandan başlamak üzere hemen her filozofun gündeminde bulunmuştur. Kısaca "bilgelik sevgisi" olarak tanımlanabilecek felsefe, sadece bilgeliğe ulaşmayı değil daha da önemli olarak bu bilgeliğin hayata aktarılmasını ısrarla vurgular. Bu bağlamda, sık hatırlanan örnek Sokrates'tir. Klasik anlamda bir bilge olan Sokrates, herhangi bir yazılı eser bırakmamışsa da öğrencileri aracılığı ile bize aktarılan düşünceleri, daha da önemlisi bilgisini eyleme döken ve bunu da hayatıyla ödeyen bir kahraman olarak düşünce tarihine geçmiştir. Ondan sonra da düşünce tarihinde bu tür örnekler hiç de azımsanmayacak sıklıkta görülmektedir. Bu meyanda, başta Boethius olmak üzere birçok filozof "felsefenin tesellilerini" kitaplaştırmak gereği duymuştur. Felsefenin terapi olarak pozitif psikoloji ile ilgisi iki uçlu yatay ve dikey iki kesişen doğru ile temsil edilebilir. Yatay doğrunun bir ucunda pozitivizm öteki ucunda hermönetik, dikey doğrunun ise bir ucunda natüralizm diğer ucunda ise transandantalizm yer almaktadır, denilebilir. Felsefenin terapi olarak pozitif psikolojiye bakan yüzünde yer alan bu çizgilerin izleri tebliğde gösterilmeye çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Felsefe, Mutluluk, Ahlak

B.112

Üniversite Öğrencilerinin Hayatın Anlamına İlişkin Geliştirdikleri Metaforlar

Rukiye Arslan, M. Emin Şanlı, İlhan Çiçek

ÖZET

Hayatın anlamı öteden beri araştırma konusu olmuş ve insanların üzerinde kafa yorduğu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayatın anlamını sorgulama bir yerde hayatı öznel olarak yaşamaya çalışmaktır. Hayatımıza nasıl bir anlam yüklüyorsak, hayatımızı o şekilde yaşıyoruz demektir. Hayatın anlamı bir yönüyle iç zenginliğimizle ilintilidir. İçimizdeki dünyayı güzelleştirmeden, dış dünyamızı güzelleştiremeyiz. Sabah penceremize vuran gün ışığına umutla bakarak, içimizdeki kâinatı keşfedip güne başlayarak; hayatın can suyuyla beslenerek, hayatımıza anlam katabiliriz (İnam, 2002). Çalışmanın Amacı Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin hayatın anlamını neye benzettikleri ve hangi yönüyle benzettiklerini metaforlar yoluyla ortaya çıkartmaktır. Yöntem Araştırmada, üniversite öğrencilerinin "hayatın anlamına" yönelik düşüncelerini ifade etmek amacıyla oluşturdukları metaforları belirlemede, algı ve olayların gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına olanak sağlayan ve derinlemesine analiz yapabilme zemini oluşturan nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın deseni de olgu bilim (fenemenoloji) biçiminde düzenlenmiştir. Olgu bilim, bireylerin bir olguya ilişkin yaşantılarını, algıların ve bunlara yüklediği anlamları ortaya çıkarmadır (Tamimi, 2005; Şimşek ve Yıldırım, 2011). Çalışma grubunu ise Batman Üniversitesi Kozluk Meslek Yüksekokulu Çocuk gelişimi ve Yapı denetimi 1. Ve 2. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında toplam öğrenci sayısı 105 dir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilere "hayatın anlamı"na ilişkin sahip oldukları algıları ortaya çıkartmak için "Hayatın anlamı……gibidir; çünkü……" cümlesinin yazılı olduğu bir form dağıtılarak doldurmaları istendi. Bulgular Çalışmanın ilk aşamasında çalışma grubunu oluşturan 105 öğrenciden hayatın anlamına dönük olarak metafor üretmeleri istenmiştir. Daha sonra bu metaforlar incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Sonuç olarak 5 öğrencinin ürettiği metafor; araştırmanın amaçlarına uygun olmaması, birden fazla metafor üretme ve belirgin bir açıklamanın yapılmaması gibi nedenlerden araştırma kapsamına alınmamıştır. Sonuç olarak 6 farklı kategoriden (oyun-eğlence, obje, mekân-yer, doğa, soyutluk, yaşamsal) 80 metaforun öğrenciler tarafından üretildiği görülmektedir. En çok metaforun yaşamsal ve doğa kategorilerinde üretildiği görülmektedir (50). Hayatın anlamına dönük öne çıkan metaforlar; Anne, baba, kardeş, sevgili, çocuk, çocuğun geleceği, yarını düşünerek yaşama, babanın tebessümü, okul okumak, aile, meslek, aileyle birlikte olmak, koşuşturmak, kariyer, güneş, su, bahar ayı, kelebek, ıssız göl, kaplumbağanın yaşamı, gül, ilkbahar, yaprak, gökkuşağı, dikenli, Sağlık, huzur, mutluluk, gerçek sevgi, arzu, yorgun bir demokrat, saygı, rüya olarak görülmektedir. Diğer tarafta ise, hayatın anlamının benzetilmesine ilişkin olarak şu başlıklar öne çıkmaktadır: Anne olmadan her yönden eksik olmak (anne). Kendimi güvende hissediyorum (anne ve baba). Saf, temiz ve bir o kadar asi (çocuk). Aile olmadan hayatın anlamı ve tadı olmaz (aile). İnsanlar devamlı bir şeyleri kovalar (koşuşturma). Kısa ömürlü olma(kelebek). Uçsuz bucaksız olması(gökyüzü). Durmadan akması(su). Açar, yeşerir, büyür, sararır ve dökülür(yaprak). Rengârenk oluşu (gökkuşağı). Tartışma Öğrencilerin hayatın anlamına dönük geliştirdikleri metaforların zengin olduğu görülmekle birlikte, daha çok hayatlarında eksik olan tarafların, özelliklerin hayatın anlamı olarak seçtikleri görülmektedir.

Öte yandan, hayatın anlamına dönük geliştirilen metaforların benzetme yönlerinin çok güçlü bir şekilde seçildiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hayatın Anlamı, Üniversite Öğrencileri, Metafor

Kaynakça

İnam, A. (2002). Hayatımızdaki İnce Şeylere Dair. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Şimşek, H., ve Yıldırm, A. (2011). Soysal Bilimlerde Nitel Araştırıma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Tamimi, Y. (2005). Örgüt Kültürünün Metaforlarla Analizi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir

B.113

Fiziksel-Zihinsel-Manevi İyi Oluş ve Ölüm Kaygısı

Rukiye Şahin, Mustafa Baloğlu

ÖZET

20. yüzyıl boyunca davranış bilimleri ağırlıklı olarak pozitivistik ve naturalistik bakış açılarının etkisinde kaldığından, insan doğasının manevi yönünün bilimsel olarak çalışılamayacağı veya çalışılmaması gerektiği düşüncesi etkili olmuştur (Miller ve Thoresen, 2003). Maneviyat, varoluşsal ve dini iyi-oluş perspektiflerine ek olarak (Vella-Brodrick 1995), bilişsel, fenomenal, dini, varoluşsal iyi-oluş ve paranormal inançları da kapsayıcı şekilde de ele alınmıştır (MacDonald, 2000). "Optimal psikolojik işlevsellik ve deneyim" olarak tanımlanan psikolojik iyi-oluş (Ryan ve Deci, 2001, s.142) pozitif psikoloji literatüründe önemli yer tutarken; manevi iyi oluşla ilgili çalışmalar ise nispeten sınırlıdır. Batılı araştırmalarda maneviyat daha çok zihinsel iyi oluşla birlikte ele alınmaktadır (Joshanloo, 2014). Ancak, manevi iyi oluş kendi başına eudamonik iyi-oluşun bir parçasıdır (Dierendonck ve Mohan, 2006). Manevi iyi oluş ölüm kaygısıyla negatif ilişkiliyken (Rasmussen ve Johnson, 1994), ölümcül hastaların hayatın sonunda yüz yüze kaldığı umutsuzluğa karşı da koruyucu bir etkisi vardır (McClain, Rosenfeld ve Breitbart, 2003). Ölümün tüm inanış biçimlerinde kaygı yaratan bir durum olmadığına dair görüşler olduğu gibi (Şahin, 2014); bazı inanç grupları arasında ölüm kaygısı ve iyi oluş açısından farklılık olduğu (Morris ve McAdie, 2009) da ortaya konmuştur. Bu çalışma, iyi oluşu fiziksel, zihinsel ve manevi boyutlarıyla ele alan bir yaklaşımı benimsemiştir. Bu açıdan iyi oluşun bu boyutlarıyla genç popülasyonla ve ölüm kaygısıyla çalışılması önemlidir. Zihinsel, Fiziksel ve Manevi İyi Oluş Ölçeği (ZFM-İOÖ) duygu ya da düşünce yerine davranışı ölçmeyi hedeflemektedir. VellaBrodrick ve Allen (1995) tarafından geliştirilen ölçek her bir her bir alt boyutu 10 madde olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı zihinsel, fiziksel ve manevi alt boyutları için sırasıyla .75, .81 ve .85 arasında değişmektedir (Vella-Brodrick ve Allen, 1995). Ölçeğin Türkçe formu bu çalışma için yaşları 19-36 arasında değişen lisans ve formasyon öğrencisi 501 kişiye uygulanmış ve yapı geçerliliği en yüksek olabilirlik doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Uyum indeksleri ölçeğin faktör yapısını doğrulamıştır ($\chi2(385) = 748.298$, ($p < .001$), $\chi2/sd = 1.94$, CFI=.81, IFI=.82, RMSEA=.043, GFI=.91, AGFI=.89, RMR=.078, SRMR=.059. Ölçeğin benzer ölçek geçerliğinin hesaplanması için aynı çalışma grubundan 217 öğrenciye Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formuyla (Doğan ve Akıncı-Çötok, 2011) birlikte uygulanmıştır. Zihinsel, Fiziksel ve Manevi İyi Oluş Ölçeği toplam ve zihinsel, fiziksel ve manevi iyi oluş alt boyut puanları ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu puanları arasındaki korelasyon katsayıları sırasıyla .394, .281, .241, .275 olarak hesaplanmıştır. Ölçek alt boyutları Cronbach alfa değerleri; sırasıyla zihinsel, fiziksel, manevi ve toplam iyi oluş için .53, .61, .73, .69'dur. Ölçeğin 3 hafta arayla 66 kişiye uygulanmasıyla elde edilen test-tekrar test güvenirliği toplam puan için .87; zihinsel, fiziksel ve manevi iyi oluş alt boyutları içinse sırasıyla .73, .87 ve .81 olarak hesaplanmıştır ($p < .01$). Aynı örneklem grubundan 219 öğrenciye Zihinsel, Fiziksel ve Manevi İyi Oluş Ölçeğiyle birlikte Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği (Sarıkaya ve Baloğlu, 2016) uygulanmıştır. Katılımcıların toplam puan ve zihinsel, fiziksel ve manevi iyi oluş alt boyut puanları ile Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları sırasıyla.-271, -144, .235,.-151 olarak hesaplanmıştır.

Ölüm kaygısının iyi oluşun tüm boyutlarıyla negatif ilişkili olduğu, ancak en yüksek negatif ilişkinin fiziksel iyi-oluş ve ölüm kaygısı arasında olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: İyi-oluş; fiziksel, zihinsel, manevi iyi-oluş; ölüm kaygısı

Kaynakça

Dierendonck, D. V., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. Mental health, religion and culture, 9(03), 227-238.

Doğan, T., & Çötok, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-170.

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. Journal of Happiness Studies, 15(2), 475-493.

MacDonald D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. Journal of personality, 68(1), 153-197.

McClain, C. S., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2003). Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. The lancet, 361, 1603-1607.

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. American psychologist, 58(1), 24.

Morris, G. J., & McAdie, T. (2009). Are personality, well-being and death anxiety related to religious affiliation? Mental Health, Religion and Culture, 12(2), 115-120.

Rasmussen, C. H., & Johnson, M. E. (1994). Spirituality and religiosity: Relative relationships to death anxiety. OMEGA-Journal of Death and Dying, 29(4), 313-318.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual review of psychology, 52(1), 141-166.

Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). Death studies, 40(7), 419-431.

Şahin, R. (2014). Concept of death in sufi thought. Turkish Studies- International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9/5, 18271834.

Vella-Brodrick, D. A., & Allen, F. C. (1995). Development and psychometric validation of the mental, physical, and spiritual well-being scale. Psychological Reports, 77(2), 659-674.

Vella-Brodrick, D. A. (1995). A user's guide to the Mental, Physical and Spiritual WellBeing Scale. Unpublished test manuel.

B.114

Bilgeliğe Gelişimsel Yaklaşım: Ekopsikolojik Benlikle ilişkisi

Rukiye Şahin, Mustafa Baloğlu, Ahmet Erdem, Şefika Erdem

ÖZET

Farklı tanımları yapılmasına rağmen bilgelik; insanların okuldan ya da dışarıdan öğrendiklerini yansıttıkları, entegre ettikleri ve uyguladıkları bir "yaşamdan öğrenme" süreci (Green ve Brown, 2009), bilgiyi öncelikli olarak dengeli yargılara varmak için kullanma (Sternberg, 1998) gibi özellikle bilişsel boyutuna atıf yapılan bir kapsamda ele alınmıştır. Bilgelik üzerine psikolojide yapılan çalışmalar nispeten yenidir ve kavramın felsefi köklerine dayalı olarak sosyal-psikoloji, kişilik, bilişsel ve yaşam boyu gelişim alanlarına bağlı yaklaşımlara yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Baltes ve Smith, 2008). Bilgeliğe yönelik ilginin artmasının nedeni, ileri yaşla uyum için olması ve psikolojideki pozitif yönelimle de ilişkili olmasıdır (Takahashi, 2000). Bilgelik, "nükleer enerjinin tırmanması, herhangi bir biçimde enerji yoğunluğu, hava ve su kirliliği, yaşamın yaratılması ve sona ermesi ve toplumsal eşitsizlik meseleleri gibi çağdaş sorunlara" odaklanmadır (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1990, s. 48). Sternberg (1998) "bilgeliğin denge teorisini" Polanyi'nin örtük bilgi nosyonuna dayandırır. Polanyi'nin "örtük bilgi" kavramı (Moustakas, 1990, akt, Key ve Kerr, 2011) herustik (sezgisel) bir yöntemdir. Polanyi'ye göre, sezgisel biçimde bir şeyin bütünlüğünü tanımanın bir yolu olan "örtük bilme"nin gerçekleşebilmesi, tam bir bilgi olması için "tamamlayıcı faktörler (bilinçli, görünür, kolay açıklanan unsurlar) ve odak faktörlerin (görünmeyen, örtük, eşikaltı) birleşmesi" gerekir (Key ve Kerr, 2011, s.62). Ekopsikoloji, geleneksel psikoloji disiplinleriyle ortak ilgiyi paylaşmakla birlikte ekopsikolojinin temel iddiası olan insanın doğayla bütünleşik olması görüşü açısından onlardan ayrılır (John ve MacDonald, 2007). Doğayı kucaklama ve doğayı yönetme alt boyutlarını içeren John ve MacDonald'ın ekopsikoloji açıklaması (2007) hermetik düşüncenin kozmosla ilgili bazı görüşleriyle örtüşmektedir (Kılıç, 2010). Aslında maneviyat, ekopsikoloji literatürünün herhangi bir çelişki ya da anlaşmazlığa yer bırakmaksızın bir parçası kabul edilir (Davis, 2011). Bilgeliğin geçici bir olayla değil, sürekli evrensel gerçeklerle ilgili olduğu (Csikszentmihalyi ve Rathunde, 1990) dikkate alındığında doğanın ve evrensel gerçeğin dışında tutulması mümkün görünmemektedir. Bu nedenle bu çalışmada bilgelikle ekopsikolojinin varsayılan ilişkisinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada, ekopsikolojiyi ölçmek amacıyla John ve MacDonald (2007) tarafından geliştirilen 11 maddelik Nature Inclusive Measure (Doğayı Kucaklayıcılık Ölçeği) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orjinal ölçeğin alt boyutları olan Doğayı Kucaklama alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .86, madde toplam korelasyonları ise .55 ile .72; Doğayı Yönetme alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .75, madde toplam korelasyonları ise .49 ile .55 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu için yapılan analizde ise, Doğayı Kucaklama alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .83, madde toplam korelasyonları ise .53 ile .70; Doğayı Yönetme alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .82, madde toplam korelasyonları ise .52 ile .72 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği için yapılan maksimum olabilirlik doğrulayıcı faktör analizi sonucu ise Doğayı Kucaklayıcılık Ölçeğinin (X2/df=3.08, GFI=.95, CFI=.96 ve TLI=.93) faktör yapısının mevcut kültürde doğrulandığını göstermiştir. Bilgeliği ölçmek amacıyla Brown ve Green (2006) tarafından geliştirilen 66 maddeden oluşan Bilgelik Gelişim Ölçeği, Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .96,

altboyutları olan Kendilik Bilgisi, Özgecilik, Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi Diğerlerine İlham Verme, Yargı, Yaşam Becerileri için sırasıyla .84, .87, .84, .84, .88, .88 ve.88 olarak bulunmuştur (Brown ve Green 2006). Green ve Brown (2009) tarafından yapılan sonraki çalışmada ise toplam ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .93, altboyutlar olan Kendilik Bilgisi, Özgecilik. Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi, Diğerlerine İlham Verme, Yargı, Yaşam Becerileri, Öğrenmeye Gönüllülük için sırasıyla .87, .90, .88, .84, .86, .87, .87 ve .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmasında ise Bilgelik Gelişim Ölçeği toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .97, ölçek alt boyutları olan Kendilik Bilgisi, Özgecilik, Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi, Diğerlerine İlham Verme, Yargı, Yaşam Becerileri, Öğrenmeye Gönüllülük içinse sırayla 88, .91, .89, .83, .90, .90, .90 ve .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indislerinin (X2/df=1.84, RMR=.09, CFI=.88, TLI=.87 ve RMSEA=.05) kabul edilebilir olduğu ve ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ekopsikoloji ve bilgelik arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kanonik korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar iki kanonik fonksiyonun manidar olduğunu göstermiştir. Birinci kanonik fonksiyon; kendilik bilgisi, özgecilik, diğerlerine ilham verme, yargı, yaşama dair bilgi, duygu yönetimi ve öğrenmeye gönüllüğün artmasının ekopsikoloji açısından doğayı kucaklama ve doğayı yönetmedeki artış ile ilişkili olduğunu, ikinci kanonik fonsiyon: kendilik bilgisi, diğerlerine ilham verme, yargı, yaşama dair bilgi ve yaşam becerilerindeki artışın doğayı kucaklamadaki artış ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Bilgelik; Bilgelik Gelişimi, Ekopsikoloji; Ekopsikolojik benlik

Kaynakça

Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. Perspectives on psychological science, 3(1), 56-64.

Brown, S. C., & Greene, J. A. (2006). The wisdom development scale: Translating the conceptual to the concrete. Journal of College Student Development, 47(1), 1-19.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1990). The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. Wisdom: Its nature, origins, and development, 25-51.

Davis, J. (2011). Ecopsychology, transpersonal psychology, and nonduality. International Journal of Transpersonal Studies, 30(1-2), 137-147.

Greene, J. A., & Brown, S. C. (2009). The wisdom development scale: Further validity investigations. The International Journal of Aging and Human Development, 68(4), 289-320.

John, D. S., & MacDonald, D. (2007). Development and initial validation of a measure of ecopsychological self. Journal of Transpersonal Psychology, 39(1), 48-67.

Key, D., & Kerr, M. (2011). The Ouroboros (Part 2): Towards an intersubjectiveheuristic method for ecopsychology research. European Journal of Ecopsychology, 2, 61-75.

Kılıç, M. E. (2010). Hermesler hermesi: İslam kaynakları ışığında Hermes ve Hermetik düşünce. Arkeoloji ve Sanat Yayınları.

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. Review of general psychology, 2(4), 347.

Takahashi, M. (2000). Toward a culturally inclusive understanding of wisdom: Historical roots in the East and West. The International Journal of Aging and Human Development, 51(3), 217-230.

B.115

Üniversite Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerinin Benlik Saygılarını Yordaması

S. Barbaros Yalçın, Şahin Kesici, F. Beyza Yeşildaş

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencisi bireylerin duygu yönetme becerilerinin benlik saygılarını yordamasının incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 183'ü (%78,2) kız, 51'i (%21,8) erkek olmak üzere toplamda 234 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Cuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan benlik saygısı ölçeği ile Çeçen (2006) tarafından geliştirilen duygu yönetme becerileri ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniği ile çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları tanıyabilme ve kabul, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve başa çıkma alt boyutlarının benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları tanıyabilme ve kabul, duyguları olduğu gibi gösterebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme alt boyutlarının birlikte benlik saygısını yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin duygu yönetme becerilerinin benlik saygıları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kişilerin duygu yönetme becerilerinin geliştirilmesinin benlik saygılarına da olumlu yansımalarının olacağı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Benlik, Benlik saygısı, Duygu yönetme becerileri

Kaynakça

ÇEÇEN, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 101-113.

Çuhadaroglu F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Ankara.

B.116

Yaşamı Anlamlı Hale Getirmede Ölüm Kaygısının Rolü

S. Barbaros Yalçın, Mehmet Kavaklı, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ölüm kaygıları ile yaşamlarının anlamı arasındaki ilişkiyi incelemek ve ölüm kaygısının yaşamın anlamını yordayıp yordamadığını belirlemektir. Yöntem: Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma 178'i (%79,8) kız, 43'ü (%19,3) erkek olmak üzere 221 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Sarıkaya ve Baloğlu (2016) tarafından geliştirilen Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirliği Akın ve Taş (2011) tarafından yapılan Yaşamın Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular: Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ve çoklu regresyon analizinin stepwise tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma çalışmasından elde edilen sonuçlara göre mevcut yaşamın anlamı alt ölçeği ile ölüm kaygısının ölümün belirsizliği ve maruz kalma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aranan yaşamın anlamı ile ölüm kaygısının ölümün belirsizliği, maruz kalma ve acı çekme alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan stepwise regresyon analizi sonucunda ölümün belirsizliği alt boyutunun yaşamın anlamı ölçeğinin mevcut yaşamın anlamı ve aranan yaşamın anlamı alt boyutlarını yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle üniversite öğrencilerinin ölüm kaygıları mevcut yaşamlarının anlamını arttıran bir etken olarak görülebilir. Ancak ölüm kaygılarının aranan yaşamın anlamı üzerinde negatif bir etkiye neden olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygıları ve ölüme yönelik bakış açıları ile ilgili yapılacak çalışmaların yaşamlarını daha anlamlı hale getirmeleri noktasında önemli olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Ölüm kaygısı, Yaşamın anlamı, Logoterapi

Kaynakça

Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). Death studies, 40(7), 419-431.

Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10, 3.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of counseling psychology, 53(1), 80.

B.117

Öğretmen Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin Yordayıcısı Olarak Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş

Saide Umut Zeybek, Emel Ulukaya

ÖZET

Ülkemizde öğretmen istihdamının giderek azalması ve branş bazında öğretmen alımlarının yıllara göre sıklıkla değişmesi gibi sebeplerle önceleri "garanti" meslek olarak adlandırılan öğretmenlik, bu konudaki popülaritesini gün geçtikçe kaybetmektedir. Buna bağlı olarak öğretmen adaylarının iş bulmaya ilişkin kaygıları özellikle geleceğe ilişkin bir belirsizlikle de onları baş etmek zorunda bırakmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın konusu öğretmen adaylarının bu belirsizlikle başa çıkmaları ile ilişkili olabilecek değişkenleri saptayabilmek üzerine kurulmuştur. Yapılan literatür taramaları ışığında belirsizlikle başa çıkmada bir çok kavram tarafından yordanabileceği görülmüş ancak bu araştırma kapsamında uzun süreli kaygı, mükemmelliyetçilik ve psikolojik iyi oluş ele alınmıştır. Buradan yola çıkılarak bu araştırmanın amacı öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlüklerini yordayabileceği tahmin edilen kaygı, mükemmelliyetçilik ve psikolojik iyi oluş kavramlarını incelmesidir. Bu çalışma, 2016-2017 Eğitim Öğretim yılı bahar döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakülte'sinin farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yürütülmüştür. Araştırmanın amacı doğrultusunda, dört farklı ölçme aracının kullanılmıştır. Bunlar; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Sarıçam, Erguvan, Akın & Akça, 2014), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin sürekli kaygıya ilişkin bölümü (Öner ve Le Compte, 1983), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Kağan, 2011) ve Psikolojik İyi Oluş (Telef, 2013) ölçeğidir. Veri analizlerinde, betimleyici istatistik teknikleri, Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile sürekli kaygı arasında (r= .55), mükemmelliyetçilik (r= .51) ve psikolojik iyi oluş (r= -.19) arasında pozitif yönde .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu korelasyon sonuçlarından yola çıkılarak kavramlar arasındaki ilişkiler şu şekilde yorumlanmaktadır: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülürken psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde fakat düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca regresyon analizi sonuçlarına göre; sınanan değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüğün, % 41'ini açıkladığı görülmüştür. Son olarak yapılan t testi analizi sonucunda araştırma grubunda yer alan öğretmen adaylarının sürekli kaygı değişkeninde erkekler, mükemmeliyetçilik değişkeninde ise kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen Adayları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı, Mükemmeliyetçilik, Psikolojik İyi Oluş

Kaynakça

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Route Educational and Social Science Journal, 1(3), 148-157.

Öner, L., & Le Compte, A. (1983). Concurrent validity and reliability of state-trait anxiety inventory in Turkish population. Bogazic-i University Pres. Kagan, M. (2011).

Frost Cok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Olçeginin Tükçe formunun psikometrik özellikleri [Psychometric properties of the Turkish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale]. Anadolu Psikiyatri Dergisi [Anatolian Journal of Psychiatry], 12, 192-197.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(3), 374-384

B.118

An Investigation Into Syrian College Students' Optimism Level and Its' Relationship With Life Attitude

Saimrie Asikaer

SUMMARY

Our positive and negative expectations regarding future life events can be defined as optimism. A key role of the understanding of optimism is to examine its importance in psychological functioning and well-being. This study first examined Syrian students' (N=113) optimism level and its' relationship with their life attitude. The students are from Istanbul Şehir University. One of the most frequently used measures of dispositional optimism is the revised Life Orientation Test (LOT–R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994). This study will gain insight into the Syrian college students' levels of optimism and pessimism whose country has been continuing war. Findings of the study indicated that average optimism level of students (N=113) is 13.893 out of 21. 15.9% of them has low optimism level. The 21.2% of the students has little confidence about their going through the terrible situation in their country. And the 49.6% has not shown preference about getting a job offer in Syria in future. 52.2% of the students thinks that some people are doomed to live unhappy life which is a thought pattern that will give rise to depression symptoms. Factor analysis of the questions taken from the original LOT-R scale extracted a single factor, and showed reliability of .717 and additional four questions about life attitude is used to study the relationship between optimism level and life attitude. Results shows that Syrian students' good expectation about Syrians' future and optimism level is positively correlated. Syrian students' preference about life and optimism level is also positively correlated), Syrian students' thought pattern as fate is cause of unhappy life is interestingly correlated significantly with optimism.

Keywords: Optimism; LOT; Life Attitude; Positive Psychology.

References

Agarwal, A., Tripathi, K.K., & Srivastava, M. (1983). Psychological implications of time perspective. International Journal of Psychology, 18, 367-380.

Carver C. S., Scheier M. F., & Segerstrom S. C. (2010). Optimism. Clinical Psychology Review, 30, 879-889.

Dubey, A. & Agarwal, A. (2004). Feeling well inspite of chronic disease. Psychological Studies, 49(1), 63-68.

Horowitz, M., Adler, N., & Kegeles, S. (1988). A scale for measuring the occurrence of Positive states of mind: A Preliminary report. Psychosomatic Medicine, 50, 477-483.

Nelson DB, McMahon K, Joffe M, Brensinger C, (2003) . The effect of depressive symptoms and optimism on the risk of spontaneous abortion among intercity women. Journal of Women's Health.;12(6):569–576.

Peterson, C., & Bossio, L.M. (1991). Health and Optimism. New York: Free Press.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Special issue on cognitive perspectives in health psychology. Cognitive Therapy and Research, 16 (2), 201-228.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219-247.

Scheier, M. F., Carver, C. S. and Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 67: 1063–1078.

B.119

Türk Atasözlerinin Karakter Güçleri Bağlamında İncelenmesi

Sare Terzi, Şerife Işık

ÖZET

Bu çalışma Türk Atasözlerini karakter güçleri bağlamında incelenmeyi amaçlamaktadır. Her dilde mevcut olan ve toplumbilim, ruhbilim, eğitbilim, ekonomi, felsefe, tarih, ahlak, folklor gibi pek çok disiplinin ilgi alanı içerisinde olan, birçok açıdan incelemeye değer olan atasözleri, deyiş güzelliği, anlatım gücü, kavram zenginliği bakımından önemi büyük dil yapılarıdır. Atasözleri, ulusal varlıklardır; geniş halk kitlelerinin yüzyıllar boyunca geçirdikleri deneyimlerden doğmuşlardır. Ortaya çıktıkları ulusların; ortak düşünce, inanç ve tutumlarını belirtmektedirler (Aksoy, 1988). Bu doğrultuda atasözleri, ait oldukları toplumların kültürünün bir yansımasıdır. Pozitif psikoloji, 1990'lı yıllardan itibaren psikoloji alanında yeni bir akım olarak ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji bakış açısında psikolojik danışma alanında eğilimler yetersizlikleri öne çıkaran problem odaklı yaklaşımlardan, yeterlik temelli yaklaşımlara yönelmiştir (Kabakçı, 2013). Pozitif psikolojinin önemli bir çalışma alanını karakter güçleri oluşturmaktadır. Karakter güçleri duygu, düşünce ve davranışlarla ortaya koyulan olumlu özelliklerdir. Karakter güçleri yaklaşımı kapsamında 6 erdem boyutunda 24 karakter gücü tanımlanmıştır (Park, Peterson ve Seligman, 2004): Erdemler Karakter Güçleri 1. Bilgelik Özgünlük, Merak, Öğrenmeye Açık Oluş, Açık Fikirlilik, Çok Yönlü Bakış Açısı, 2. Cesaret Dürüstlük, Cesur Olma, Sebatkarlık, Yaşam Coşkusu 3. İnsaniyet İyi Yüreklilik, Sevme ve Sevilme, Sosyal Zeka 4. Adillik Hakkaniyet, Liderlik, Sorumluluk 5. Ölçülülük Affedicilik, Alçakgönüllülük, Tedbirlilik, Öz-denetim 6. Aşkınlık Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri, Şükür, Umut, Mizah, Maneviyat. Yöntem: Bu çalışmanın yöntemi nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilimdir. Olgu bilim kişilerin yaşadıkları olay veya durum ile oluşturdukları öznel deneyimlerin incelendiği nitel araştırma yöntemidir (Lester, 1999). Bu çalışmaya veri sağlamak amacıyla doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman inceleme, araştırmanın konusu ile ilgili bilgi içeren materyallerin analizidir (Cansız Aktaş, 2015). Bu çalışmada kullanılan doküman, atasözleri sözlüğüdür. Kullanılan atasözleri sözlüğünün belirlenmesi için, Türk Dili ve Edebiyatı alanında doktora düzeyinde eğitim almış üç akademisyenden görüş alınmıştır. Alınan görüşler doğrultusunda Ömer Asım Aksoy (1988) tarafından hazırlanmış Atasözleri Sözlüğü'nün kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, sosyal gerçeğin belirgin içeriklerinin özelliklerinden, içeriğin belirgin olmayan özellikleri hakkında çıkarımlar yapmak yoluyla sosyal gerçeği araştıran yöntemdir (Gökçe, 2006). Bulgular Araştırmanın amacı doğrultusunda, belirlenen sözlükte yer alan 2667 atasözü incelenmiştir. Atasözleri, tema olarak belirlenen karakter güçleri ve erdemli oluş yaklaşımı sınıflamasında yer alan 24 karakter gücü bağlamında analiz edilmiştir. Tartışma Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, Türk kültürünün bir yansıması olarak görülebilecek atasözlerinde, karakter güçlerinin vurgulandığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Atasözleri, karakter güçleri, içerik analizi

Kaynakça

Aksoy, Ö. A. (1988). Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü: 1 Atasözleri Sözlüğü. İnkılap Kitabevi, İstanbul. Cansız Aktaş, M. (2015). Nitel Veri Toplama Araçları (Ed. Mustafa

Metin). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi Yayınları, Ankara.

Gökçe, O. (2006). İçerik Analizi – Kuramsal ve Pratik Bilgiler. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Kabakçı, Ö. F. (2013). Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Lester, S. (1999). An introduction to phenomenological research. https://www.researchgate.net/profile/Stan_Lester/publication/255647619_An_introduction_to_phenomenological_research/links/545a05e30cf2cf5164840df6.pdf 13.04.2017 tarihinde erişilmiştir.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and wellbeing. Journal of social and Clinical Psychology, 23(5), 603-619.

B.120

Öğretmen Adaylarında Kariyer Arzusunu Yordayıcı Değişkenler olarak Duygusal Zekâ, Özgecilik ve Demografik Değişkenler

Seçil Seymenler, Erol Esen, Barışcan Öztürk, Diğdem M. Siyez

ÖZET

Kariyer psikolojik danışmanlığı alanında son yıllarda öne çıkan kavramlardan birisi olan kariyer arzusu (career calling), kişisel olarak anlamlı olan ve diğerlerine yardım etme ile ilişkili bir kariyer hedefi olarak tanımlanmaktadır (Praskova, Creed ve Hood, 2015). Yardım meslekleri kategorisinde yer alan öğretmenlik mesleği de özünde adanmışlık ve altruizm gerektirmektedir. Bu araştırmanın amacı öğretmen adaylarında duygusal zekâ ve özgecilik ile cinsiyet ve bölüme isteyerek gelme değişkenlerinin kariyer arzusunu yordama gücünü incelemektedir. Araştırmanın örneklemini bir devlet üniversitesinde eğitim fakültesine devam eden 455 öğrenci (290 kadın, 165 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların 17 – 29 yaş aralığında (= 20.78, SS = 1.85) olduğu görülmüştür. Katılımcıların %79,1'i (n = 352) devam ettikleri bölüme isteyerek geldiklerini belirtirken, %20,9'u (n = 93) ise devam ettikleri bölüme istemeden geldiklerini belirtmişlerdir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kariyer Arzusu Ölçeği (Seymenler, Küçü ve Siyez, 2015), Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (Deniz, Özer ve Işık, 2013), Özgecilik Ölçeği (Tekeş ve Hasta, 2015) ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni kariyer arzusu, bağımsız değişkenleri ise duygusal zekâ özelliği ölçeğinin alt boyutları (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik ve toplam duygusal zekâ) ile özgecilik ölçeğinin alt boyutları (bağışçılık ve yardım etme), cinsiyet ve bölümü isteyerek tercih etme değişkenleridir. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Aşamalı regresyon analizi için gerekli varsayımlar (katılımcı sayısı, bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin uç değerler, çoklu bağıntı, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik ve doğrusallık, eşvaryanslılık) incelenmiş ve uç değer olarak belirlenen 10 katılımcının verisi analizden çıkarılarak analizler yapılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde bağımsız değişkenlerin hangi sıra ile analize alınacağına istatistiksel kriterlere göre karar verilmesi gerektiğinden dolayı kariyer arzusu ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda kariyer arzusu ile iyi oluş alt ölçeği ($r = .35$, $p <.001$), bölüme isteyerek gelme ($r = .31$, $p < .001$), toplam duygusal zeka ($r = .27$, $p < .001$), bağışçılık alt ölçeği ($r = .24$, $p < .001$), cinsiyet ($r = .24$, $p < .001$), duygusallık alt ölçeği ($r = .23$, $p < .001$), yardım etme alt ölçeği ($r = .21$, $p < .001$), sosyallik alt ölçeği ($r = .17$, $p < .001$) ve özkontrol alt ölçeği ($r = .14$, $p < .01$), arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bağımlı değişkenler korelasyon katsayıları dikkate alınarak regresyon analize alındığında beş değişik regresyon modeli elde edilmiştir. R2 değerleri incelendiğinde kariyer arzusunu en çok açıklayan değişkenin %12'lik varyans açıklama yüzdesi ile duygusal zekâ özelliğinin alt boyutlarından iyi oluş olduğu, bunu sırasıyla %6'lık varyans açıklama yüzdesi ile cinsiyet, %5'lik varyans açıklama yüzdesi ile bölüme isteyerek gelme, %2'lik varyans açıklama yüzdesi ile özgeciliğin alt boyutlarından bağışçılık ve %1'lik varyans açıklama yüzdesi ile duygusal zekâ özelliğinin alt boyutlarından duygusallık olduğu görülmektedir. Tüm değişkenlerin kariyer arzusunu yordama ortak varyansı açıklama yüzdesi %25'tir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen sonucun ilgili evrene genellenebilmesi için çapraz geçerlik yönteminin kullanılarak modelin test edilmesi

önerilmektedir. Bu çalışmada da elde edilen modelin geçerliğini test etmede Stein eşitliği kullanılarak düzeltilmiş R2 değerleri incelenmiş ve Stein eşitliği sonucu elde edilen değerin (Düzeltilmiş R2 = .23) gözlenen R2 = .25 değerine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuç, modelin çapraz geçerliğin oldukça iyi olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak bu araştırma, kariyer arzusunu yordamada duygusal zekâ, özgecilik, cinsiyet ve bölüme isteyerek gelmenin rolüne ilişkin alan yazına katkı sağlamakla birlikte bu konuda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: kariyer arzusu, duygusal zekâ, özgecilik

Kaynakça

Deniz, M.E., Özer, E. ve Işık, E., (2013). Trait emotional ıntelligence questionnaire–short form: validity and reliability studies. Education and Science, 38(169), 407-419.

Praskova, A., Creed, P. A., & Hood, M. (2015). The development and initial validation of a career calling scale for emerging adults. Journal of Career Assessment, 23, 91106. doi:10.1177/1069072714523089

Seymenler, S., Küçü, E. ve Siyez, D. M. (2015, Ekim). Beliren yetişkinler için Kariyer Arzusu Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri. Mersin Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Türkiye.

Tekeş, B. ve Hasta, D. (2015). Özgecilik Ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Nesne Psikoloji Dergisi, 3(6), 55-75.

B.121

Üniversite Öğrencilerinde Denetim Odağı ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki

Seher Balcı Çelik, Muhammed Gülşan

ÖZET

İçten veya dıştan denetim odağı kavramı insanların dünyaya ve çevrelerindeki olaylara bakış açılarını gösteren önemli bir kişilik boyutudur. Birey sosyal gelişim süreci içinde çocukluktan başlayarak hangi davranışların hangi sonuçları doğuracağı ve hangi sonuçların kendi davranışından kaynaklandığı konusunda beklentiler geliştirir. Bu beklenti iki eğilimden birine doğru genellenir. İnsanlarda iyi ya da kötü, olumlu ya da olumsuz kendilerine olanların kendilerince ya da kendi dışlarındaki güçlerce belirlendiği yolundaki iki genel eğilimden birinin ağırlık kazandığı görülmektedir. Rotter (1966) bu güçlerin kişinin içinde ya da dışında yoğunlaştığı noktaya denetim odağı adını vermektedir (Akt; Dönmez, 1983). İçten denetimli bireyler, herhangi bir durumda olanları kontrol eden gücü kendi içlerinde (davranış, yetenek, becerilerinde) algılarken, dıştan denetimliler ise bu gücü, kendi davranışlarının dışında (şans, kader, talih, diğer kişiler) görürler (Aksoy 1992). ‘’İnsanları yaşatan emeldir, öldüren ise yeis…’’ Umut ve umutsuzluk insanların her zaman yaşayabileceği ama bu duyguları yaşarken de insanı bambaşka ve tamamen birbirine zıt duygu durumlarına sokan iki farklı duygudur. Öyle ki biri hayata tutunmamıza yararken diğeri tam tersine bizi hayattan soğutabiliyor, yaşama sevincimizi elimizden alabiliyor. Bireyin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceğine, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceğine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesi umutsuzluk olarak tanımlanmaktadır (Deniz ve ark., 2007). Birey yaşamını devam ettirirken zaman zaman sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Sosyal destek eksikliği, bireyin umutsuzluğunu artırabilmektedir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine etki edebileceği düşünülen denetim odağının, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyini ne düzeyde yordadığını ortaya çıkarılması ve araştırmanın sonucuna dayanarak bazı çıkarımlarda bulunulması ve bu bağlamda yeni araştırmalara kaynak ve fikir oluşturması açısından oldukça önemlidir. Ayrıca araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini etkileyen değişkenlerin üzerinde durularak, neden sonuç ilişkisiyle bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinin umutsuzluğuna nasıl etki yapabileceği tartışılıp, olası çözümlerin ortaya konması açısından da önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin denetim odaklarının umutsuzluk düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır: 1. Üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeyleri, umutsuzluk düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır? 3. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? 4. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? Evren ve örneklem: Araştırmaya Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi (PDR, Özel Eğitim, Türkçe Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği) ve İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören 91 erkek (%38,4) ve 146 kız (%61,6) olmak üzere 237 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 17-25’tir. Araştırma için dağıtılan 250 ölçekten 13 tanesi hatalı ve eksik olduğu için araştırmaya dahil edilmemiştir. Veri Toplama Araçları: Verileri elde etmek için; Türkçe’ye uyarlaması Seber

(1991) ve Durak (1994) tarafından yapılan Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Türkçe'ye uyarlaması Dağ (1991) tarafından yapılan 'Rotter'in İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği' ve demografik özellikleri belirlemek için de araştırmacılar tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Verilerin Analizi: Verilerin analizi SPSS 17.00 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Bulgular ve Sonuçlar: Verilenin analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ile denetim odağı düzeyleri arasında 0.35 ($p<0.001$), düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda denetim odağının ($R2=0.125$) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken ($t=-2.22$, $p<0.05$) üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre denetim odağı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t=0.810$, $p>0.05$).

Anahtar kelimeler: denetim odağı, umutsuzluk düzeyi

Kaynakça

Aksoy, C. A. (1992). Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. Doktora tezi (basılmamış),Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9, 1-11.

Deniz M. E., Hamarta, E., Arslan, C., ve Başçiftçi, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Umutsuzluk ve Akademik Başarılarının Problem Çözme Yaklaşımları Açısından İncelenmesi. XVI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Tokat.

Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Doçentlik Tezi.

Rotter, Julian B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, Vol 80(1), 1966, 1-28. (Akt: Dönmez, A.(1983). Denetim odağı ve çevre büyüklüğü. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 16(1); 37-47).

B.122

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Affetmenin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Rolü

Seher Balcı Çelik, Gülden Öztürk Serter

ÖZET

Pozitif psikoloji, bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz durumları (hastalık gibi) iyileştirmenin yeterli olmadığı ve sahip olduğu olumlu özellikleri (sevgi, duyarlılık, yetenek, özgünlük vb.) geliştirmenin de önemli olduğu yönündeki bir anlayışı savunmaktadır (Seligman, 2002). Yakın ilişkilerde yaşanan olumsuz duygularla baş etme araçlarından biri olarak affetme kavramı pozitif psikoloji alanında tartışılmaya devam etmektedir. İnsanlar yaşamları boyunca birbirleriyle fiziksel ve duygusal bağlar kurmaya gereksinim duyarlar. Ancak yakın ilişkilerde bireyler doyum, mutluluk paylaşma gibi olumlu duygular yaşarken aynı zamanda incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygular da yaşayabilmektedirler. (Akt. Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Affetme kavramını bir kişinin hatalı davranışı sonucunda ortaya çıkan kızgınlık, öfke gibi duyguları bastırmadan gönüllü bir şekilde kızgınlıklardan, öfkesinden vazgeçerek hatalı kişiye karşı pozitif duygular sergilemesi olarak tanımlayabiliriz. İnsanların kurdukları ilişkilerinde meydana gelen zarar verici durumları ortadan kaldırma ve ilişkiyi devam edebilir duruma getirmede affetme önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü çiftlerin, arkadaşların veya toplumların kurdukları ilişkileri sürdürülebilir hale getirmede affetme etkili bir özellik olarak görülmektedir. Bireyin affetme davranışını göstermesi kişiler arası ilişkilerini, kendisiyle kurduğu ilişkileri ve doğayla kurduğu ilişkilerini önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır (Akt. Kaya ve Peker, 2016). Pozitif psikolojide önemle ele alınan kavramlardan biri "öznel iyi-oluş" (subjective well-being) kavramıdır. Diener ve Suh'e (1997) göre öznel iyi-oluş, birbiriyle ilişkili üç unsuru kapsamaktadır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Olumlu ve olumsuz duygulanım, hoşa giden ve gitmeyen duygulardan oluşmakta iken, yaşam doyumu bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir (Akt. Çivitçi, 2012). Bu bağlamda affedici özelliklere sahip olmak kişinin öznel iyi oluşu ve romantik ilişkileri üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır sorusuna cevap aranmıştır. Bu çalışmanın amacı romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu amaçla romantik ilişkisi olan üç yüz üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Verileri elde etmek için Türkçe Uyarlaması Bugay ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen Heartland Affetme Ölçeği, Türkçe Uyarlaması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilen Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Türkçe Uyarlaması Yetim (2003) tarafından gerçekleştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelâsyonu ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularında öğrencilerin affetmenin alt boyutlarından kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda affetmenin alt boyutlarından olan kendini affetme, durumu affetme ve cinsiyet değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Affetme, Öznel İyi Oluş, Romantik İlişki

Kaynakça

Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 21, Sayı2, 2012, Sayfa 321-336

Ergüner-Tekinalp, B., Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. Eğitim ve Bilim. Cilt 37, Sayı 166, sf:14-24.

Eryılmaz, A. (2013). Using of positive psychology on psychological counseling and guidance context on character strength and preventive services. The Journal of Happiness & Well-Being, 2013, 1(1), 1-22.

Kaya F. ve Peker, A. (2016). The Relationship Between Perfectionism and Forgiveness of University Students: The Mediator Role of Emotional Intelligence. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 15 (4), 1086-1094.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55, 44–55. Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55, 44–55.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. (In Snyder, C.R. ; S. J. Lopez) (Eds.). Handbook of Positive Psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press. [Electronic version]. April 04, 2017.

Suldo, S. M. & Huebner, E.S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? School Psychology Quarterly, 19 (2), 93-105.

B.123

Vocational Perceptions of First and Emergency Department Students of Vocational School of Health Services

Selin Akgün

SUMMARY

In the research, to examine the vocational students of Health Services Vocational School(HSCV) students, to determine their thoughts; education, informing and collecting. In this study, which deals with the professional perceptions of students, qualitative research method was used. 30 volunteer students from 1st and 2nd year associate degree students of SHMYO Primary and Emergency Aid Department were selected and 3 focus group interviews were made with 10 students in each group. In order to examine the subjective experiences of the research subjects, the students used their own descriptions based on pictures and pictures they have drawn together. The data were analyzed by inductive viewpoint and analyzed by hand coding. When the research data were resolved, it was determined that the paramedic profession perception was collected in three main categories for the student paramedics. These three main category names forming the conceptual model of professional perception and their frequency numbers are; Image (f=70), figure (f=52), working life (f=43). As a result of the study, it has been determined that the students have perceptions of the paramedic in terms of image, figure and working life in the sociocultural aspect of the paramedic in the inner structure. It is found that there are known expressions in other studies, besides the different and new qualifications such as superwomen and gardener have been made under the figure that shaped the perception of the profession. A striking point is that negative professional images continue among the students. Findings of the work are a guide and guide to the professional perceptions of the paramedic students. The results will be useful to educators, colleagues and students who are candidates for the profession in order to obtain information about the professional perceptions of the students and to establish a more accurate and healthy communication with the prospective students.

Keywords: emergency department students, health services, vocational perception

References

Sartorio NA, Zoboli ELCP. Images of a 'good nurse' presented by teaching staff. Nurs Ethics 2010; 17 (6): 687-694 Emeghebo L. The image of nursing as perceived by nurses. Nurse Educ Today 2012; 32 (6): 49–53.

Fealy GM. “The good nurse”: visions and values in images of the nurse. J Adv Nurs 2004; 46 (6): 649–656.

Adib-Hajbaghery M, Khamechian M, Alavi NM. Nurses’ perception of occupational stress and its influencing factors: A qualitative study. Iran J Nurs Midwifery Res 2012; 17(5): 352–359.

B.124

Birlikte Yaşama Kültürü: Dini Azınlık ve Alevi Gruplarına Toplumsal Bakış

Selman Yılmaz

ÖZET

Toplumsal algılar her türlü azınlık grubuna karşı bakışı şekillendirmektedir. Sosyolojik anlamda azınlık, çoğunluğun karşısında yer alan bütün grupları içine almaktadır. Bu çoğunluk kimi zaman gerçek anlamıyla yüzde elliyi aşan sayısal fazlalığa, kimi zaman da sayısal manada daha küçük olsa bile topluma ve siyasete yön veren güç anlamındaki hegemonik hükümranlığa işaret eder. Bu durumda her bir toplumsal kimlik azınlık olma potansiyeline sahiptir. Dini, siyasi, etnik vb. hiçbir kimlik bundan istisna değildir. Üst kimlikte birleşilen durumlarda bile alt kimliklerde ayrışma olmaktadır. Aynı dine inanma konusunda birleşen bir grup, mezhep ve cemaatler söz konusu olduğunda ayrılabilmektedir. Toplumsal algıların cinsiyet gibi doğuştan gelen biyolojik varlığımızı bile şekillendirdiğini düşününce, sonradan kazanılan kimlikler üzerinde bu algıların etki gücünün çok daha yüksek olacağı söylenebilir. Toplumsal algılar azınlık kimliklerine karşı çoğu zaman önyargı ve hoşgörüsüzlük içermektedir. Önyargı ve hoşgörüsüzlükler yıllarca hatta yüzyıllarca yoğrulmakta, nesilden nesile aktarılmaktadır. Dolayısı ile bu olumsuzlukların kırılması zorlaşmakta ve olumsuzluklar yeni nesiller tarafından da devam ettirilmektedirler. Her türlü sosyolojik azınlık grubuna karşı oluşturulan önyargıların kırılması ve onlarla empati oluşturulabilmesi bu grupları tanımaktan ve onların sorunlarını anlamaktan geçmektedir. Bu kapsamda Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim gören 350 lisans öğrencisi 2014-2015 ve 2015-2016 eğitim öğretim yıllarında bir Alevi kurumuna veya kiliseye giderek katılımlı gözlemde bulunmuştur. Öğrenciler bu gruplarla ilgili merak ettikleri konuları soru haline getirip, cemaat mensuplarından beşer kişi ile mülakat yapmışlardır. Katılımlı gözlemde bulunan öğrenciler sahaya inmeden önce gözlemde bulunacakları kurum ve mensupları hakkında neler hissettiklerini, mülakat sürecini ve bütün bu sürecin sonunda inceledikleri gruba karşı algılarının nasıl şekillendiğini yazılı olarak sunmuşlardır. Öğrenci raporları, algıların şekillenmesinde yaşayan dini inançlarla ilgili teorik bilgi eksikliğinin ve pratik bilgi boyutu yoksunluğunun her aşamada etkilerinin bulunduğunu göstermiştir. Din alanında ihtisas yapan öğrencilerin bile Türkiye'de yaşayan dini inanç gruplarına bakışının genel toplum algısı seviyesinde seyretmesi araştırmanın dikkat çekici sonuçlarındandır. Bu durum İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin din ilimleri konusunda uzmanlaşırken sadece teorik düzeyde bilgilerle yetinmek zorunda kaldıklarını, sahaya inemediklerini göstermektedir. Araştırmaya katılan 350 öğrencinin %93'ü ilk defa bir Alevi veya Hıristiyan grubu ve ibadet mekanını ziyaret etmiştir. Öğrencilerin teorik bilgilerinin alanda gördükleriyle uyumlu olmadığı ortaya çıkmıştır. Öğrenciler, Hıristiyan gruplar söz konusu olduğunda bu uyumsuzluğu çok sorgulamamış, farklı bir dinin mensupları ile görüşüyor olmanın bilincinde kendilerine anlatılanlara ve gözlemledikleri ibadetlere saygı çerçevesinde yaklaşmışlardır. Kendilerince uygun görmedikleri inanç ve ibadetler için "onların dini" diyerek olumsuz bir tavır geliştirmemişlerdir. Söz konusu durum Alevi gruplar için benzer şekilde gelişmemiştir. Alevi grupların davranış ve ibadetlerini İslam ile temellendirmeleri, öğrencilerin salt gözlem ve anlama çabası içerisinde kalmalarının önüne geçmiş görünmektedir. Öğrencilerin %93'ünün Alevi bir grubun faaliyetine önceden katılmamış olması şaşkınlıklarını artırmış, kendilerinde savunma içgüdüsü oluşturmuştur. Araştırmaya katılan 350 öğrencinin tecrübesi, dini inanç

gruplarına karşı toplumsal önyargının oldukça güçlü olduğunu göstermiştir. Var olan algıların doğru yönde şekillendirilmesinde birlikte yaşam olanaklarının artırılmasının önemi ortaya çıkmıştır. Bu sunumumuzda 350 öğrencinin raporları üzerinden Türkiye'de yaşayan dini inanç grupları hakkında toplumsal algılarımızı şekillendiren faktörler irdelenecektir.

Anahtar Kelimeler: Dini Azınlık, Alevilik, Türkiye'de Hıristiyanlar, İlahiyat, Din Algısı, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, Toplumsal Baskı, Farkındalık, Birlikte Yaşama, Pozitif Yaşam.

B.125

Algılanan Örgütsel Destek, İşten Ayrılma Niyetini Etkiler mi?

Selver Yıldız Bağdoğan, Aşkın Keser

ÖZET

Bu çalışmada, algılanan örgütsel destek ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki araştırılmıştır. Başka bir deyişle bu değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücünün saptanması hedeflenmiştir. Ayrıca, algılanan örgütsel desteğin ve işten ayrılma niyetinin demografik değişkenlere göre değişip değişmediği ve aralarında fark olup olmadığı da incelenmiştir. Bu araştırma anket yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada, Algılanan Örgütsel Destek ve İşten Ayrılma Niyeti ölçekleri kullanılmıştır. Soru formunda, Eisenberger vd. tarafından geliştirilen 35 maddeden oluşan Algılanan Örgütsel Destek Ölçeği (Eisenberger, Huntington, Hutchison and Sowa, 1986) ile Wayne vd tarafından geliştirilen 3 maddeden oluşan İşten Ayrılma Niyeti Ölçeği'ne (Wayne, Shore, and Linden, 1997) yer verilmiştir. Ölçeklerin değerlendirilmesinde beşli Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Araştırmadaki analizler, SPSS yardımıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Bursa'daki özel bir bankanın çalışanları oluşturmaktadır. Kolayda örneklem yöntemi tercih edilerek 105 kişiye anket formu dağıtılmış, 2 adet form eksik doldurulduğu için 103 anket üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada öncelikle ölçeklerin güvenirlik düzeyleri test edilmiştir. Algılanan örgütsel destek ölçeğinin güvenirlik düzeyi 0,92 ve işten ayrılma niyeti ölçeğinin güvenirlik düzeyi de 0,82 olarak bulunmuştur. Her iki ölçeğin güvenirlik düzeyi, sosyal bilimler için kabul edilen 0.70 değerinin üzerinde olduğu görülmüştür. Değişkenler ile demografik faktörler arasında farklılık olup olmadığını saptamak için, t testi ve ANOVA analizine başvurulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, algılanan kurumsal destek ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve kadın çalışanların algıladığı kurumsal desteğin, erkek çalışanların algıladığından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde işten ayrılma niyeti ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve erkeklerin işten ayrılma niyetlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analize dahil edilen diğer demografik faktörler (yaş, medeni durum, çalışma süresi ve eğitim) ile algılanan kurumsal destek ve işten ayrılma niyeti değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bağımlı ve bağımsız değişken olan işten ayrılma desteği ile algılan örgütsel destek arasındaki ilişki, korelasyon analizi ile test edilmiş ve analiz sonucuna göre iki değişken arasında anlamlı ve ters yönlü ilişki tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre, algılanan örgütsel desteğin yüksek olması işten ayrılma niyetini düşürmektedir. Analiz sonucuna göre, algılan örgütsel destek ile işten ayrılma niyeti arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Algılanan örgütsel destek, işten ayrılma niyetini düşürmektedir. Araştırmada elde dilen işten ayrılma eğilim düzeyi 2,2 gibi düşük bir düzeyde çıkmıştır. Algılanan örgütsel desteğin yüksek çıkmasıyla bu sonuç, güçlenmiştir. Örgütsel destek dışında dikkate alınabilecek faktör olan 2001 krizi de bu sonucu güçlendirmiştir.

Anahtar kelimeler: Algılanan örgütsel destek, psikolojik iyi oluş, işten ayrılma niyeti, bankacılık sektörü.

Kaynakça

Eisenderber, R., Hungtinton, R., Hutchison and Sowa. D. (1986). "Perceived Organizational Support", Journal of Applied Psychology, 71 (3), 500-507.

Wayne, S.J., Shore, L. M. and Liden, R. C. (1997). "Perceived Organizational Support and Leader Member Exchange: A Social Exchange Perspective", Academy of Management Journal, 40, 82-111.

B.126

Psikolojik Destek Programının Engelli Çalışanların Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumuna Etkisi

Serap Nazlı

ÖZET

Engelli yetişkinlerin çalışma hayatına katılımı ve iş ortamında karşılaştığı sorunların incelenmesine yönelik betimsel çalışmalar, niceliksel olarak engellilerin çalışma yaşamına katılımına destek olmuştur. 1990'lı yıllarda Türkiye'de öncelikli olarak engelli çalışanların istihdamı, bunun yasalarla zorunlu hale getirilmesi (bu oran %3) gibi temel politikalar belirlenmiş; daha sonra engellilerin 'çalışma sorunları' üzerinde durulmaya başlamıştır (Aydın, 1991; Erkek, 1994; İnce, 1996; Uşan, 1997). Ancak bu niceliksel artış, niteliksel olarak engelli çalışanların kişisel ve mesleki yaşam kalitesini, psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik değildir. Literatürde engelli öğrenciler ve ebeveynleri ile deneysel çalışmalar olsa da engelli yetişkinler için programların olmadığı belirlenmiştir. Diğer dönemlerde olduğu gibi, yetişkinlerinde yaşamlarını gözden geçirirken destek alacakları eğitsel yaşantılar önemlidir. Engelli yetişkinler için pozitif psikoloji temelli deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoloji temelli hazırlanan psikolojik destek programının engelli katılımcıların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarına etkisini incelemektir. Yöntem Araştırmada psikolojik destek programa katılan engelli yetişkinlerin, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarına etkisini incelemek amacıyla, ön-son test ölçümlü tek gruplu deneysel desen kullanılmıştır. 3 Aralık Dünya Engelliler günü dolayısı ile düzenlenen programa, farklı kamu kurumlarında çalışan 35 engelli yetişkin katılmıştır. Katılımcıların 15'i ortopedik engelli, 7'si işitme engelli, 9'u görme engelli ve 4'ü diğer engelli; 29'u erkek, 6'sı kadındır. Program 5 gün sürmüştür. İlk dört gün, günde 4 saat (toplamda 16 saat) psikolojik destek programı uygulanmış; son gün katılım belgesi ve kutlama yapılmıştır. Program, psikoeğitim formatında, gelişimsel, soyut ve kapalı grup biçiminde tasarlanmıştır. Öncelikle programın amacı belirlenmiş, hedef kitlenin özellikleri dikkate alınmış; kuramsal temeller ve literatür taranmış, çevresel faktörler dikkate alınmış, öğretim strateji ve materyalleri hazırlanmış ve değerlendirme araçları belirlenmiştir. Daha sonra program uzman görüşüne sunulmuş, uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) (Köker, 1991), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) (Doğan, 2015) ve Programı Değerlendirme Formu kullanılmıştır. SWLS'den ve KPSÖ'den elde edilen verilerin analizi için katılımcıların ön ve son test ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için bağımlı gruplar için t-testi uygulanmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda katılımcıların doldurduğu formun incelemesi yapılarak analiz işlemi tamamlanmıştır. Bulgular Yapılan analizde, katılımcıların KPSÖ'den ön-son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($t=1,266$, $p>.05$); YDÖ ön-son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ($t= -2,126$, $p< .05$) bulunmuştur. Diğer bir ifade ile psikolojik destek programı, engelli katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir fark yaratmazken, yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmıştır. Katılımcıların program değerlendirme formuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile ilgili yeni bir anlayış kazandıkları (%18,4 katılıyorum, %55,3 kesinlikle katılıyorum); kendini düzenleme ve stresle baş etme yollarını kavradıkları (%47,4 katılıyorum ve %36,8 kesinlikle katılıyorum); temel

iletişim becerilerini kavradıkları (%39,5 katılıyorum ve %36,8 kesinlikle katılıyorum); çalışma yaşamının (%44,7 katılıyorum ve %31,6 kesinlikle katılıyorum) ve aile yaşamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini fark ettikleri (%44,7 katılıyorum ve %31,6 kesinlikle katılıyorum); psikolojik iyi oluşlarını korumak için yaşamlarını nasıl değiştireceklerini (%44,7 katılıyorum ve %23,7 kesinlikle katılıyorum) ve bunun için meslek-aile ve sosyal yaşamlarını işlevsel hale getirmeyi kavradıkları (%39,5 katılıyorum, %23,7 kesinlikle katılıyorum) belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, öznel ve psikolojik iyilik hali, engelli işgörenler

Kaynakça

Aydın, Y. (1991), Sakatların İstihdamı Hakkında Tüzük Uygulaması Açısından Sakatların Çalışma Sorunlarının İncelenmesi ve Zonguldak Örneği, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erkek, A. (1994), Örgütlerde Ortopedik Özürlüler ve Sorunlarının Davranışsal Yönden İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. İnce, A. (1996), Avrupa Birliği`nde ve Türkiye`de Özürlüler, Marmara Üniversitesi Avrupa Birliği Enstitüsü, İstanbul.

Uşan, M. F. (1997), İş Hukukunda Sakat İstihdamı, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

B.127

The Effect of a Psycho-Education Application on Life Satisfaction of Adults

Serap Nazli

SUMMARY

In Turkey, the experimental studies designed to increase well-being has been gained importance and group interventions programs has been developed. Especially, the application of programs which are based on the positive psychology oriented, subjective and psychological well-being models are common (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryan & Deci, 2001). Subjective well-being includes three relevant elements: positive affectivity, negative affectivity and life satisfaction. Positive and negative affectivities are composed of pleasurable and non-pleasurable emotions while life satisfaction includes individual's cognitive evaluation about life (Diener & Suh, 1997). The limited experimental studies with adults in literature demonstrated the need of studies in this field. Positive psychology based experimental studies for adults are needed. The aim of this study is to examine the effectiveness of subjective and psychological well-being based psycho-education program for the life satisfaction of adults. Method In the current study, pre- and post- test experimental design with a single group was used to examine the life satisfaction of adults who participated in the psycho-education program. The dependent variable of this study is life satisfaction, and its independent variable is psycho-education program. 60 people participated to the program. They participated to the education in Ankara at different dates; therefore, there were two groups with 30 participants, and experimental control group was not formed. The psycho-education program was designed as a form of structured, developmental, and closed group. The psycho-education program was applied to adults in the group of 30 participants for five days in a week and for one hour in a day. The data was obtained from 54 participants, 18 of them were female and 36 of them were male. The mean age was 33.60 (minimum age=25 and maximum age=46) and stander deviation was 4.51. Participants have worked in their institute between 10 months and 19 years. Nine participants were single, and the rest of them were married. To collect data, Satisfaction with Life Scale (SWLS), the evaluation form of psychoeducation program and the registration form of session were used. For the data of SWLS, to test the significance of the differences between pre- and post-tests, t-test for dependent groups were used. At the qualitative dimension of the study, the evaluation form of psycho-education program and the registration form of session were analyzed by examining the instruments. Result The mean score of participants who participated in the psycho-education program was increased, and this increase was significant ($t = 3.068$, $p <.03$). When the data in general were examined, it was founded that the life satisfaction of participants significantly increased, that the evaluations of the structure and content of the program, of the instructor and of the program in general were positive, and that the attendance, motivation and interest in the program were high. As a consequence, they subjective and psychological well-being based psycho-education program to increase life satisfaction of adults was designed and applied, and it was determined that psycho-education program was effective intervention to increase life satisfaction of adults.

Keywords: Positive psychology, adult employees

References

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research, 40, 189–216.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality & Social Psychology, 82, 6, 1007-102.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001), Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55 (1), 68-78.

B.128

Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi

Serkan Altuntaş, Hulusi Genç

ÖZET

Öğretmenlik, eğitim sisteminin temel öğesi durumunda olan stresli ve tükenmişliğe açık bir meslektir. Öğretmenlerin, bu mesleğin getirmiş olduğu zorlukların üstesinden gelebilmesi ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri eğitim öğretim faaliyetlerinin etkili olarak yürütülebilmesinde oldukça önemlidir. Pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik sağlamlık; bireyin olumsuzlukla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir davranış biçimidir (Gürgan, 2006; Masten, 2001). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin zorluklar karşısında yılmadıkları, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabildikleri (Rahat, 2014; Steinhardt ve Dolbier, 2008; Terzi, 2006; Yalım, 2007), iletişim becerilerinin etkili olduğu (Ceyhan, 2006), ruhsal olarak daha sağlıklı oldukları (Cohan, Sills ve Stein, 2006; Erarslan, 2014) araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını korumada önemli olan mutluluk kavramı (Cohen, 2002), yaşamın en genel amaçları arasında yer almaktadır (Begum, Jabeen ve Awan, 2014). Eryılmaz (2011) bireyin aile ve iş hayatında doyum sağlamasının mutluluğun göstergelerinden olduğunu belirtmektedir. Mutlu bireylerin yaşamı değerlendirmeleri, yorumlamaları ve durumlara tepkide bulunma biçimleri daha az mutlu bireylere göre daha pozitif olmaktadır (Lyubomirsky, 2001). Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mutluluklarının psikolojik sağlamlık, cinsiyet, medeni durum, görev alanı, hizmet süresi, okul öğrenci sayısı ve kitap okuma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini Malatya ili Battalgazi merkez ilçesinde ortaokullarda görev yapan, 169'u kadın (%41,3), 240'ı erkek (%58,7) toplam 409 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada öğretmenlere, "Kişisel Bilgi Formu", "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan analizlerde ikili değişkenler için t-Testi ve çoklu değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; mutluluk için cinsiyet, medeni durum, görev alanı ve hizmet süresi değişkenleri açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Diğer değişkenler olan kitap okuma durumu ve okul öğrenci sayısı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde. 48 korelasyon ilişkisi olduğu, ayrıca psikolojik sağlamlığın mutluluğun %24 kadarını yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, psikolojik sağlamlık, öğretmen

Kaynakça

Begum, S., Jabeen, S., ve Awan, A. B. (2014). Happiness: a psycho-philosophical appraisal. Dialogue, 9(3), 314.

Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of turkish university students with respect to perceived communication skill levels. Social Behavior and Personality, 34(4), 367-379.

Cohan, L., Sills, C., Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour Research and Therapy, 44, 585599.

Cohen, S. B. (2002). Happiness and the immune system. Positive Health, 82 , 9–12.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24(1), 44-51. doi:10.5350/DAJPN2011240106

Gürgan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi.(Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Then Others? American Psychologist, 56(3), 239-249.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. American Psychologist, 56, 227-238.

Rahat, E. (2014). Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. Journal of American College Health, 56(4), 445-453.

Stewart, M., Reid, G. J. ve Mangham, C. (1997).Fostering children's resilience. Journal ofPediatric Nursing, 12 (1), 21-31.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26(3), 77-86.

Yalım, D. (2007). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

B.129

Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarında İnternet Bağımlılık Düzeylerinin ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Rolü

Sermin Can, Şerife Gonca Zeren

ÖZET

Amaç: Akademik erteleme; sınavlara hazırlanma, dönem ödevini planlanan zamana yetiştirme, okulla ilgili yönetimsel görevleri yerine getirme gibi bazı temel akademik işlerin geciktirilmesi veya son ana bırakılması şeklinde tanımlanmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984). Akademik erteleme konusunda yapılan araştırmalar, öğrencilerin büyük bölümünün erteleme davranışı sergilediğini göstermektedir. Ergenlik döneminde görülen erteleme davranışının önlenememesi, daha sonraki yıllarda ve yaşamın diğer alanlarında da bu davranışın sergilenmesine ve alışkanlık haline gelmesine neden olabilmektedir (Owens ve Newbegin, 1997). Önlerinde üniversite sınavı gibi zorlayıcı bir sınav varken, ergenlerin, akademik başarı ve performanslarına, duygusal durumlarına olumsuz etkileri olduğu düşünülen akademik erteleme davranışının nedenlerini anlamak oldukça önemlidir. Bu nedenle bu çalışmada, ergenlerin akademik erteleme davranışlarında internet bağımlılık düzeylerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlarının rolü incelenmiştir. Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2016-2017 yılında İstanbul'un Bayrampaşa ilçesinde bulunan tüm ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören toplam 15.480 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemi belirlemek amacıyla okul türü ve cinsiyet değişkenleri üzerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmış ve yaşları 14 ile 17 arasında değişen 493'ü (%54) kadın ve 424'ü (%46) erkek olmak üzere toplam 917 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Araştırmada Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen Akademik Erteleme Ölçeği; Günüç ve Kayri (2010) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Şahin (2007) tarafından lise öğrencilerine uyarlanmış hali kullanılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından sınıf ortamında toplanmıştır. Verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve IBM SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Bulgular Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin akademik erteleme davranışları ile internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin akademik erteleme davranışlarını internet bağımlılık düzeylerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt boyutlarından olan yeterlik boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tartışma ve Öneriler Ergenlerin akademik erteleme davranışlarının telafisi oldukça zordur. Çünkü gençler, bu dönemde meslek seçimi sürecindedir ve önlerinde üniversite sınavı gibi hayati bir sınav vardır. Bu araştırmanın bulgularına göre ergenlerin akademik erteleme davranışlarını internet bağımlılık düzeylerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt boyutlarından olan yeterlik boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Modern teknolojinin, insanların ertelemelerini gittikçe daha kolay hale getirdiği belirtilmektedir (Combs, 2012, s. 19; Thakkar, 2009). İnternet bağımlılığı, özellikle ergenler arasında daha hızlı bir yayılım gösterme potansiyeline sahiptir ve pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir (Cengizhan, 2005; Ceyhan, 2008). İnternet bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkilerin bilimsel verilerle ortaya konulmasının, ergenlerin akademik

erteleme davranışlarının azaltılmasına yönelik okul rehberlik servisleri tarafından yapılacak önleme ve müdahale çalışmaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Sorun çok büyümeden daha erken fark edilirse, öğrencilerin çeşitli kayıplar yaşamadan daha üretken duruma gelmeleri mümkün olabilecektir. Temel psikolojik ihtiyaçların kişinin motivasyonunu azaltacağı, doğal gelişim sürecini sekteye uğratacağı, kişinin yabancılaşmasına, iç çatışma yaşamasına, kaygıya, depresyona ve daha zayıf performans sergilemesine neden olacağı vurgulanmaktadır (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan 1991; Deci ve Ryan, 2000). Özellikle ergenlik çağında öğrencilerin bu ihtiyaçlarının karşılanmasından öncelikle ebeveynleri ve öğretmenleri sorumludur. Öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin doğası, aileler ve öğretmenler tarafından bilinirse, bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik çalışmalar daha etkin bir şekilde yapılabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Akademik erteleme, internet bağımlılığı, temel psikolojik ihtiyaçlar, ergenler.

Kaynakça

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve İnternet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22, 83-98.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15(2), 109-116.

Combs, J. (2012). The procrastination cure. Career Press. Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. Educational psychologist, 26(3-4), 325346.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 11(4), 227-268.

Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 220-232.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, İnönü Üniversitesi., Malatya.

Owens, A. M., & Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. Journal of Social Behavior and Personality, 12(4), 869.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling psychology, 31(4), 503.

Şahin, E. S. (2007). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Thakkar, N. (2009). Why procrastinate: an investigation of the root causes behind procrastination. Lethbridge Undergraduate Research Journal. 4(2), 1-12

B.130

Zihinsel Engelli ve Yaygın Gelişimsel Bozukluk Tanılı Çocuk ve Ergenlerin Ebeveynlerinde Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Evlilik Uyumuna Etkisi

Sermin Öztürk, Emre Sargın

ÖZET

Giriş: Bir aile için çocuklarında bir yetersizlik olduğunun öğrenilmesinin ve bilinmesinin engel seviyesi ne olursa olsun aile için travmatik ve zor bir durum olduğu görülmüştür. Engelli bir çocuk, anne ve babasına değişen derecelerde bağımlıdır. Bu nedenle, engelli çocuğa sahip olmak aile için çok önemli bir stres kaynağıdır (Şengül ve Baykan, 2013). Bu araştırmada, Zihinsel Engelli ve Yaygın Gelişimsel Bozukluk (YGB) tanılı çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde stresle başa çıkma tutumları, başa çıkma tutumlarının evlilik uyumuna etkisi ve kullanılan başa çıkma tutumları ile depresyon, anksiyete belirtileri ve ebeveyn stresi ile ilişkisi incelenmek istenmiştir. Yöntem: Çeşitli rehabilitasyon merkezlerinde özel eğitim desteği alan 50 tane Zihinsel Engelli ve 50 tane Yaygın Gelişimsel Bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin ebeveynleri olmak üzere örneklem sayısı 200'dür. Veriler SPSS istatistik programı aracılığı ile betimsel analiz yöntemleri, Student T-testi, Pearson Korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Ebeveynler, Sosyo-Demografik Form, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Ebeveyn Stres Indeksi Kısa Formu (ESİ/ KF), Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve Evlilik Uyumu Ölçeği (EUÖ) ile değerlendirilmiştir. Sonuç: BDE ($t=3.022$, $p<.1$), BAE ($t=3.894$, $p<.001$), ESİ toplam ($t=2.091$, $p<.05$) ve Ebeveynlik Stresi ($t=2.456$, $p<.05$) puanları açısından anne ve babalar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları puanları ile Ebeveyn-Çocuk İlişkisinde Bozulma ($r=.310$, $p<.01$), Zor Çocuk ($r=.289$, $p<.01$) ve Ebeveyn Stresi İndeksi ($r=.289$, $p<.01$) toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. İşlevsel Olmayan Başa Çıkma puanları ile Evlilik Uyumu ($r=-.302$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki varken diğer alt testler ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Tartışma: Engeli olan çocukların annelerinin babalara göre daha çok stres yaşamalarının nedeni, annelerin engelli çocukların bakımı ile ilgili daha çok zaman harcaması olabilir. Anneler, mesleki hayatlarından vazgeçmekte ve kendi ilgi alanlarına daha az vakit ayırmaktadır. Böylece, anneler depresyon bakımından babalara göre daha çok risk altında olmaktadır (akt. Olsson ve Hwang,2001). Yaşanılan ebeveyn stresinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisi bulunmaktadır ve bu tutumlar da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sorunlarla başa çıkabilmek için en önemlisi annelerin yükünü hafifletmek gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: zihinsel engel, yaygın gelişimsel bozukluk, çocuk, ergen, ebeveyn, stres, başa çıkma tutumu, evlilik uyumu

Kaynakça

Olsson, M.B. and Hwang, C.P. 2001, "Depression in mothers and fathers of children with intellectual disability" Journal of Intellectual Disability Research, 45(6):535-543.

Şengül, S. ve Baykan, H. 2013, "Zihinsel engelli çocukların annelerinde depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları" Kocatepe Tıp Dergisi, 14(1):30-39.

B.131

Öz-Yeterlilik İnancını Arttırmaya Yönelik Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Seval Erden, Sümeyye Yücel, Zehra Sezer

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, öz-yeterlilik inancını arttırmaya yönelik grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesidir. Yöntem: Araştırma ön test- son test, kontrol, plasebo ve deney gruplu deneysel modele uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu öğrenciler ile ön görüşme yapılmış olup, her üç gruba da 11 öğrenci atanmıştır. Çalışmada veri toplama aracı ve grup çalışmasının etkililiğini sınamak için "Genel Öz-yeterlilik Ölçeği" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" nden yararlanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin analiz edilmesinde yinelenen ölçümler için yapılan ANOVA testinden yararlanılmıştır. Hazırlanan ve uygulanan grupla psikolojik danışma programı, haftada bir kere 60 dakika süren, 8 oturumdan oluşmaktadır. Bulgular: Araştırmadan elde edilen veriler, kontrol, plasebo ve deney grupları arasında grupla psikolojik danışma programı uygulaması öncesine ait ön testleri arasında farklılıklar olmadığını göstermektedir. Uygulama sonrasında gruplar arasında özyeterlilik ve benlik saygısı puanları açısından anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu farklılıkların benlik saygısı açısından deney ve kontrol grubu arasında deney grubu; kontrol ve plasebo grubu arasında da plasebo grubu lehine; öz-yeterlilik puanları açısından da deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine oluştuğu gözlemlenmiştir. Tartışma: Üniversite 1. Sınıf, gelişimsel olarak ergenlik döneminin sonu, beliren yetişkinlik döneminin başladığı bir döneme denk gelmektedir. Bu dönem ne ergen ne de genç yetişkin olunamayan bir ara dönem olması, kimlik kazanımı ve diğer gelişim görevlerinin tamamlanması açısından bireyleri zorlamaktadır. Ayrıca bu çalışma, katılımcıların pek çoğunun ilk kez ailelerinden ayrı bir şekilde kendi başına ve diğer insanlarla birlikte yaşamaları gibi yaşam olayları ile başa çıkmak zorunda kalmaları ve bu yaş grubu ile daha önce böyle bir çalışma yapılmamış olması bakımından özgündür. Uygulanan program sonrası katılımcıların öz-yeterlilik inancı ve benlik saygılarının pozitif yönde artmış olması, grupla psikolojik danışmanın etkililiğini destekler niteliktedir.

Anahtar kelimeler: Öz-yeterlilik, Benlik saygısı, Üniversite öğrencileri.

B.132

Kanser Hastalarında Umudun Geliştirilmesinde Spiritüalite ve Hemşirelik

Sevcan Kılıç

ÖZET

Kanser dünyada hızla görülme sıklığı artan bir hastalık haline gelmiştir. Dünya sağlık örgütüne göre, artan kanser yükü, hastalığı önleme ve bakıma acil ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Kanser tedavisinde de amaç, tüm diğer hastalıklarda olduğu gibi hastalığın tümüyle ortadan kaldırılması veya yaşam süresinin uzatılmasıdır. Tedavide gelişmeler sağlanmasına rağmen, ne bu amaçlar her zaman gerçekleştirilememektedir. Tıp alanındaki gelişmeler sonucunda, bazı kanser olgularında, tedavi şansı yakalanmış, diğerlerinde ise yaşam süresi uzatılarak kanser kronik bir süreç kazanmıştır. Tedavi edici yaklaşımların mümkün olmadığı durumlarda, hastanın sıkıntısını azaltıp, yaşam kalitesini artırmaya yönelik iyileştirici yaklaşımlar uygulanır (1). Günümüzde palyatif bakım, kanser tanısı almış bireyler için ana hedef olarak düşünülmektedir (3, 4). Dünya Sağlık Örgütü palyatif bakımı, hastaların ve ailelerinin, fiziksel, psikososyal ya da ruhsal sorunların önlenmesi ya da erken teşhisi ve tedavisi yoluyla hayatı tehdit eden hastalıklarla karşı karşıya kalan bireylerin yaşam kalitesini (QoL) geliştiren bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır (2). Palyatif bakım, önceleri, tedavi edici yaklaşımların tükendiği, terminal dönem hastalarda gündeme gelen bir yaklaşımken, günümüzde, yaşamı tehdit eden hastalıkların tanısından itibaren, tedavi edici yaklaşımlarla birlikte, onlara ek olarak gündeme gelmesi gerektiği görüşü geçerlidir. Palyatif bakım; ağrı ve diğer semptomların kontrolünde önemli bir yere sahiptir (5). Yaşamı desteklemekle birlikte, ölümü de doğal bir süreç olarak algılar. Ölümü hızlandırma veya erteleme amacı taşımaz. Hasta bakımının psikososyal yönlerini fiziksel bakıma entegre eder. Hastaların, son ana kadar, aktif ve onurlu bir yaşam sürmeleri için destek sağlar. Hasta yakınlarına, terminal dönemdeki hasta bakımı konusunda eğitim vermeyi ve onların da bu bakıma aktif katılımlarını sağlamayı amaçlar. Hasta yakınlarına, hastalık süreci ve sonrasında kendi yas süreçleriyle başa çıkabilmelerinde destek sağlar. Gerektiğinde yas dönemi danışmanlığı da dahil olmak üzere, hasta ve hasta yakınlarının gereksinimlerinin karşılanmasında ekip yaklaşımı kullanır (2,6). Hastalık sürecinin erken evrelerinde, kemoterapi ve radyoterapi gibi yaşam süresini uzatmayı hedefleyen tedavilerle birlikte kullanılabilir; klinik komplikasyonların daha iyi anlaşılması ve yönetilmesini amaçlar. Yaşam kalitesini arttırır ve aynı zamanda hastalık sürecini olumlu olarak etkileyebilir. Terminal dönemdeki hastaların palyatif semptomatik tedavisinde; ağrı, bulantı, kusma, kaşeksi, halsizlik, dispne, ödem ve dolaşım bozukluğu, dekübit ülseri, yorgunluk, oryantasyon bozukluğu, deliryum ve anksiyetenin kontrolü öne çıkmaktadır. Hastaya verilecek palyatif bakım ile bu semptomların yönetimi hedeflenmektedir (3,7). Böylece terminal dönemdeki hastanın yaşam kalitesini artıracağı düşünülmektedir. Kanser hastalarında etkin bir palyatif bakımı için hemşirelerin bu konudaki eğitim ve deneyimi gereklidir (5). Yaşam kalitesinin arttırılması, semptomların giderilmesi, hasta ve yakınlarının insanlık onuruna yakışı şekilde desteği çok önemlidir (8,9).

Anahtar kelimeler: kanser hastaları, palyatif bakım, yaşam kalitesi

Kaynakça

1. Çimete G. Yaşam Sonu Bakım: Ölümcül Hastalarda Bütüncül Bakım. İstanbul, Nobel Kitapevi, 2002.

2. http://www.who.int/cancer/palliative/definition/en/

3. Karabulut, B., & Epidemiyolojisi, U. R. K. (2006). Kanser Ve Palyatif Bakım. İzmir, Meta Basım Matbaacılık.

4. Lederberg MS, Joshi N. End-of-life and palliative care. In Kaplan&Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, 8th edition (Eds BJ Sadock, VA Sadock):23362365. Baltimore, Lippincott Williams & Wilkins, 2005.

5. Özçelik, H., Fadıloğlu, Ç., Karabulut, B., Uyar, M., Elbi, H., Eyigör, S., ... & Özaydemir, G. (2014). Kanser hastasının palyatif bakımında vaka yönetimine dayalı multidispliner bakım protokolü. Ağrı Dergisi, 26(2), 47-56.

6. Sucaklı, M. H. (2014). Palyatif Bakım ve Yaşam Kalitesi. Turkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics, 5(3), 109-113.

7. Super A. The context of palliative care in progressive illness. In Textbook of Palliative Nursing (Eds BR Ferrel, N Coyle):27-36. New York, Oxford University Press, 2001.

8. White Paper on Standards and norms for hospice and palliative care in Europe Part I. Recommendations from the European Association for Palliative Care. Eur J Palliative Care, 2009; 16(6):278-89.

9. Yıldırım, Y. Y., Fadıloğlu, Ç., & Uyar, M. (2006). Palyatif kanser bakımında tamamlayıcı tedaviler. Ağrı, 18(1), 26-32.

B.133

Ergenlerde Sosyal Dışlanma ve İyi Oluş İlişkisinde Stresin Aracılık Rolü

Seydi Ahmet Satıcı, M. Engin Deniz

ÖZET

Amaç: Ergenlik bireylerin yaşamlarına bakış açılarını değiştiren ve zenginlik katan bir dönem olarak nitelendirilebilir. Bu dönemde ergenler arkadaşlarıyla olan ilişkilerine oldukça önem vermekte ve kendilerini bir arkadaş grubunun parçası olarak görmek istemektedirler. Kimi zaman ise ait hissettikleri çevre ile sürtüşmeler yaşayabilmekte ve çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumlar neticesinde de sosyal çevresi tarafından reddedilebilmekte, yalnızlaşabilmekte ya da sosyal dışlanma yaşayabilmektedir. Sosyal dışlanma ile ergenler etkileşimde olduğu grup ile belirli bir zaman sonrasında istenmediğini, sevilmediğini anlaması/anlatılması sonucunda grupla bağını koparması ve grup dışında tutulması ifade edilmektedir (Willliams, 2007). Sosyal dışlanma sonucunda ergenlerin neler yaşayacağı (stres, kaygı, üzüntü, hayal kırıklığı vb.), hayata bakış açılarının ve kendilerinin mutluluklarına ilişkin yargılarının nasıl olacağı merak konusudur. Dolayısıyla bu çalışmada ergenlerin sosyal dışlanmaları ile iyi oluşları arasındaki ilişkide stresin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Yöntem Çalışma yaşları 11 ile 16 arasında değişen (Yaş ortalaması = 13.97, ss = 1.50) 289 ergenin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 137'si (%47) kız ve 152'si (%53) erkektir. Çalışmada veri toplama araçları olarak; Ergenler İçin Ostrasizm Ölçeği (Gilman vd., 2013; Akın, vd., 2016), Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz, 2009) ve Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (Hudson, 1996; Özmete ve Koğar, 2015) kullanılmıştır. İki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ve bootstrapping işlemiyle çalışmanın verileri analiz edilmiştir. Cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak dahil edilmiştir. Bulgular YEM'e geçmeden önce değişkenler arası ilişkiler incelenmiş ve iyi oluşun sosyal dışlanmayla ve stres ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. YEM'in ilk aşamasında ölçüm modeli (üç gizil ve 9 gözlenen değişken) sınanmış ve doğrulanmıştır; $\chi2(24, N = 289) = 50.15$, $p <.001$; CFI = .97; IFI = .97; TLI = .96; NFI = .95; GFI = .96; SRMR = .037; RMSEA =.062. YEM'in ikinci aşamasında yapısal modeller test edilmiştir. Bu noktada öncelikle stresin kısmı aracı olduğu model sınanmış ve uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olduğu saptanmıştır; $\chi2(41, N = 289) = 107.84$, $p <.001$; CFI = .94; IFI = .94; TLI = .92; NFI = .90; GFI = .94; SRMR = .072; RMSEA =.075. Sonrasında stresin tam aracı olduğu model sınanmıştır ve bazı uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olmadığı anlaşılmıştır; $\chi2(42, N = 289) = 122,47$ $p <.001$; CFI = .92; IFI = .92; TLI = .90; NFI = .89; GFI = .93; SRMR = .085; RMSEA =.082. Karşılaştırma yapıldığında hem kay-kare fark testi hem de uyum iyilikleri açısından kısmi aracı model tercih edilmiştir. Bootstrapping işlemi sonucunda stresin sosyal dışlanma ile iyi oluş arasında kısmı aracı olduğu dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür, [katsayı =-.18; %95GA = (-.28, -.10)]. Tartışma Ergenlerin sosyal dışlanmaları ile iyi oluşları arasında stresin aracılık rolünü inceleyen bu çalışma sonucunda ergenlerde sosyal dışlanmanın stresi artırabileceği ve bu artış ile de iyi oluşlarını azaltabileceği ortaya konmuştur. Ayrıca, sosyal dışlanma doğrudan ergenlerin iyi oluşlarını azaltabilecek bir faktör olabileceği belirlenmiştir. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanları ergenlerin sosyal bir gruba ait olmalarını destekleyip, sosyal dışlanmayla mücadele edebilmelerini güçlendirebilirlerse onların stres yaşamalarını azaltabilir ve böylece iyi oluşlarına katkı sunabilirler.

Anahtar Kelimeler: Ergen iyi oluş, sosyal dışlanma, stres, yapısal eşitlik modellemesi, bootstrapping

Kaynakça

Akın, A., Uysal, R. ve Akın, Ü. (2016). Ergenler İçin Ostrasızm (Sosyal Dışlanma) Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(2), 895-904.

Eryilmaz, A. (2009). Ergen Öznel Iyi Oluş Ölçeğinin geliştirilmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(4), 975-989.

Gilman, R., Carter-Sowell A., DeWall, N., Adams, R., & Carboni I. (2013). Validation of the Ostracism Experiences Scale for adolescents. Psychological Assessment, 25(2), 319-330.

Hudson, W. (1996). Multidimensional Adolescent Assessment Scale (MAAS). Tempe, AZ: WALMYR.

Özmete, E., & Koğar, H. (2015). Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (ÇBEDÖ): Türkçe'ye uyarlama çalışması. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(10), 39-58.

Williams, K. D. (2007). Ostracism. Annual Review Psychology, 58, 425-452.

B.134

A Study Exploring the Autism Awareness of Students Attending the Department of Preschool Teaching a Public University in Istanbul, Turkey

Seyhan Hıdıroğlu, Nimet Emel Lüleci, Melda Karavuş,

Şeyma Görçin Karatekir

SUMMARY

Abstract Objective: To assess the awareness about childhood autism among students attending the Department of Pre-school Teaching of a Public University a metropolitan city, Istanbul, Turkey Methods: This descriptive study was conducted in April 2015. A population of 181 out of 218 students who gave consent to participate in the study were admitted to our study. Data was collected using a self-administered questionnaire. In this study 100 students attending first grade and 81 students attending the fourth grade were included and the results were compared. Nineteen autism knowledge assessment questions (AKAQ) were present in the questionnaire being made up of true (1 point) and false/don't know (0 points). Results: Among a total of 181 students, majority, 140(78.6%) were found to mark World Autism Day true as April 2nd; furthermore 23(12.7%) stated that they had attended a conference/project on autism before. Nineteen (10.5%) students admitted that that had an individual acquaintance having autism. Sixty (33.1%) students declared that they had shared an indoor setting with an individual having autism before. Ninety three students (51.3 %) thought that a child having autism could pursue a family life in the future with his spouse and 84 students (46.4 %) were of the opinion that they could have healthy children in the future. Ninety two of the students (50.8%) thought that a child having autism could disturb the teaching environment in the class. The mean AKAQ scores were compared between the first grade students (9.1 ± 3.7) and the fourth grade students (11.2 ± 3.9) Difference was statistically significant ($t=3.75$; $p<0.05$). Conclusion: Autism awareness of the respondents could be considered to be relatively good particularly among the senior students. It is pleasing to observe that considerable percentages of the respondents had optimistic thoughts about future lives of children having autism. However, the ideas of a child having autism disturbing the teaching environment still exists which might be a very important obstacle for his education; thus autism treatment. Furthermore these ideas can cause stigma towards children with autism in the community.

Keywords: Autism, Awareness, University Students, Preschool Teaching

References

1. Udhya J, Varadharaja MM, Parthiban J, Srinivasan I.Autism Disorder (AD): An Updated Review for Paediatric Dentists.J Clin Diagn Res 2014; 8: 275–9.

2. Elsabbagh M, Divan G, Koh YJ, Kim YS, Kauchali S, Marcin Cet al. Global Prevalence of Autism and Other Pervasive Developmental Disorders. Autism Res 2012;5:160-79.

3. Hartley-McAndrew M, Doody KR, Mertz J. Knowledge of Autism Spectrum Disorders in Potential First-Contact Professionals. N Am J Med Sci 2014; 7: 97-102.

4. Dillenburger K, Jordan JA, McKerr L.Autism spectrum disorder: Public awareness and attitudes. Research Update 2013;84.

B.135

Hekimlerin Duygusal Zekâ ve Benlik Saygısının İncelenmesi: Kesitsel bir Araştırma

Seyhan Hıdıroğlu, Abdullah Aarıöz, Sakina Sokwala, Ece Albayrak, Tin Pan, Melda Karavuş

ÖZET

Amaç; Duygusal zekâ, doğru algılayabilme, değerlendirme ve duyguları ifade edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Özellikle sağlık sektöründe çalışan doktorların, hastalara, meslektaşlarına ve diğer sağlık personeline karşı birtakım duygular sergilemeleri beklenmektedir. Duygusal zekaya dayalı tıp eğitimi verilmesi, hekimlerin profesyonellik ve iletişim becerilerinin kazanımına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın amacı Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalışan hekimlerin duygusal zekâ ve benlik saygısının çalıştığı bölüm; meslek statüsü (intörnasistan-uzman/öğretim üyesi); yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk sayısı, çalışma süresi gibi faktörler açısından anlamlı farklılık olup olmadığını incelemektir. Bir diğer amaç da duygusal zekâ ve benlik saygısının birbiriyle olan ilişkisini incelemektir. Yöntem: Kesitsel türde bir çalışma olan bu araştırmanın evrenini Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalışan tüm hekimler oluşturmakta olup çalışmaya dahil edilecek hekimler tabakalı örneklem seçimi ile seçilmiştir. Katılımcılar tabakalardan numaralandırılarak rasgele örneklem ile seçilmiştir. Çalışmaya yanıt oranı %78 bulunmuştur. Verilerin toplanmasında Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20.0 programında analiz edilmiştir. Bulgular: Araştırmaya 32 intörn (%15), 113 asistan hekim (%55) ve 64 uzman/öğretim üyesi (%30) olmak üzere toplam 206 kişi katılmıştır. Katılımcıların 98'i (%48) erkek, 108'i (%52) kadındır. 106 katılımcının medeni hali evli (%51,5) ve 100'ünün ise bekardır (%48,5). Cinsiyete göre Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. İyimserlik, duygu değerlendirme alt ölçeklerinin skorları ve total duygusal zekâ skoru ile yaş, çocuk sayısı ve çalışma süresi arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde korelasyon bulunmuştur ($p<0.05$). Benlik Saygısı ölçeği ile yaş ve çalışma süresi arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde korelasyon bulunmuş, çocuk sayısı ile anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Benlik saygısı ile Schutte Duygusal zekâ ölçeği total skoru, iyimserlik, duygu değerlendirme alt ölçeklerinin skorları arasında pozitif yönlü ve zayıf bir korelasyon bulunmuştur ($p<0.05$). Duygusal zekâ toplam skoru evli bireylerde bekarlardan daha yüksek bulunmuştur. Meslek statüsüne göre duygusal zekâ ölçeği toplam skoru, iyimserlik alt ölçeği, duygu değerlendirme alt ölçeği skorları uzman hekim ve öğretim üyelerinde asistan hekimlerden daha yüksek bulunmuştur. Duygusal Zekâ Ölçeği toplam skoru ve duygu değerlendirme alt ölçeği skorları cerrahi bilimler hekimlerinde dahili bilimler hekimlerinden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Intörn hekimlerin çalışmak istedikleri bölümlere göre değerlendirildiğinde duygusal zekâ ölçeği toplam puanı ve alt ölçek puanları, benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç: Duygusal zekanın benlik kavramı üzerinde etkisinin olduğu gösterilmiştir. Farklı bölümlerde çalışan hekimlerin duygusal zekâ profilleri de farklılık göstermiştir, bu nedenle uzmanlık eğitimi alan asistan hekimlere buna uygun eğitim programları uygulanabilir.

Anahtar Kelimeler: Doktor, Duygusal Zekâ, Benlik saygısı

B.136

Ebeveyn Tutumlarının Çocukların Sosyal İlişkiler, Bilgisayar Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Düzeyleri Üzerine Etkisi

Seyhan Hıdıroğlu Ergin, Dilşad Save, Hatice Daşdemir, Ummu Rumeysa Badas, Buse Karakuş, Niyazi Yiğit, Emrah Doğan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çocuklar, dünyayı ebeveynlerinin onlara gösterdiği şekilde tanımakta; çevreyle olan ilişkileri bu çerçevede şekillenmektedir. Ebeveynler tutumları ise, demokratik, otoriter, izin verici ve koruyucu gibi farklı yönlerden sınıflandırılabilmektedir. Bu çalışma ebeveyn tutumlarının çocuğun sosyal ilişkileri, bilgisayar bağımlılığı, egzersiz ve beslenme düzeyleri üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir Gereç ve Yöntem: Araştırma İstanbul'da bir ilçede seçilen iki ortaokuldaki bütün 6. Sınıf öğrencilerinde anket yoluyla veriler toplanarak yapılmış kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışmamızda farklı sosyoekonomik tabakalardan iki farklı bölge belirlenip, küme örnekleme yöntemiyle bu bölgelerden birer okul seçilmiştir. Araştırmamızın örnekleminden 365 kişiye ulaşılmış, 239'undan yanıt alınmıştır. Araştırma kapsamında dağıtılan anket formları iki kısımdan oluşmaktadır; ilk kısmı öğrencilere, ikinci kısmı velilere yöneliktir. Literatürden elde edilen veriler ışığında, çocukların sosyodemografik verilerini belirleyen ve sosyallik, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, bilgisayar bağımlılığı düzeylerini ölçen toplam 49 soru sorulmuştur. Anne ve babaya yöneltilen sorular ise Ebeveyn Tutum Ölçeği'nden yararlanılarak hazırlanmıştır. İçeriğinde demokratiklik, otoriterlik, aşırı koruyuculuk, izin vericilik, bilgisayar bağımlılığı düzeyleri ve sosyodemografik özellikler sorgulanmıştır. Değerlendirme aşamasında her soruya 1 puan verilerek toplam puanlar hesaplanmıştır. Bölümlerin puanları üzerinden istatistiksel olarak uygun yöntemlerle analizler yapılmıştır. Bulgular: Öğrencilerin 130'u(%54,4) erkek, 109'u(%45,6) kızdır. Anne yaş ortalaması 39,91±5,57'dir. Anne eğitim düzeyleri; 76 (%31,8) ilkokul, 29 (%12,1) ortaokul, 71 (%29,7) lise, 51 (%21,3) üniversite, 5 (%2,1) lisansüstü mezunu şeklindedir. Baba yaş ortalaması 43,81±6,07'dir. Baba eğitim düzeyleri; 56 (%23,4) ilkokul, 34 (%14,2) ortaokul, 72 (%30,1) lise, 42 (%17,6) üniversite, 10 (%4,2) lisansüstü mezunu şeklindedir. Seçtiğimiz iki okul arasında, anne ve babanın eğitim durumu ve gelir algısı açısından anlamlı bir fark vardır ($p<0,001$). Bu da seçtiğimiz iki okulun sosyoekonomik olarak iki farklı sınıfı temsil ettiği sonucunu doğrulamıştır. Çalışmamız sonucunda elde edilen verilere göre; çocuğun cinsiyetiyle, ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Erkek çocukların kız çocuklara göre bilgisayar bağımlılığı puanları anlamı olarak yüksek çıkmıştır($p<0,001$). Sosyallik düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı beslenme düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Anne otoriterliği puanı arttıkça anlamlı olarak çocuğun asosyallik puanı artmakta ($p=0.48$ $R=0.138$), anne demokratikliği arttıkça çocuğun asosyalliği azalmakta ($p=0.14$ $r=-0.172$), anne koruyuculuğu arttıkça çocuğun asosyalliği artmakta ($p=0.008$ $r= 0.185$) ve anne internet bağımlılığı arttıkça çocuğun asosyalliği artmaktadır ($p=0.46$ $r= 0.153$). Baba koruyuculuğu arttıkça çocuğun asosyalliği artmakta ($p=0.01$ $r=0.187$) ve baba demokratikliği arttıkça çocuğun internet bağımlılığı azalmaktadır ($p=0.013$ $r=-0.183$). Anne otoriterliği ile baba otoriterliği arasında ($p=0<001$ $r=0.413$), anne demokratikliği ile baba demokratikliği arasında ($p=0<001$ $r=0.350$), baba

koruyuculuğu anne koruyuculuğu arasında (p=0<001 r=0.583) orta derecede pozitif korelasyon saptanmıştır. Anne ve babanın eğitim seviyesi azaldıkça anlamlı olarak koruyuculuk düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (p=0<001) Tartışma: Ebeveynlerin aşırı koruyucu, demokratik, izin verici tutumlarının çocukların sosyallik durumları, beslenme, egzersiz ve bilgisayar bağımlılık düzeyleri üzerinde çeşitli yönlerden etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin sosyoekonomik durumunun hem ebeveyn tutumları hem de çocuk davranış ve alışkanlıkları üzerinde önemli rol oynadığı değerlendirilmiştir. Elde ettiğimiz veriler ışığında ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları konusunda bilinçlendirilmesi ile çocukların daha doğru davranış ve alışkanlıklara yönlendirilmesine etki edecektir.

Anahtar Kelimeler: ebeveyn tutumu, çocuklarda internet bağımlılığı, beslenme düzeyi, fiziksel aktivite, sosyal ilişkiler

B.137

İnsan Gelişimi Temel Kuralları Odaklı Pozitif Psikoloji

Sırrı Akbaba

ÖZET

İnsanın sağlıklı gelişimi için ihtiyaç duyulan iki hususta biri pozitif psikoloji, bir diğeri de gelişimin genel kuralları ya da temel ilkeleridir. Bu iki unsurun birbiri ile ilişkisini belirlemek bu çalışmanın temel amacıdır. Bu temel amaca ulaşmak için gelişimin temel kurallarının insanın iyi oluş düzeyini nasıl etkilediği bilimsel çerçevede incelenecektir.

Anahtar kelimeler: pozitif psikoloji, insan gelişimi

B.138

Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şahin Kesici, S. Barbaros Yalçın, Mehmet Kavaklı

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını saptamaktır. Yöntem: Araştırma genel tarama modelindedir. Çalışmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma 193'ü (%79,8) kız, 47'si erkek (%19,4) olmak üzere 240 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirliği Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçeye geçerlik güvenirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bulgular: Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile çoklu regresyon analizinin stepwise tekniği kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı analizi sonucunda mutluluk ile erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve tehditlere karşı dayanıksızlık alt boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan stepwise regresyon analizi sonucunda karamsarlık ve başarısızlık şemalarının mutluluğu yordadığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve tehditlere karşı dayanıksızlık gibi erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin mutluluklarının önündeki engel olarak görülebileceği düşünülmektedir. Kişilerin bu erken dönem uyumsuz şemalarına yönelik olarak yapılacak çalışmaların mutluluk düzeylerinin artmasını sağlayabileceğinden söz edilebilir.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, Erken dönem uyumsuz şema, Mutluluk ve şema

Kaynakça

Doğan, T., & Çötok, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-170.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikiyatri Dergisi, 20(1), 75-84.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and individual differences, 33(7), 1073-1082.

B.139

Bireylerin Affediciliklerinin Mutluluk Düzeylerini Yordaması

Şahin Kesici, F. Beyza Yeşildaş, S. Barbaros Yalçın

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencisi bireylerin affedicilikleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve affediciliklerinin mutluluklarını yordayıp yordamadığını tespit etmektir. Araştırmanın çalışma grubu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmaya 131'i kız (%67,9), 61'i erkek (%31,6) olmak üzere toplamda 192 kişi ile yürütülmüştür. Araştırmanın verilerinin toplanmasında Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formu ile Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen geçerlik güvenirlik çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniği ile çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda mutluluk ile affetme ölceğini kendini, durumu ve başkalarını affetme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda affetmenin kendini, durumu ve başkalarını affetme alt boyutlarının birlikte mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucundan yola çıkıldığında bireylerin affedicilik eğilimlerinin artmasının mutluluk düzeylerini arttırdığından bahsedilebilir. Kendini, durumu ve başkalarını affetme eğilimi yüksek olan bireylerin daha mutlu bireyler olacağı sonucuna ulaşılabilir.

Anahtar kelimeler: Affetme, Affedicilik, Mutluluk

Kaynakça

Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 1927-1931.

Doğan, T., & Çötok, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-170.

B.140

Annelerin Ebeveyn Öz- Yeterliği, Psikolojik Sağlamlık ve Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi

Şerife Hülya Kurt, Durmuş Aslan

ÖZET

Bu araştırmada, 2-6 yaş arası çocuğu olan annelerin ebeveyn öz-yeterliği, psikolojik sağlamlığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki durumunu incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda annenin yaş, eğitim seviyesi, gelir durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre ebeveyn öz-yeterliği, psikolojik sağlamlığı ve ebeveyn tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan nedensel karşılaştırma deseninde ele alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, "Ebeveynliğe Yönelik Tutum Ölçeği-Anne Formu", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Ebeveyn Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, Trabzon İl merkezi okul öncesi eğitim kurumlarına giden 267 öğrencinin annesinden oluşmuştur. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi ve Tukey analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda annelerin annelik öz-yeterlik inançlarının ve ebeveyn tutumlarının eğitim seviyesi ve gelir düzeyine göre; psikolojik sağlamlık durumunun ise eğitim seviyesi, gelir ve çocuk sayısına göre anlamlı değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, çeşitli araştırmalar daha iyi eğitim almış, gelir düzeyi yüksek annelerin daha yüksek ebeveyn öz yeterliğine sahip olduklarını göstermektedir (Coleman & Karraker, 2000; Holloway, Suzuki, Yamamato ve Behrens 2005; Kotil, 2010; Teti & Gelfand, 1991; Zembat, Uyanık Balat, Çinko, Önkol ve Acar, 2009). Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre eğitim ve gelir düzeyi arttıkça annelerin ebeveyn tutumlarının genel toplam puanları da artmaktadır. Benzer şekilde yapılan birçok araştırmaya göre annelerinin eğitim ve gelir düzeyi ile onların tutumları üzerinde anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır (Can, 2011; Dekovic & Gerris, 1992; Demirkaya ve Abalı, 2012; Durmuş, 2006; Şanlı ve Öztürk, 2012; Balat, 2007; Demiriz ve Öğretir, 2007; Gökçe, 2013; Tudge, Hogan, Snezhkova, Kulakova, & Etz, 2010). Mevcut araştırmada eğitim seviyesi ve gelir durumu ile annelerin psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Annelerin eğitim seviyesi ve gelir düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artış göstermiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında mevcut araştırma sonucuna paralellik gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Bahadır, 2009; Boyraz ve Sayger, 2011; Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009; Çakır, 2009; Ha, Hong, Seltzer, & Greenberg, 2008; Wowra ve McCarter, 1999). Örneğin, Campbell-Sills, Forde ve Stein, (2009) tarafından yapılan bir araştırmada birçok değişkenin psikolojik sağlamlık ile ilişki durumuna bakılmış bunlardan düşük gelir ve eğitim seviyesine sahip bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aracının farklı olmasından kaynaklanabilir. Yapılan çalışmada annelerin sahip olduğu çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık durumu arasında tek çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlıkları ile üç çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık durumları arasında üç çocuğa sahip olan annelerin lehine bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde annelerin sahip olduğu çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki durumunu inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Anahtar sözcükler: Anne öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık, ebeveyn tutum

Kaynakça

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri.* Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Balat, G. U. (2007). İlköğretime başlayan çocukların anne babalarının çocuk yetiştirme tutumlarının okul öncesi eğitimden yararlanma düzeylerine göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi.* 32 (143), 89-99.

Boyraz, G., ve Sayger, T.V. (2011). Psychological well-being among fathers of children with and without disabilities: The role of family cohesion, adaptability, and paternal self-Efficacy. *American Journal of Men's Health, 5(*4), 286–296.

Can, S. (2011). İlköğretim birinci sınıf öğrencilerinin okulöncesi eğitimden yararlanma düzeyleri ile anne-babalarının koruyucu tutumları arasındaki ilişki. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26,* 115-130.

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mother of school-age children: conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations 49,* 13-24

Çakır, S. G. (2009). *Factors and mechanisms of resilience among Turkish migrant women in the UK*. Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Campbell-Sills, L., Forde, D.R., & Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research, 4*3, 1007–1012.

Dekovic, M. & Gerris J.R. (1992). Parental reasoning complexity, social class, and child rearing behaviors. *Journal of Marriage and the Family,* 54: 675-685

Demiriz, S. ve Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyoekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 15* (1), 105-122.

Demirkaya, S. K. ve Abalı, O. (2012). Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarının okul öncesi dönem davranış sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13* (1), 67-74.

Durmuş, R. (2006). *3-6 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerin kişilik özellikleri ile anne-baba tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gökçe, F. (2013). *5-6 yaş çocukların sosyal-duygusal uyumları ile annelerinin çocuk yetiştirme tutumlarının incelenmesi.* Çukurova Üniversitesi. Yüksek lisans tezi.

Ha, J-H., Hong, J., Seltzer, M. M., & Greenberg, J. S. (2008). Age and gender differences in the well-being of midlife and aging parents with children with mental health or developmental problems: Report of a national study. *Journal of Health and Social Behaviors, 49*, 301-316.

Holloway, S., Suzuki, S., Yamamoto, Y. ve Behrens, K. (2005). Parenting self-efficacy among Japanese mothers. *Journal of Comparative Family Studies,36*, 61-76.

Kotil, Ç. (2010). *Okul öncesi eğitim kurumuna yeni başlayan 5 yaş çocukların sosyalduygusal uyum düzeylerine annenin ebeveyn öz yeterlik algısı ile okul beklentilerine uyum düzeyinin etkisi*. Doktora tezi. Maramara Üniversitesi. Eğitim bilimleri Enstitüsü.

Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2012). Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi 32*, 31-48

Teti, D. M. ve Gelfand, D. M. (1991). *Behavioral competence among mothers of ınfants ın the first years: the mediational role of maternal self-efficacy.* Child Development, 62, 918-929.

Tudge, J., Hogan, D., Snezhkova, I., Kulakova, N. & Etz, K. (2000). Parent's child-rearing values and beliefs in the United States and Russia: The impact of culture and social class. *Infant and Child Development, 9*, 105-121.

Wowra, S. A., & McCarter, R. (1999). Validation of the Empowerment Scale with, an outpatient mental health population. Psychiatric Services, 50(7), 959-961.

Zembat, R., G. Uyanık Balat, M. Çinko, L. Önkol, M. Acar (2009), Anasınıfındaki çocukların ailelerinin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi, *International Conferences on Educational Sciences,* Kıbrıs, (ICES'08) 23-25. Edt. B. Özer, H. Yaratan, H. Caner, vol.3, 2074-2084, ISBN 975-8401-66-1

B.141

Çocuklarda Mutluluğun İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma

Şerife Işık, Nazife Üzbe Atalay

ÖZET

Amaç: Mutluluk kavramı, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan bir tanesi olmasının yanı sıra pozitif psikolojinin odaklandığı en temel kavramlardan birisidir. Mutluluk; bireylerin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşaması ve bunların yanı sıra da yaşamdan doyum alması olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984). Seligman (2002) ise, mutluluğun olumlu duygu, yaşama bağlı olma ve yaşamın anlamı olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Eğitimin temel amacının öznel iyilik hali ve mutluluk olması gerektiği fikri son yıllarda tartışılmaktadır. Okullardaki temel amaç öğrenmek ve öğrencileri toplum ve dünyaya katkıda bulunacak bireyler olarak yetiştirmektir. Bu anlamda öğretim sürecinin çocuğun güçlü yanlarını temel alarak yapılması ve öğrenme sürecinde öğrencinin iyilik halinin düşünülmesi elbette tartışma götürmezdir. Bu nedenle çocukların mutlulukları ile ilgili faktörlerin belirlenmesi ebeveynlerin, öğretmenlerin ve araştırmacıların mutluluğu artırmaya yönelik stratejiler geliştirmelerine olanak sağlayabilir. Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin mutluluk kavramına yönelik algıları ve mutluluklarında etkili olan değişkenlerin neler olduğu araştırılmıştır. Yöntem: Bu araştırmada, nitel araştırma modellerinden olgubilim desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 10-15 yaşlar arasında olan ve ortaokulda eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 112 öğrencinin 63'ü kız, 49'u erkektir. Araştırmada, öğrencilerin mutluluğa ilişkin görüşlerini almak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde nitel araştırmalarda kullanılan içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler tek tek okunmuş ve kodlamalar oluşturulmuştur. Kodlamalar sırasında kullanılan kavramlar alanyazınla bağlantılı olarak verilerden elde edilmiştir. Ardından kodlar bir araya getirilerek ortak yönleri bulunmuş, böylece araştırma bulgularının ana hatlarını oluşturacak temalar (kategoriler) ortaya çıkarılmıştır. Belirlenen temalar altındaki kodlar birbirleriyle ilişkili biçimde açıklanarak yorumlanmış ve araştırmanın amacı doğrultusunda sonuçlar ortaya konulmuştur. Bulgular: 11 farklı şehirden 112 çocuk üzerinde yapılan nitel analizlerin sonucu olarak çocukların %70 oranında kendilerini mutlu olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların araştırmacılar tarafından oluşturulan açık uçlu sorulara verdiği yanıtlar incelendiğinde herhangi bir konuda yetenekli olduklarını fark etmek, eğlenceli aktiviteler yapmak, emeklerinin karşılıklarını alabilmek, aile ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek, sağlıklı olmak, hediye alıp vermek, derslerinde başarılı olabilmek gibi durumların çocukları en çok mutlu eden şeyler kategorisinde en fazla frekansa sahip olan özellikler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra çocukların insanların mutlu olduklarını yüz ifadelerinden, jest ve mimiklerden, ses tonlarından, vücut dillerinden ve gülümseme davranışından çıkardıkları araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Araştırmada çocuklar ayrıca yetişkinler ile çocukları mutlu eden durumların birbirinden oldukça farklı olduğunu belirtmiştirler. Bu farklılık özellikle çocukların ifadelerinden olan "çocuklar küçük şeylerden mutlu olabilirken; yetişkinlerin mutlu olabilmeleri için daha büyük şeyler yaşamaları gerekir" önermesi çerçevesinde şekillenmektedir. Çocuklar mutluluk kavramının kişiden kişiye değişebildiğini, içeriğinin öznel olarak doldurulduğunu ortaya koyması bakımından mutluluğu kitap, renk gibi

metaforlarla; mutlu olmak için emek verilmesi gerektiğini ortaya koyması bakımından mutluluğu ağaç, tohum, filiz gibi metaforlarla; mutluluğun masum ve temiz duygulardan kaynaklı olarak ortaya çıktığını ortaya koyması bakımından mutluluğu küçük bir çocuk, bebek, kelebek gibi metaforlarla; mutluluğun deneyimlenmesi güzel ve bağımlılık yaratan bir duygu olduğunu ortaya koyması bakımından çikolata, tatlı, şeker gibi metaforlarla açıkladıkları araştırmadan elde edilen bulgular arasında yer almaktadır. Tartışma: Bu çalışmada araştırma grubunu oluşturan çocukların mutluluk kavramı üzerine araştırmacılar tarafından oluşturulan açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlardan elde edilen bulgular mutluluk kavramı ile ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, ortaokul öğrencileri, nitel araştırma

Kaynakça

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). Handbook of positive psychology (pp. 313). New York: Oxford University.

B.142

Kanser Hastalarında Palyatif Bakım ve Yaşam Kalitesi

Sevcan Kılıç

Kanser dünyada hızla görülme sıklığı artan bir hastalık haline gelmiştir. Dünya sağlık örgütüne göre, artan kanser yükü, hastalığı önleme ve bakıma acil ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Kanser tedavisinde de amaç, tüm diğer hastalıklarda olduğu gibi hastalığın tümüyle ortadan kaldırılması veya yaşam süresinin uzatılmasıdır. Tedavide gelişmeler sağlanmasına rağmen, ne bu amaçlar her zaman gerçekleştirilememektedir.
Tıp alanındaki gelişmeler sonucunda, bazı kanser olgularında, tedavi şansı yakalanmış, diğerlerinde ise yaşam süresi uzatılarak kanser kronik bir süreç kazanmıştır. Tedavi edici yaklaşımların mümkün olmadığı durumlarda, hastanın sıkıntısını azaltıp, yaşam kalitesini artırmaya yönelik iyileştirici yaklaşımlar uygulanır (1). Günümüzde palyatif bakım, kanser tanısı almış bireyler için ana hedef olarak düşünülmektedir (3, 4). Dünya Sağlık Örgütü palyatif bakımı, hastaların ve ailelerinin, fiziksel, psikososyal ya da ruhsal sorunların önlenmesi ya da erken teşhisi ve tedavisi yoluyla hayatı tehdit eden hastalıklarla karşı karşıya kalan bireylerin yaşam kalitesini (QoL) geliştiren bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır (2). Palyatif bakım, önceleri, tedavi edici yaklaşımların tükendiği, terminal dönem hastalarda gündeme gelen bir yaklaşımken, günümüzde, yaşamı tehdit eden hastalıkların tanısından itibaren, tedavi edici yaklaşımlarla birlikte, onlara ek olarak gündeme gelmesi gerektiği görüşü geçerlidir. Palyatif bakım; ağrı ve diğer semptomların kontrolünde önemli bir yere sahiptir (5). Yaşamı desteklemekle birlikte, ölümü de doğal bir süreç olarak algılar. Ölümü hızlandırma veya erteleme amacı taşımaz. Hasta bakımının psikososyal yönlerini fiziksel bakıma entegre eder. Hastaların, son ana kadar, aktif ve onurlu bir yaşam sürmeleri için destek sağlar. Hasta yakınlarına, terminal dönemdeki hasta bakımı konusunda eğitim vermeyi ve onların da bu bakıma aktif katılımlarını sağlamayı amaçlar. Hasta yakınlarına, hastalık süreci, ve sonrasında kendi yas süreçleriyle başa çıkabilmelerinde destek sağlar. Gerektiğinde yas dönemi danışmanlığı da dahil olmak üzere, hasta ve hasta yakınlarının gereksinimlerinin karşılanmasında ekip yaklaşımı kullanır (2,6). Hastalık sürecinin erken evrelerinde, kemoterapi ve radyoterapi gibi yaşam süresini uzatmayı hedefleyen tedavilerle birlikte kullanılabilir; klinik komplikasyonların daha iyi anlaşılması ve yönetilmesini amaçlar. Yaşam kalitesini arttırır ve aynı zamanda hastalık sürecini olumlu olarak etkileyebilir. Terminal dönemdeki hastaların palyatif semptomatik tedavisinde; ağrı, bulantı, kusma, kaşeksi, halsizlik, dispne, ödem ve dolaşım bozukluğu, dekübit ülseri, yorgunluk, oryantasyon bozukluğu, deliryum ve anksiyetenin kontrolü öne çıkmaktadır. Hastaya verilecek palyatif bakım ile bu semptomların yönetimi hedeflenmektedir (3,7). Böylece terminal dönemdeki hastanın yaşam kalitesini artıracağı düşünülmektedir. Kanser hastalarında etkin bir palyatif bakımı için hemşirelerin bu konudaki eğitim ve deneyimi gereklidir (5). Yaşam kalitesinin arttırılması, semptomların giderilmesi, hasta ve yakınlarının insanlık onuruna yakışı şekilde desteği çok önemlidir (8,9).

Anahtar Kelimeler: Kanser, Palyatif Bakım, Yaşam Kalitesi

Kaynakça

1. Çimete G. Yaşam Sonu Bakım: Ölümcül Hastalarda Bütüncül Bakım. İstanbul, Nobel Kitapevi, 2002.
2. http://www.who.int/cancer/palliative/definition/en/
3. Karabulut, B., & Epidemiyolojisi, U. R. K. (2006). Kanser Ve Palyatif Bakım. İzmir, Meta Basım Matbaacılık.
4. Lederberg MS, Joshi N. End-of-life and palliative care. In Kaplan&Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, 8th edition (Eds BJ Sadock, VA Sadock):2336-2365. Baltimore, Lippincott Williams & Wilkins, 2005.
5. Özçelik, H., Fadıloğlu, Ç., Karabulut, B., Uyar, M., Elbi, H., Eyigör, S., ... & Özaydemir, G. (2014). Kanser hastasının palyatif bakımında vaka yönetimine dayalı multidispliner bakım protokolü. Ağrı Dergisi, 26(2), 47-56.
6. Sucaklı, M. H. (2014). Palyatif Bakım ve Yaşam Kalitesi. Turkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics, 5(3), 109-113.
7. Super A. The context of palliative care in progressive illness. In Textbook of Palliative Nursing (Eds BR Ferrel, N Coyle):27-36. New York, Oxford University Press, 2001.
8. White Paper on Standards and norms for hospice and palliative care in Europe Part I. Recommendations from the European Association for Palliative Care. Eur J Palliative Care, 2009; 16(6):278-89.
9. Yıldırım, Y. Y., Fadıloğlu, Ç., & Uyar, M. (2006). Palyatif kanser bakımında tamamlayıcı tedaviler. Ağrı, 18(1), 26-32.

B.144

Psikolojik Danışmanların Sosyal Destek Anlayışı ile Tolerans Düzeyleri Arasındaki İlişki

Talip Ataş

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların sosyal destek anlayışı ile tolerans düzeyleri arasındaki ilişkiyi, psikolojik danışmaların cinsiyet, alandan /alan dışından oluş ve mesleki memnuniyet düzeylerine göre incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Samsun ilinde görev yapan 400 psikolojik danışman araştırma kapsamına alınmıştır. Veri toplama araçları olarak, Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından sosyal destek düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Ersanlı (2013) tarafından tolerans düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Tolerans Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Kovaryans (Ancova) Analizi, Befforoni ve Post Hoc Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, psikolojik danışmanların sosyal destek anlayışı ile tolerans düzeyi arasındaki ilişkinin; cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, mezun olunan bölüme ve mesleki memnuniyet durumuna göre ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman, Tolerans, Sosyal Destek

Kaynakça

Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 17-25.

B.145

Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Yaşamının Nitelikleri, Akademik Öz Yeterlikleri ve Öznel İyi Oluşları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Tolga Seki, Zeynep Şimşir, Bülent Dilmaç, Hasan Hüseyin Bircan, Erdal Baykan

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fakülte yaşam nitelikleri, akademik öz yeterlilikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırma çalışma grubu 2016-2017 yılında Konya ilinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 256 kadın, 62 erkek olmak üzere toplam 318 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların (katılımcılar 18-24 yaşları arasındadır) yaş ortalaması 20.50'dir. Verilerin toplanmasında üniversite öğrencilerinin fakülte yaşam niteliklerini belirlemek amacıyla Fakülte Yaşamının Niteliği Ölçeği, akademik öz yeterliklerini belirlemek için Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği ve öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler "Yapısal Eşitlik Modeli"ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin fakülte yaşamının niteliklerinin, akademik öz yeterlilik ve öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan etkileri ve akademik öz yeterliliklerinin de öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fakülte Yaşamı Niteliği, Akademik Öz Yeterlilik, Öznel İyi Oluş

B.146

Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler, Yaşam Doyumu ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Tolga Seki, Zeynep Şimşir, Bülent Dilmaç, Füsun Ekşi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, yaşam doyumu ve affedicilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırma çalışma grubu 2016-2017 yılında Konya ilinde öğrenim gören öğretmen adayları arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 252 kadın, 78 erkek olmak üzere toplam 330 öğreten adayından oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların (katılımcılar 18-28 yaşları arasındadır) yaş ortalaması 21.50'dir. Verilerin toplanmasında bireylerin sahip oldukları değerleri belirlemek amacıyla Değerler Ölçeği; yaşam doyumlarını belirlemek için Yaşam Doyumu Ölçeği ve affedicilik düzeylerini belirlemek için Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Veriler "Yapısal Eşitlik Modeli"ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, değerlerin yaşam doyumu ve affedicilik düzeyleri üzerinde doğrudan etkileri ve affedicilik düzeyinin de yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Değer, Yaşam Doyumu, Affedicilik

B.147

Merhamet ile Sosyal Zekâ Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tuğba Kalabalık, Sevde Arslantaş, Senanur Yılmaz, Saniye Baştürk, Büşra Girgin

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrenim gören öğrencilerin merhamet düzeyleriyle sosyal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Yöntem: Bu çalışma, nicel desen kullanılarak oluşturulmuş ve çalışmada, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Türkiye'de farklı illerde, üniversitede öğretim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 454 kadın (%70,2) ile 188 erkek (%29,1) olmak üzere toplam 647 üniversite öğrencisi çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışmada merhamet düzeyini ölçmek için Merhamet Ölçeği, sosyal zekâ düzeyini ölçmek için de Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Merhamet Ölçeği Pommier (2011) tarafından geliştirilmiş, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği ise Silvera, Martinussen ve Dah (2001) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çetin (2009) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde, betimleyici istatistik teknikleriyle *Pearson korelasyon analizi* kullanılmıştır. Verilerin analizi için *SPSS 21.0* paket programından yararlanılmıştır. Bulgular: a) Sosyal zekânın sosyal bilgi süreci alt boyutuyla merhametin sevecenlik (r= .30, p<.01), paylaşımların bilincinde olma (r= .19, p<.01) ve bilinçli farkındalık (r= .40, p<.01) boyutları arasında pozitif ilişkiye erişilmiştir. Buna ilave olarak umursamazlık (r=-.17, p<.01), bağlantısızlık (r=-.25, p<.01) ve ilişki kesme (r=-.19, p<.01) boyutları arasında negatif ilişkiye ulaşılmıştır. b) Sosyal zekânın sosyal beceri alt boyutuyla merhametin sevecenlik (r= .33, p<.01), paylaşımların bilincinde olma (r= .11, p<.01) ve bilinçli farkındalık (r= .24, p<.01) boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak merhametin umursamazlık (r=-.28, p<.01), bağlantısızlık (r=-.33, p<.01) ve ilişki kesme (r=-.25, p<.01) boyutları arasında negatif ilişkiye ulaşılmıştır. c) Sosyal zekânın sosyal farkındalık alt boyutuyla merhametin sevecenlik (r= .16, p<.01), paylaşımların bilincinde olma (r= .14, p<.01) ve bilinçli farkındalık (r= .15, p<.01) boyutları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Buna ilave olarak merhametin umursamazlık (r=-.32, p<.01), bağlantısızlık (r=-.35, p<.01) ve ilişki kesme (r=-.25, p<.01) boyutları arasında negatif ilişki hesaplanmıştır. Tartışma: Modern düşünürler, manevi öğreticiler ve sosyal bilimler alanında çalışan bilim insanları, merhametin sosyal yaşamda önemli olduğunu vurgulamışlardır (Solomon, 1998). Goleman'a (2006) göre merhamet, sosyal zekânın önemli bir biçimi olarak düşünülebilir. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmada, üniversite öğrenim gören öğrencilerin merhamet ile sosyal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda, sosyal zekânın tüm alt boyutlarıyla merhametin çeşitli boyutları arasında ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca benzer biçimde, Boyatzis, Smith, Oosten ve Woolford (2013) da yaptıkları bir çalışmada merhametin zekâyla ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, sosyal zekâ, üniversite öğrencileri

Kaynakça

Boyatzis, R. E., Smith, M. L., Oosten, E. V. ve Woolford, L. (2013). Developing resonant leaders through emotional intelligence, vision and coaching. Organizational Dynamics, 42, 17-24.

Goleman, D. (2006). Social intelligence: The new science of human relationships. New York: Bantam Books.

Solomon, R. C. (1998). The moral psychology of business: Care and compassion in the corporation. Business Ethics Quarterly, 8, 515-533.

Akdeniz S., Deniz M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, The Journal of Happiness & Well-Being, 4(1), 50-61

Doğan, T., Çetin B. (2009). Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği Türkçe Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9 (2) 691-720

B.148

The Effects of Positive Psychology During Organizational Changes

Tuna Uslu

SUMMARY

Objectives: Organizational changes have many direct impacts on employees. Because of temporary lay-offs, uncertainty, new company culture, management and job roles, mergers and acquisition affect millions of employees every year and this reduces the performance and competitiveness of the newly structured organization. Negative factors in the process are mostly felt in the departments or sub-divisions that are discharged or divided the most. The most frequent negative outcome of change process is the increase in employees' intention to leave. Some of the other negative outcomes of change process are reduction in job satisfaction and organizational commitment one hand and increase of job stress, mistakes and restraints of employees. Psychological problems during and after the structural transformations of strategic alliances like mergers and acquisitions cannot be known adequately as well as the differences in attitudes and behaviours of employees. Method: A printed inventory was created to collect 386 employee data associated with the psychological variables in the research. The data collection tools were utilized in the questionnaire in order to identify the perceptions of employees surveyed in the change process. Demographic analysis for the findings, factor and reliability tests and regression analyses were performed with SPSS. In order to determine the subdimensions of variables, principle components method with varimax torsion in SPSS, exploratory (descriptive) factor and internal consistency analyses were performed. Each scale was run through the factor analysis separately, and their reliability was tested with Cronbach's alpha values. After determining the subscales of the variables, initially, the relations between the subscales of the positive organizational behaviours were determined using the Pearson analysis. Relationships between all variables have been identified by correlation analysis. As multifactorial effects were examined in the study, logistical and hierarchical regression analyses were used in order to differentiate confusing relations. Progressive intermediary variable tests are carried out by verifying different models. For the purpose of determining the intermediation roles of the intermediary variables and the moderator role of change process, methods proposed by Baron and Kenny (1986) was adapted to the research. Results: Commitment to change and organization can be ensured as long as the executions during the process are managed fairly, organization has a positive approach to the reactions of participants to change and is able to integrate employees to the process. In the process, the innovative approach of the management has an important role on employee psychology. At this point, what matters is that the innovative organizations have the ability to better manage the processes. Especially, the contribution of innovation approach to process management appears to be more than the effect of corporate management and transformational leadership. Conclusion: In fact, mergers and acquisitions are a destruction process. Researchers designate human resources problems, human and social dynamics during and after the change process as an important determinant of the success or failure of mergers. The organization atmosphere as an indicator of corporate and employee practices, quality processes and organizational factors are important descriptors of change process performance. In addition, it is understood that low cultural adaption and organizational cynicism is an important cause of failure. It is

seen that structured innovations in the process empower process management activities and reduces the organizational cynicism and intention to leave of employees.

Keywords: Positive Psychology, Organizational Changes

B.149

The Perception of Corporate Crisis Management Programs According to Positive Organizational Behaviors

Tuna Uslu

SUMMARY

Crisis management refers to the management activities in a critical time period where the management decisions would decide the future of the organization. Crisis management involves the activities like analyzing the possible or on-going crisis process in businesses, solving the problems behind the crises and overcoming the crisis period with the least damage. Crisis management refers to "the internally connected evaluation or inspection to be carried out in a series with respect to crises that pay causes a significant danger to the basic processes of the business, employees and managers and external environment". Crisis management is not a discipline that can be learnt in the middle of a storm during an organizational work. Crisis management should be learnt when there is no cloud in the horizon. The manager should be able to have good estimation of long term circumstances to avoid from the possible future crises. However, many organizations evaluate short term conditions quickly while ignoring the long term conditions. According to the literature, this approach constitutes the basis for unpreparedness and failure in crisis. The categories of an ideal crisis management program include strategic activities, technical and structural activities, evaluation and diagnosis activities, communication activities, psychological and cultural activities. Taking human element and human resources into consideration for crisis management is as important as the system design and integration for the organization. The objective of this research is to investigate the perception of crisis management program by employees. Method: Survey method was used in the research. The data from 237 employees has been collected a questionnaire form. On the next level, factor analysis, reliability, mediationmoderation analysis, hierarchical regression and confimatory structural equation model of the study has been tested. Demographic analysis for the findings, factor and reliability tests and regression analyses were performed with SPSS. The structural equation model has been tested by AMOS. Results: Organizations use certain methods to achieve their strategic, tactical and operational goals. These methods they use are also perceived and explained by the society somehow. There is a relation between the rules applied by the organization, way of behaviour, perception of the organization by the society and the performance of the organization. If the behaviours and applications are accepted, the image will increase and this will bring financial support to the sales of the organization and investment opportunities. In order to create an image of a strong organization, the needs of the employees and their expectations from their organization should be covered. On the other hand, lack of a strong image and information by the employees about future and their fear of uncertainty may cause a tendency of resistance against the transformation process. Employees

may channel their energy to defend themselves and to swim against the stream by responding to this process instead of participating in and adapting to change. Therefore, it is critically important to make them a part of the process by informing and including for reducing the resistance by aligning the wheels of the organization to the same direction. Conclusion: Employees will be able to experience an internal transformation in compliance with the crisis management process. Structural premises interact with personality traits and empower employees while they also ensure development of attitude against the condition. As a result of this transformation, they will be able to acquire a role where they can express and represent themselves in this uncertain atmosphere or newly established balance. These effects lead to social identity formation of individuals and are reflected to observable and organizational outputs through an external representation process. The employees in the process first experience an internal transformation and get repositioned and then externally describe themselves through this new identity and move towards outcomes.

Keywords: Crisis Management Programs, Positive Organizational Behaviors

B.150

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi

Volkan Demir, Nazire Ayşe Gündoğan

ÖZET

Bu çalışma bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma, öntest-sontest modelli yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümünde ikinci ve üçüncü sınıflarında öğrenim görmekte olan 64 öğrenciye Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği' (DDGÖ) uygulanarak duygu düzenleme becerileri yetersiz olduğu tespit edilen ve gönüllü olan öğrenciler çalışma grubuna atanmıştır. Ölçme araçları uygulama öncesinde ön-test, uygulamanın bitiminde ise son-test olarak uygulanmıştır. Araştırmada katılımcılara sekiz oturumdan oluşan her oturumu 90 dakika süren bir program uygulanmıştır. Tek grup öntest sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışmada veriler, Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizler bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler: bilinçli farkındalık, bilişsel terapi programı, duygu düzenleme güçlüğü

Kaynakça

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical psychology: Science and practice, 11(3), 230-241.

Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

Demir, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 35(1), 15-26.

Demir, V. (2015). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. Nesne, 3(6), 77- 93.

Ögel, K. (2011). Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

B.151

Kanser Deneyiminde Psikolojik Sağlamlık ve Travma Sonrası Büyümeyi Artırıcı Yapılandırılmış Grupla Güçlendirme Programı

Y. Sinem Üzar Özçetin, Duygu Hiçdurmaz

ÖZET

Amaç: Kanser deneyimini yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlıklarını artırmak amacıyla geliştirilmiş ve bu değişkenler açısından olumlu etkileri ortaya konmuş olan yapılandırılmış bir grup programının sunulması amaçlanmıştır. Yöntem literatür tarama. Bulgular: Kanser hastalarına uygulanması planlanan güçlendirme programı literatürden çalışmacıların deneyimlerinden yararlanılarak yapılandırılmıştır. Program, haftada bir olmak üzere ardışık olan 10 haftada tamamlanmaktadır. Her bir oturum ortalama 90 dakika sürmektedir. Oturum günü ve saati katılımcılara uygun olarak belirlendiğinde düzenli katılım artmaktadır. Haftalık oturum gündemleri sırasıyla; tanışma ve oryantasyon, kanser yaşantısı, düşünce-duygu-davranış ilişkisi, iletişim ve kendini ifade etme, atılganlık becerisi eğitimi, benlik algısı ve roller, başetme, sosyal destek, yaşamı yeniden yapılandırma ve anlamlandırma, sonlandırma olmuştur. Araştırmacıların gerçekleştirdiği bir başka çalışmada sunulan bu güçlendirme programı ile kanser deneyimleyen bireylerin travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde istatistiksel olarak artış olduğu görülmüştür. Tartışma: Kanser gibi günlük yaşamı etkileme potansiyeli yüksek olan kronik hastalıklarda, süreci yaşayan bireylere uygun desteğin sağlanabilmesi oldukça değerlidir. Çeşitli şekillerde sağlanabilen bu desteğin ana hedefi, psikolojik sağlığı güçlendirmektir. Söz konusu güçlenmede psikolojik sağlamlığın varlığı ve travma sonrası büyümenin gelişmesi önemlidir. Güçlenmeyi sağlayıcı destek, bireysel veya grup programları şeklinde yürütülebilmektedir. Grup programlarının; üyelerin birbirinden öğrenme, benzer deneyimlere sahip olma, umut aşılama, katarsis, evrensellik gibi iyileştirici faktörleri içermesi bakımından, bireylerin sürece uyumlarını daha fazla artırıcı etki gösterdiği düşünülmektedir. Bu çalışmada sunulan güçlendirme programının, bireylerin kanser sürecine, tedaviye ve yeniden yaşama uyumlanmalarını kolaylaştıracağı, dolayısıyla bireylerin psikolojik sağlıklarını koruyucu etki gösterebileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık, güçlendirme, kanser

B.152

Aile Terapilerinin Benzer ve Farklı Yönleri

Y. Sinem Üzar Özçetin

ÖZET

Amaç: Aile terapilerinin benzer ve farklı yönlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Literatür Tarama. Bulgular: Psikanalitik aile terapilerine göre; ailelerde duygusal karışıklığı olan birkaç üye vardır. Gerçekler bu üyelerin ezici ihtiyaçları nedeniyle bozulur. Aile üyelerinin bağımlı etkileşimlerini sürdürebilmelerine yardımcı olmak için bir aile üyesi "şamar oğlanı" olarak belirlenir. Benzer şekilde yapısal aile danışmanı Munichin'de ailede dolaylı çatışmanın bir anlamı olarak şamar oğlanı kavramını ortaya atmıştır. Psikanalitik danışmanlardan Bowen aile yansıtma süreci kavramını ortaya atmıştır. Bu yansıtma sürecinin anne-baba-çocuk üçgeni arasında olduğunu ve aktarma savunmasız çocuğa karşı daha fazla yapıldığını belirtmiştir. Psikanalitik aile danışmanlarından Framo'da aile menşeindeki çözülmemiş sorunların genellikle çocuklara yansıtıldığını ve böyle bir durum olduğunda çocukta semptom oluşabileceğini vurgulamaktadır. Bowen'ın kardeş konumu yaklaşımı ile Adler'in ailedeki çocukların kaçıncı çocuk olduğuna ilişkin yaklaşımı; çocuğun aile içerisindeki konumunun doğum sırasına göre değişkenlik gösterdiği anlayışı bakımından benzerlik göstermektedir. Ancak Bowen'ın kardeş konumuna bağlı olarak evlilik yapmaya ilişkin yaklaşımı Adler'den farklıdır. Bowen'ın ortaya attığı genogram tekniğinin temel işlevi kuşaklar arasındaki önemli ilişkileri saptamaktır. Yani değerlendirme aşamasında bilgileri düzenlemek, etkileşim sürecini ve anahtar üçgenleri izlemektir. Bowen kuşaklar boyu devam edip gelen kalıpların ve bunların etkisinin çekirdek ailenin fonksiyonlarını kesin olarak belirlediğine inandığı için şimdiki problemin nasıl oluştuğunu araştırmak için son üç kuşağı ele alan bir grafik geliştirmiştir. Munichin aile haritası ve yaşantısal aile danışmanı Satir, Aile haritası her aile üyesinin kişiliğini sıfatlarla tanımlayan ve yıldızın ailesinin 3 nesil yapısının görsel temsilidir. Daireler haritada kişileri, çizgiler ise aile içindeki ilişkileri belirtir. Farklı olarak Satir'ın yaklaşımında yıldızın etki çarkı vardır Etki Çarkı: Aileyi yeniden yapılandırmada kullanılan son araç etkileme tekerleği veya etkiler döngüsüdür. Satir'in aile yaşam olayları kronolojisi yaklaşımı, aileyi yeniden yapılandırmada kullanılan bir araçtır. Bu yaklaşımda Yıldız, yaşamındaki ve geniş ailesindeki önemli olayları listeleyerek olayların kronolojisini oluşturmaktadır. Benzer şekilde psikanalitik aile danışmanlarından Framo'nun aile menşei danışması ve psikanalitik aile danışmanlarından Bowen'ın genogramı; Satir'ın yaklaşımın benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda psikanalitik aile danışmanlarından Framo; kendi aile menşeileri ile birlikte danışma sürecine alınan bireylerin problemi başlangıç noktasına kadar götürdüklerini ve problemi kaynağını bulabildiklerini belirtmektedir. Benzer şekilde psikanalitik aile danışmanlarından Bowen'nın da genogram yaklaşımında amacı bireylerin aile kökenlerinde problem oluşturan nedeni bulabilmelerini sağlamaktır. Bowen danışma sürecinde genellikle ebeveynlerle birlikte çalışmaktadır. Eğer ailede problemli kişi çocuk ise, Bowen ebeveynle asıl problemin ikisinin arasında olduğunu kabul edip etmediklerini sormktadır. Çünkü Bowen belirlenmiş hastanın asla problem kaynağı olduğunu düşünmemektedir. Stratejik kuramcılardan Halley ise patolojinin yalnız bir bireyde ya da çocukta değil tüm aile sisteminden kaynaklandığını vurgular. Yaşantısal aile danışmanlarından Satir aileyi yeniden yapılandırma yaklaşımı ile aile üyelerinin öteden beri süregelen öğrenmelerinin kaynaklarını ortaya çıkarmaya çalışmaktadır, stratejik aile

danışması da şimdiye odaklanır ve yeniden oluşturma tekniği ile ailedeki şartları ve anlam-içeriği yeniden oluşturmaya çalışır. Bu anlamda bu iki terapi yaklaşımı benzer ögeler taşımaktadır. Tartışma: Aile terapilerinin benzer ve farklı yönlerinin bilinmesi aile ortamının/ dinamiklerinin bireyin gelişimi ve sosyal etkileşimleri üzerine etkilerinin belirlenmesini kolaylaştırıcı etki sağlayabilir. Benzer şekilde aile terapilerinin combine olarak kullanımını ve bireylerin yararlanım düzeylerini artırabilir.

Anahtar Kelimeler: Aile terapileri, aile, benzerlikler, farklılıklar

Kaynakça

1. Gladding, ST. (Çev. Ed. Keklik ve İ. Yıldırım, İ.). (2012). Aile Terapisi, Tarihi, Kuram ve Uygulamaları. PDR Yayınları, Ankara.

2. Kesici, Ş. İlgün, E. Mert, A. Büyükbayraktar, ÇG. (2013). Aile Terapisinde Kullanılan Teknikler. Nobel Akademi Yayıncılık, 2. Baskı.

3. Nazlı, S. (2007). Aile Danışmanlığı. Anı Yayıncılık, Genişletilmiş 9. Baskı

B.153

Adölesan ve Genç Erişkin Kanser Hastalarının Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri

Y. Sinem Üzar Özçetin

ÖZET

Amaç: Adölesan ve genç erişkin kanser hastalarında psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme kavramlarının gelişiminin desteklenmesinin önemini açıklamaktır. Yöntem: Literatür Tarama. Bulgular: Kanser, tüm dünyada her yaş grubundan ve cinsiyetten insan yaşamını olumsuz etkileyebilen, yaşam kalitesini azalabilen, mortalite ve morbidite oranı yüksek olan hastalıklar arasında yer almaktadır. Tüm yaş gruplarını etkileyebilmekle birlikte literatürde 15-39 yaş grubu olarak tanımlanan adölesan-genç erişkinlik dönem yaş grubunda kanser istatistikleri incelendiğinde tüm dünyada 15-39 yaş grubu kanser insidansı 37.5, mortalite oranı ise 100.000'de 14.0'dür. Bu oranlar ülkemiz açısından incelendiğinde; ülkemizde adölesan-genç erişkin kanser insidansının 48.3, mortalite oranının ise 13.7 olduğu ve dünya istatistikleri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla tüm dünyada adölesan-genç erişkinlik döneminde kanserin azımsanmayacak oranlarda görüldüğü ve bu dönemde bireylere destek verilmesinin önemli olduğu söylenebilir. Yaşam felsefesinde, kimlikte, kişiler arası ilişkilerde, benlik algısında çeşitli değişimlerin olduğu bu dönemde adölesan-genç erişkin dönemdeki bireyler, yaşadıkları bu değişimlerin yanı sıra hastalık stresi ile karşı karşıya kalmakta ve bu durumla baş etmeye çalışmaktadır. Yaşanan bu problemlerin azaltılmasında adölesan-genç erişkin dönemdeki bireylerin psikolojik gereksinimlerinin belirlenerek, daha güçlü hale gelmeleri konusunda desteklenmelerinin yararlı olacağı söylenebilir. Bu bağlamda güçlendirme eğitimleri ve psikolojik danışma süreçlerinden yararlanılması yoluyla bireylerin yaşadıkları travmadan güçlenerek çıkmalarına ve psikolojik sağlamlıklarının artmasına katkı sağlanabilir. Tartışma: Kanser tanısı ve yaşantısı bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkmasına ve bireylerin psikososyal problemler yaşamalarına neden olabilmektedir. Tüm bunların yanı sıra adölesan-genç erişkinlik dönemi kimlik bulma, beden imajı, kişisel değerler, aileden ayrılma, kendi kararlarını alma, otonomi, gelecek planları yapma, yakın ilişkiler kurma gibi kişinin kendine ve yaşama ilişkin karar verme dönemlerini içermektedir. Dolayısıyla adölesan-genç erişkin kanser hastalarına kaliteli bakım hizmetinin sağlanabilmesi için bu dönemin içerdiği bireysel özelliklerin ve gereksinimlerin fark edilmesi ve bu doğrultuda uygun yaklaşımın belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan problemlerin azaltılmasında, bireylerin psikolojik gereksinimlerinin belirlenerek, daha güçlü hale gelmeleri konusunda desteklenmelerinin yaralı olacağı söylenebilir. Bu bağlamda, bireyin yaşamındaki risk faktörleri karşısında koruyu faktörlerin olması ve bu koruyucu faktörlerin etkisiyle travma deneyimin olumlu şekilde atlatılmasını, bu sürece uyum sağlanmasını kolaylaştıran psikolojik sağlamlığın varlığı oldukça önemlidir. Psikolojik sağlamlığın varlığı ile birlikte, bireylerinin yaşantısında stres yaratıcı, travmaya yol açan olaylarla karşılaşmasının ardından bu süreçten güçlenerek çıkmasını, daha derin bir sorgulama süreci sonunda bireyin yaşantısına anlam katabilmesini sağlayan travma sonrası büyümenin gerçekleşmesi mümkün olabilmektedir. Söz konusu kavramların gelişimini sağlayacak güçlendirme eğitimleri ve psikolojik danışma süreçlerinden yararlanılması yoluyla bireylerin yaşadıkları travmadan güçlenerek çıkmalarına ve psikolojik sağlamlıklarının artmasına katkı

sağlanabilir. Ancak literatür incelendiğinde çeşitli grup terapilerinin ve psikolojik danışma programlarının yapıldığı ve bu çalışmaların etkili olduğu görülmekle birlikte, bu iki kavramı birlikte ele alan ve adölesan-genç erişkin bireylerin güçlenmelerine katkı sağlayacak standart bir programın olmayışı göze çarpmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık, adölesan-genç erişkinlik

B.154

Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Pozitif ve Negatif Duyguların Öznel İyi Oluş Yordama Gücü

Yağmur Soylu, Zekavet Kabasakal

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada ilgili alanyazın bilgisinden hareketle yaşam doyumu ve pozitif ve negatif duyguların ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücünün belirlenmesi amaçlanmaktadır. Yöntem: Bu araştırmada ergenlerin öznel iyi oluşlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmaların amaçlarından biri değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamak olarak tanımlanırken bir diğeri de yordayıcı çalışmalar yapmak olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Çalışma grubu İzmir'de yaşayan 13-18 yaşları arasında 287'si kadın 297'si erkek 584 ergenden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz, 2009) , Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (Gençöz, 2000) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak analiz edilmiştir. Yaşam doyumunun, pozitif ve negatif duyguların ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, yaşam doyumunun, negatif duyguların ve pozitif duyguların ergenlerin öznel iyi oluşlarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Analize giren bu üç değişkenin birlikte ergenlerin öznel iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın %32'sini açıkladığı saptanmıştır. Tartışma: Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmış ve bulgulardan hareketle ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara/psikologlara ve benzer değişkenlerle çalışma yapacak araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif duygular, negatif duygular.

Kaynakça

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(4), 975-989.

Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6th edition). New York: McGrow-Hill.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability]. Türk Psikoloji Dergisi, 15 (46), 19-28.

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

B.155

Anne-Babası Boşanmış Çocuk ve Ergenlerde Yaşam Amaçları

Yalçın Demir, Oğuzhan Çakan, Abdullah Aldemir, Ali Eren Demir

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, anne-babası boşanmış çocuk ve ergenlerde yaşam amaçlarını belirlemektir. Yöntem: Çalışmada, nitel araştırma modelinden yararlanılmış ve durum analizi deseni kullanılmıştır. Çalışma, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı ikinci yarıyılında Orta Karadeniz Bölgesinde öğrenim gören öğrencilerle birlikte yürütülmüştür. Çalışma grubunu, amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 7 kız, 20 erkek olmak üzere toplam 27 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, öğrencilerin yaşam amaçlarını belirlemek için çalışmanın birinci ve dördüncü yazarı tarafından hazırlanan açık uçlu iki sorudan oluşan bir form kullanılmıştır. Üç maddelik (yaş, akademik başarı ve kardeş sayısı) kişisel bilgi formu aracılığıyla da kişisel bilgiler toplanmıştır. Çalışmayla ilgili öğrencilere bilgi verilmiş, öğrencilerin gönüllü katılımları sağlanmış, çeşitli sebeplerden dolayı iki öğrencinin verileri çalışmaya dâhil edilmemiştir. Çalışmadaki maddelerin cevaplandırılması için öğrencilere, beş dakika verilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve Pearson korelasyon analizi için SPSS 15.0programı kullanılmıştır. Nitel verilerin analizindeyse içerik analizinden yararlanılmıştır. Öğrencilerden elde edilen yanıtlar, içeriklerine göre dokuz farklı tema altında toplanmıştır. Bulgular: a) Çalışmada, yaş ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (r= -50, p<.01). b) Öğrencilerin açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar, içeriklerine göre analiz edildiğinde belirlenen yaşam amaçlarının dokuz tema altında toplandığı görülmüştür. Bu temalar, kariyer, aile, akademik, iyi insan olma, güç ve gelişim, inanç ve seyahat, sahip olma, vatandaşlık ile diğer yaşam amaçlarıdır. c) Kariyer temasının bir içeriği olan "meslek sahibi olmak" çalışma grubunun %85,19'u, aile temasının bir içeriği olan "aileye bakmak" çalışma grubunun %18.52'si ve akademik temasının bir içeriği olan "okulu bitirmek" ise çalışma grubunun %14,82'si tarafından amaç olarak belirtilmiştir. d) İyi insan olma temasının bir içeriği olan "iyi bir insan olmak" çalışma grubunun %18,52'si, güç ve gelişim temasının bir içeriği olan "kendini kanıtlamak" çalışma grubunun %7,41'i ve inanç ve seyahat temasının bir içeriği olan "hacca gitmek" ise çalışma grubunun % 7,41'i tarafından amaç olarak bildirilmiştir. e) Sahip olma temasının bir içeriği olan "araba almak" çalışma grubunun %7,41'i, vatandaşlık temasının bir içeriği olan "askerliğini yapmak" çalışma grubunun %11.11'i tarafından amaç olarak ifade edilmiştir. Tartışma: Yapılan çalışmada ulaşılan bulgulardan biri, anne ve babası boşanmış çocuk ve ergenlerin yaşları ilerledikçe akademik başarılarının düştüğü yönündedir. Böyle bir sonuçta boşanmanın çocuk ve ergen üzerinde bıraktığı psikolojik olumsuzluklar (Amato ve Keith, 1991), ortaya çıkan ekonomik problemler, çocuk ve ergenin maddi ve manevi anlamda zorlayıcı bir yaşamla karşılaşması (Civitçi, Civitçi ve Fiyakalı, 2009) bu bireylerin önceliklerinin farklılaşmasına ve yaşam amaçlarının değişmesine ortam hazırlamaktadır. Türkarslan (2007) yaptığı bir çalışmasında orta çocukluk ve ergenlik dönemlerinde akademik başarının düşeceğine yönelik bulgulara ulaştığı görülmektedir. Bu çalışmanın bulgularında da akademik başarının yaş ilerledikçe düşmesi, çocuk ve ergenlerin maddi ve manevi anlamdaki sorumluluklarının yaşlarına göre daha fazla olmasına bağlanabilir. Bu çalışmanın diğer bulguları birlikte ele alındığında ise katılımcıların farklı başlıklarda yaşam amaçları oluşturdukları görülmektedir. Bireylerin kendileriyle ilgili yaptıkları ilk planlar aile ortamında başlamaktadır. Bu nedenle de kişilerin

çocukluk dönemlerinden itibaren aile içinde yaşam amaçlarını belirlemektedirler (Özdal ve Aral, 2006). Boşanmanın yol açtığı yaşam doyumunun düşüklüğü (Amato ve Booth, 1991), depresyonun yüksek olması (Spigelman, Spigelman, Englesson, 1991), akademik başarının düşük olması (Sun ve Lui, 2001), ekonomik problemlerin yaşanmaya başlaması (Civitçi, Civitçi ve Fiyakalı, 2009) gibi olumsuzluklar çocuk ile ergen bireylerin yapacakları kariyer planlamalarını ve oluşturacakları yaşam amaçlarını etkilemesi muhtemeldir. Bu nedenledir ki çalışmada elde edilen"meslek sahibi olmak,""aileye bakmak", "iyi bir insan olmak", "kendini kanıtlamak" gibi yaşam amaçları bulguları çocuk ve ergen bireylerin boşanma nedeniyle yaşam amaçlarının da değişebileceği ve bu durumdan etkilenebileceğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Yaşam amacı, aile, risk durumu, ergen

Kaynakça

Amato, P. R. ve Booth, A. (1991). Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being, Social Forces, 69(3), 895-916.

Amato, P. R. ve Keith, B. (1991). Parental divorce and the weil-being of children: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 110(1), 26-46.

Çivitci, N., Çivitci, A., ve Fiyakalı, C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9(2), 493-525.

Özdal, F. ve Aral, N. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 6(2), 255267.

Sun, Y., Li, Y. (2001). Marital disruption, parental investment, and children's academic achievement: A prospective analysis. Journal of Family Issues, 22, 27–62.

Spigelman, G., Spigelman A., Englesson, I. (1991). Hostility, aggression, and anxiety levels of divorce and nondivorce children as manifested in their responses to projective tests, Journal of PersonalityAssessment, 56(3), 438-452.

Türkarslan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. Aile ve Toplum Dergisi, 9(3), 99-108.

B.156

Umut ve Yaşam Amaçları: 11-13 Yaş Arası Çocuklarda Karma Yöntemle Bir İnceleme

Yalçın Demir, Ali Eren Demir

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın öncelikli amacı, akademik başarısı yüksek öğrencilerin umut düzeyi ile boyut puanları arasındaki ilişkiyi incelemek ve ortalama umut düzeyinin üstünde ve altında puan alan öğrencilerin yaşam amaçlarını belirlemek ve karşılaştırmaktır. Çalışmanın bir diğer amacı ise öğrencilerin umut düzeyi ve boyut puanları ile sınıf başarı sırası arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve umut düzeyi, boyut puanları ile yarıyıl sonu puanının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Yöntem: Çalışmada, karma araştırma modelinden yararlanılmış ve yakınsayan paralel karma desen kullanılmıştır. Çalışma, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı ikinci yarıyılında Orta Karadeniz Bölgesinde bir okulda öğrenim gören öğrencilerle birlikte yürütülmüştür. Çalışma grubunu, amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 34 kadın, 22 erkek olmak üzere toplam 56 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, umut düzeyini belirlemek için 6 maddelik Çocuklarda Umut Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Snyder ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş, Atik ve Kemer (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasına 11-15 yaş arası 758 öğrenci katılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin, geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, iki boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, amaca güdülenme ve amaca ulaşma yollarıdır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan, 36'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, umut düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır. Çalışmada, öğrencilerin yaşam amaçlarını belirlemek içinse çalışmanın birinci ve ikinci yazarı tarafından hazırlanan açık uçlu iki sorudan oluşan bir form kullanılmıştır. Yine yedi maddelik kişisel bilgi formu aracılığıyla da kişisel bilgiler toplanmıştır. Buna ek olarak öğrencilerin akademik başarıları ve sınıf başarı sıraları da öğrenim gördükleri okuldan temin edilmiştir. Çalışmayla ilgili öğrencilere bilgi verilmiş, öğrencilerin gönüllü katılımları sağlanmış, çeşitli sebeplerden dolayı çalışmanın yapıldığı gün okulda bulunmayan öğrencilerin verileri çalışmaya dâhil edilmemiştir. Çalışmadaki maddelerin cevaplandırılması için öğrencilere, 10 dakika verilmiştir. Verilerin analizinde nicel veriler için SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Çalışmada, tanımlayıcı istatistikler belirlenmiştir. Öğrencilerin umut düzeyi ile amaca güdülenme ve amaca ulaşma yolları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi, umut düzeyi, amaca güdülenme ve amaca ulaşma yolları ile sınıf başarı sırası arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Sıra Farkları korelasyon analizi, cinsiyete göre farklılaşmalar için de Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Nitel verilerin analizi için içerik analizinden yararlanılmıştır. Öğrencilerden elde edilen yanıtlar, içeriklerine göre 10 farklı tema altında toplanmıştır. Bulgular: a) Mevcut çalışmada, umut ile amaca güdülenme boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r= .85$, $p<.01$) ve umut ile amaca ulaşma yolları boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r= .85$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Ayrıca amaca güdülenme ile amaca ulaşma yolları boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= .46$, $p<.01$). Buna ek olarak öğrencilerin sınıf başarı sırası ile amaca ulaşma yolları boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($\beta=-.27$, $p<.05$). b) Öğrencilerin umut düzeyi ($p= ,249$, $p<.05$), amaca güdülenme ($p= ,728$, $p< .05$), amaca ulaşma yolları ($p= ,153$, $p< .05$) ve yarıyıl sonu puanı ($p= ,140$, $p< .05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. c) Öğrencilerin ortalama umut düzeyleri, 36 puan üzerinden 29,75 puan olarak hesaplanmıştır.

Ortalama umut düzeyinin altında 23, üstünde ise 33 öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Ortalama umut düzeyinin altında puan alan öğrencilerin açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar, içeriklerine göre analiz edildiğinde belirlenen yaşam amaçlarının sekiz tema altında toplandığı görülmüştür. Bu temalar, kariyer, akademik, mutluluk ve doyum, aile, sahip olma, inanç ve seyahat, ilişki ile diğer yaşam amaçlarıdır. Yine ortalama umut düzeyinin üstünde puan alan öğrencilerin açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar, içeriklerine göre analiz edildiğinde belirlenen yaşam amaçlarının da sekiz tema altında toplandığı görülmüştür. Bu temalar, kariyer, aile, sahip olma, akademik, mutluluk ve huzur, inanç ve seyahat, ideal ve örnek insan ile diğer yaşam amaçlarıdır. Ortalamanın altında ve üstünde umut düzeyine sahip öğrencilerin, altı temasının (kariyer, akademik, aile, inanç ve seyahat, sahip olma ve diğer) ortak isimle anıldığı görülmüştür. Yaşam amaçlarının, ortalama umut düzeyinin alt ve üst kısmında farklılaştığı tespit edilmiştir. Örneğin, kariyer amacının bir içeriği olan "meslek sahibi olmak" ortalamanın altında umut düzeyine sahip öğrencilerde, grubun %73,91'i tarafından amaç olarak belirtilirken, ortalamanın üstünde umut düzeyine sahip öğrencilerde bu oran %90,91 olarak belirtilmiştir. Tartışma: Umutla ilgili yapılan çalışmalarda, öğrencilerin umut düzeyinin akademik başarıyla doğrudan ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bulgular, öğrencilerin amaca güdülenme ile amaca ulaşma yolları boyutundaki puanlarının artmasıyla umut düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Ayrıca bu çalışma, öğrencilerin sınıf başarı sırası arttıkça amaca ulaşma yollarının azaldığını göstermektedir. Bu çalışma, amaca güdülenme, amaca ulaşma yolları ve umut düzeyinin cinsiyete göre bir farklılaşma göstermediğini tespit etmektedir. Bu bulgu, diğer birçok araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir (Atik ve Kemer, 2009; Carvajal, Evans, Nash ve Getz, 2002; Snyder ve arkadaşları, 1991; Snyder ve arkadaşları, 1997). Çalışmada öğrencilerin ortalama umut düzeyinin, 36 puan üzerinden 29,75 puan olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kadın öğrencilerin ortalamaları, erkek öğrencilerin ortalamalarından yüksektir. Atik ve Kemer (2009) de yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin ortalama umut düzeyini 28,95 puan olarak hesaplamaktadır. Yine aynı çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek ortalama umut düzeyine sahip olduğu bulunmaktadır. Ortalama umut düzeyinin altında ve üstünde kalan öğrencilerin yaşam amaçları farklılık göstermektedir. Bu farklılaşmanın olası nedenlerinin, ortalama umut düzeyinin üstünde puan alan öğrenci sayısının fazlalığından, öğrencilerin öz-yeterliliğinden ve bu çalışmada kontrol edilmeyen değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: umut, yaşam amaçları, çocuk

Kaynakça

Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. İlköğretim Online, 8(2), 379-390.

Carvajal, S. C., Evans, R. I., Nash, S. G. ve Getz, J. G. (2002) Global positive expectancies of the self and adolescents' substance use avoidance: Testing a social influence mediational model. Journal of Personality, 70(3), 422-442.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T. ve diğerleri. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individualdifferences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 570585.

Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M. Ware, L., Danovsky, M. ve diğerleri. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. Journal of Pediatric Psychology, 22(3), 399-421.

B.157

Pozitif Yaşam KalitesineEtki Eden İslam Dinine Ait Bazı Referanslar Ve Bir Vakia Takdimi

Yalçın Kaya

ÖZET

Bu araştırma İslam dinine inanan bir vakıanın stres ve depresyondan kurtularak yaşam kalitesini artırma konusunda inancının etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Gitmediği doktor kalmadığını, kullanmadığı ilaç kalmadığın, fakat artık ilaç kullanmak istemediğini söyleyen S. K. Motive etmek amacıyla hipnotize edilerek, stres ve depresyonuna neden olan düşünceleri inanç terapi uygulanmak suretiyle inanmış olduğu ayet ve hadislerle bilişsel yeniden yapılanma oluşturulmuştur. Vakıada görülmüştür ki, stres ve depresyonunun kaynağı iki önemli düşünce formatından kaynaklanmaktadır. Birisi; Etrafında olup biten olayları kafasında çözümleyememek kafasına çok fazla takmak; İkincisi ise, başka insanların kendisine yapmış oldukları kötü davranışlardan fazla müteessir olmak. Uygulamadaki birinci sorun için Allah'ın işine karışmamaya yönelik ayetler doğrultusunda yapılanma oluşturulmuştur. İkinci sorun için ise, Allah'ın adaleti ile ilgili ayetler doğrultusunda ve bu adaletinin mutlaka gerçekleşeceği, söz konusu adaletin gerçekleştiğinde ise bu dünyada bir şeylerini kaybedenlerin o adalet gerçekleştiğinde ebedi olarak kazandıkları doğrultusunda ayetler hatırlatılarak bilişsel yeniden yapılandırma oluşturulmaktadır. Sonuçta vakıa son derece mükemmel huzur yaşadığını itiraf etmiştir. Vakıa 2 ay sonra eşini kaybetmiştir, fakat buna rağmen durumu sorulduğunda; bu durumdan bile çok az, hatta başka insanlardan bile daha az etkilendiğini ifade etmiştir.

Anahtar Kelimeler: stres, bilişsel terapi, hipnoz, Allah inancı, inanç terapi

Kaynakça

Yazır Elmalı Hamdi.Kur'an- Kerim ve Türkçe meali. Kaya Y. Doğru Üzüntü. Selçuk Üniversitesi Matbaası. 2011. Konya.

B.158

Medeni Duruma Göre Empati: Bir Meta-Analiz Çalışması

Yasin Demir, Abdullah Atli, Ali Kış

ÖZET

Bu meta-analiz çalışmasında aşağıdaki cevabı aranan soruları cevaplandırmak için Türkiye'de yapılan empati ile ilgili tezlerden alınan veriler kullanılmıştır. Bu araştırmada cevabı aranan temel soru "Empati, medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?" şeklinde olmaktadır. Araştırmaya dâhil edilen çalışmalar 2005 – 2016 yılları arasında Türkiye'de yapılmış olan ve empatiyi konu edinen doktora tezleri ile yüksek lisans tezlerinden oluşmaktadır. Tezler için yapılan taramada YÖK Tez Tarama veri tabanı kullanılmıştır. Bu araştırmada, verilerin analizi yapılırken Comprehensive Meta Analysis (CMA) paket programı kullanılmış olup, etki büyüklüğü hesaplanırken "Cohen d" dikkate alınmıştır. Araştırmaya dâhil edilen 28 çalışmanın örneklemi 3095 bekâr, 4486 evli olmak üzere 7581 kişiden oluşmuştur. Araştırma kapsamında incelenen tezlerin 7 tanesinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, 21 tanesinde ise bulunmamıştır. Yayın yanlılığı olup olmadığının incelenmesi maksadıyla Orwin Güvenli N Sayısı testi, Duval ve Tweedie'nin kırp doldur yöntemi, Egger testi ve huni saçılım grafiği olmak üzere 4 farklı yöntem uygulanmış ve yayın yanlılığının olmadığı tespit edilmiştir. Sabit Etkiler Modelinde birleştirme işlemi sonucu medeni duruma göre empatik eğilim düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonrasında Q ve I2 (homojenlik) testleri yapılmış ve çalışma¬lar arasında yüksek düzeyde heterojenlik bulunduğundan birleştirme işlemi için model rastgele modele çevrilmiştir. Rastgele etkiler modelinde birleş¬tirme işlemi sonucunda da empatik eğilim düzeyinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre empatik eğilim düzeyinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır**.**

Anahtar kelimeler: medeni durum, empati, meta-analiz

B.159

Arkadaşlık İlişkilerini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Rehberliği Programının Ergenlerin Arkadaşlık İlişkilerine Etkisi

Yasin Demir, Mustafa Kutlu

ÖZET

Bu araştırmada, sekiz oturumdan oluşan ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan bir grup rehberliği programının, ergenlerin arkadaşlık ilişkileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu lisede öğrenim gören 32 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma deseni olarak kontrol ve plasebo gruplu ön-test son-test model kullanılmıştır. Verilerin analizinde Anaova ve Ancova testleri kullanılmıştır. Katılımcıların arkadaşlık ilişkileri düzeyleri Akran İlişkileri Ölçeği ile ölçülmüştür. Ön-test ölçümünün ardından deney grubunda yer alan öğrencilere sekiz oturumdan oluşan arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik bir grup rehberliği programı uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubundaki bireylerle hiçbir işlem yürütülmemiştir ve plasebo grubundaki üyelere ise sadece üç oturumluk mesleki rehberlik ve sınav sistemi ile ilgili sunumlar yapılmıştır. Oturumların sona ermesinden sonra son-test ölçümleri alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde karışık desenler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik uygulanan grup rehberliği programının ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca öğrencilerden alınan geribildirimlerde; öğrencilerin bu tür faaliyetlerin sayısının artmasına yönelik bir isteklilik ve etkinliklerin içerisinde daha fazla görsel/işitsel ögeler barındırılmasına ilişkin taleplerinin olduğu görülmüştür. Bulgular literatür sonuçları dikkate alınarak tartışılmış ve araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: arkadaşlık, ergenler ilişki geliştirme

B.160

Öğretmenlerin Yaşam Amaçları ile İlgili Görüşleri

Yasin Toprak

ÖZET

Davranışlar içgüdü, dürtü, gereksinim gibi birçok değişken ile anlamaya çalışılırken 1980'li yıllardan sonra pozitif psikoloji ve bilişsel psikolojinin gelişmesi ile insanların davranışlarını anlamak ve açıklamak için amaç kavramı da önemli bir değişken haline gelmiştir (Eryılmaz, 2010). Yaşam amaçları, hayatımıza yön veren motivasyonel amaçlardır. Hayatın uzun bir dönemini etkilediği için uzun vadeli hedefler olarak da kabul edilmektedir (Sheldon ve ark., 2010; akt. Hafferon ve Boniwel, 2014). Bireylerin ulaşmak istediği amaçlara bakıldığında amaçların psikolojik ihtiyaçların tatmini ve iyi oluş üzerinde aynı etkiyi sahip olmadığı görülmektedir (Aslan, 2014). Bu yüzden niçin o amacın peşinden gidildiği önemlidir. Çünkü aynı amaç içsel veya dışsal sebeplerden takip edilebilmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). İçsel amaçlar kendini kabul, katılım/yakın ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık gibi içeriklerden; dışsal amaçlar ise ünlü olma/tanınma, çekicilik/imaj ve maddi başarı/zenginlik gibi içeriklerden oluşmaktadır (Kasser ve Ryan, 1993, 1996). Benzer bir şekilde İlhan'a (2009) göre içsel amaçlar 'aileye ve topluma katkı sağlama, insanlarla sağlıklı bir ilişki isteme, fiziksel sağlığa önem verme, kişisel gelişim ve anlamlı yaşamı hedefleme'; dışsal amaçlar 'zengin olma/maddi başarı, ünlü olma/tanınma ve çekici olma/imaj' gibi amaçlardan oluşmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, belirlenmiş yaşam amaçları için mücadele etmenin, psikolojik bakımdan hayatını olumlu bir şekilde devam ettirmede önemli bir enerji kaynağı olduğu (Aslan, 2014), bilinçli bir şekilde oluşturulmuş amaçların insanların kendini geliştirme sürecinde çok önemli görüldüğü (Eryılmaz, 2010) belirtilmektedir. Yaşam amaçlarının yaşamın anlamı ile ilişkili olduğu (Demirbaş Çelik, 2016), geleceğe dair hedefi olmayan insanın kendini çöküşe bıraktığı, geçmişine odaklandığı ve hayatının anlamsızlaştığı (Frankl, 2013) ifade edilmektedir. Yaşam amaçları yazma çalışmasının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde artırdığı (Oğuz Duran ve Tan, 2013), içsel amaçların iyi oluşu artırdığı dışsal amaçların ise azalttığı (Kasser ve Ryan, 1996; Schmuck, Kasser ve Ryan, 1999; İlhan, 2009) belirtilmektedir. Amaç: Bu araştırma ile iyi oluş ve yaşamının anlamını etkileyen yaşam amaçları hakkında öğrencilerin yaşamında önemli rol oynayan, rol model olan, öğrencilere yol gösteren öğretmenlerin görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma grubu, Tokat il sınırları içinde farklı devlet kurumlarında öğretmenlik yapan 23–49 yaş aralığında, yaş ortalaması 30,7 olan 40 bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya 18"i erkek, 22"si kadın toplam 40 öğretmen katılmıştır. Katılımcılar 15 farklı branştan toplanmıştır. Katılımcılara araştırmacıların hazırladığı sorulardan oluşan anket uygulanmıştır. Katılımcıların görüşleri nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi ile incelenmiştir. Sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılan içerik analizi, metinlerin içerisinde yer alan bazı kelime ve kavramları ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bulgular: Yaşam amaçları denilince akla gelen ilk beş sözcüğün ne olduğu sorulduğunda katılımcılar çoğunlukla mutluluk (%40), maneviyat (%37,5) ve aile (%37,5) ile ilgili cevaplar vermiştir. Katılımcılardan yaşam amaçlarını önem sırasına göre yazmaları istendiğinde birinci sıraya maneviyat (%32,5) ve kişisel gelişim (%25); ikinci sıraya topluma katkı (%25) ve aile (%17,5); üçüncü sıraya kişisel gelişim (%25)

ve ilişki (%20); dördüncü sıraya kişisel gelişim (%27,5) ve topluma katkı (%12,5); beşinci sıraya kişisel gelişim (%15) ve para/zenginlik (%10) gibi amaçları yazılmıştır. Katılımcıların yaşam amaçlarını nasıl belirledikleri sorulduğunda yaşam deneyimlerine göre (%30) ve öncelik sırasına göre/önceliklerini belirleyerek (%20) belirlediklerini ifade etmiştir. Yaşam amaçlarına nasıl ulaşabilecekleri sorulduğunda çalışarak (%40) ve inançlarına göre yaşayarak (%25) ulaşabilecekleri ifade edilmiştir. Katılımcıların yaşamında en önemli şeylerin neler olduğu sorulduğunda aile (%70) ve insanlar arası ilişkilerdeki değerler (%32,5) olduğu belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam amaçları, öğretmenler

Kaynakça

Aslan, B. (2014). Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Büyüköztürk, Ş. Çakmak, E.K. Akgün, Ö.E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Cervone, D. ve Pervin, L.A. (2016). Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma (çev. ed. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. MediterraneanJournal of Humanities, VI(1), 133-141. DOI: 10.13114/MJH.2016119294.

Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. Aile ve Toplum Dergisi, 20, 53-56.

Hafferon, K. ve Boniwel, I.(2014). Pozitif psikoloji kuram araştırma ve uygulamaları (çev. Doğan T. Editör). Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2011'de yayımlandı).

İlhan, T. (2009). Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kasser, T.,&Ryan, R. M. (1993). A darkside of theAmericandream: Correlates offinancialsuccess as a central life aspiration. Journal of PersonalityandSocialPsychology, 65(2), 410-422.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 22, 280–287.

Oğuz Duran, N ve Tan, Ş.(2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(40), 154-166.

B.161

Öğretmen Gözünden Engelli Olmayan Öğrencilerin Engelli Olan Akranlarına Karşı Davranışlarının Gözlemlenmesi ve Farkındalık Boyutunun İncelenmesi

Yıldırım Bayezit Deldal, Yusuf Aydoğdu, Serap Yılmaz, Nuray Deldal

ÖZET

AMAÇ: Eğitim/Öğretim çağındaki normal öğrencilerin engelli akranlarına karşı tutum ve davranışlarının gözlemlenmesi ve farkındalık boyutunun incelenmesi amaçlanmıştır. YÖNTEM: Bu Araştırmada İstanbul iline bağlı, Bahçelievler, Bakırköy, Küçükçekmece, Bağcılar, Güngören de ikametgâh eden (250) Öğretmene çoktan seçmeli 9 mülakat sorusu sorulmuş olup literatürü ile sınırlandırılmıştır. Bulunan veriler araştırmaya olduğu gibi aktarılmış olup oranlama ve yüzdeler matematiksel yüzde yöntemine göre yapılmıştır. Araştırmada üçlü likert soru tipi kullanılmıştır. BULGULAR: Bu araştırma, Eğitim/Öğretim çağındaki öğrencilerin engelli akranlarına karşı tutum ve davranışlarının gözlemlenmesi ve farkındalık boyutunun incelenmesi amacıyla konu ile ilgili daha önceden hazırlanmış 9 mülakat sorusu öğretmenlere sorulmuş olup bu sorulara yönelik (Evet Katılıyorum-Hayır Katılmıyorum ve Kısmen Katılıyorum) cevapları ile sonuçlar yüzde olarak gösterilmiş ve mülakat ile elde edilen bulgular araştırmaya olduğu gibi aktarılmıştır. SONUÇ: Ana sınıfından başlayan eğitim/öğretim hayatının, yaşamın içinde bir gerçek olan engelli bireyler için normal akranlarının farkındalık boyutunun araştırıldığı bu çalışmada öğrencilerin farkında lığı incelenmiştir. Türkiye de ilk defa yapılan bu araştırmada bulunan sonuçlar yeni yetişmekte olan nesillerin farkındalık boyutunun çok düşük ve bir o kadar umursamaz olduğu görülmüştür. Araştırmada bulunan sonuçlar madde halinde aşağıda belirtilmiştir. Bulunan sonuçlardan en dikkat çekeni normal öğrencilerin aralarına aldıkları fiziksel ve zihinsel kaynaştırma öğrencilerine kısmende olsa istenmeyen kötü sözler ile engelli arkadaşlarını üzdükleri, rencide ettikleri, onların istemedikleri halde onlar ile kötü bir şekilde şakalaştıkları görülmüştür. 110 öğretmen kısmen cevap vermiş (%44) Bulunan bir diğer sonuç ise öğrencilerin engelli arkadaşlarının engeli ve sorunları hakkında yeterince bilgiye sahip olmadıkları anlaşılmıştır. Araştırmada ulaştığımız en kritik bilgi ise kendini koruyamayan zihinsel ve fiziksel engelli öğrencilerin ufakta olsa çeşitli şiddetlere maruz kaldığı görülmüştür. Öğrencilerin engelli akranlarına nasıl davranmaları gerektiği ve engellilere karşı farkındalıklarının yüksek olmadığı sonucu bulunmuştur. Oran (208) öğretmen (%83,2). Araştırmada Bulunan en önemli sonuçlardan biride okullarda engelli öğrencilerin farkındalıklarının arttırılması için normal öğrencilere seminer, toplantı, eğitici ve öğretici uygulamaların yapılmadığı görülmüştür. Oran; 221 öğretmen (%88,4) Bulunan diğer sonuçlar ise; Yetişmekte olan yeni neslin engelli bireylerin haklarına pek saygılı olmadıkları, davranış ve tutumlarının iyi yönde olumlu olmadığı ve farkındalıklarının daha z olduğu görülmüştür. Engellilerin toplumda farkındalıklarını arttıracak, medya reklamları, radyo ve Tv, panolar ve afişler ile yapılan iyilik reklamlarının farkındalıkları arttıracağı öğrencilerin daha fazla bilinçleneceği sonucu çıkmıştır Son olarak bulunan diğer bir sonuç ise Eğitimin eksikliğidir. Eğitimsizliğin farkında lığı azalttığı hoş görü ve iyilik duygularını körelttiği sonucuna ulaşılmıştır. ÖNERİLER: Bu araştırmada bulunan sonuçlara göre; Ana sınıfından başlayıp

üniversite hayatına kadar engellilerin farkındalıklarının arttırılması ve diğer bireylerinde bunu algılayıp olumlu, yapıcı ve yardımsever bir davranış geliştirmeleri sağlanmalıdır. Eğitim eksikliğinin, farkında lığın artmasını engellediği bu yüzden eğitim alanında okullarda mutlaka bilinçlendirici seminer ve konu ile ilgili çalışmaların yapılması sağlanmalıdır. Engellileri toplumda anlayışla karşılanması için yeni yetişen bireylerin okullarda dönem dönem farkındalık eğitimi verilmesi gerekmektedir. Devlet gerekli durumlarda engellilerin toplumda farkında lığını arttıracak kamu spotlarını fazlalaştırması gerekmektedir. Engellileri koruyacak, onların zarar görmesini engelleyecek bir farkında lığın, mekanizmanın okullarda kurulması gerekmektedir. Engelli bireylerin toplumda farkında lığını arttıracak daha fazla TV ve radyo yayınları, program, spot reklam, açık hava panoları, billboardların daha fazla farkında lığı arttırıcı iyilik reklamlarının ve yayınlarının yapılması gerekmektedir. Böylece toplumun bilinç seviyesinde daha fazla artış sağlanacaktır.

Anahtar Kelimeler: Farkındalık, Sosyal, Psikolojik, Şiddet, Eğitim, Tutumlar, Davranışlar

B.162

İnsani Güç ve Erdem Temelli Müdahalelerin Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Katkısı-Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Yunus Emre Temiz

ÖZET

Bu araştırma çerçevesinde pozitif psikoloji yaklaşımıyla beraber kullanılmaya başlanan insani güç ve erdem temelli müdahalelerin, bireylerin problemleriyle başa çıkma sürecinde psikolojik anlayışın yanı sıra dini referansları da kullanan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (MDR) sürecine katkısı ele alınmaktadır. Teori, uygulama ve psikoeğitim model önerisi olmak üzere üç bölümden oluşan çalışmada öncelikle pozitif psikolojinin temel kavramları, önleyicilik, karakter güçlendirme, pozitif psikolojik müdahaleler ve psikoeğitim konularına yer verilerek araştırmanın teorik çerçevesi çizilmiştir. Araştırmanın uygulamalı olan kısmında, nitel araştırma metodu kullanılmıştır. Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı konmuş çocukların anneleriyle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Annelerin çocuklarının bu durumlarıyla başa çıkma süreçlerinde başvurdukları güç ve erdemler tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın pratik olan bu bölümünde, çalışmanın kapsam ve konusu gereği, dört farklı alana ait soru hazırlanmıştır. Bu alanların ilki, annelerin çocuklarının bu durumunu öğrendiklerinde vermiş oldukları tepkilerle alakalıdır. İkinci alan eş, aile yakınları ve sosyal çevrenin tutumlarıyla ilgilidir. Üçüncü alan OSB'li çocuğu olan ebeveynlerin kurumlardan beklentileri ile ilgilidir. Dördüncü alan ise çocuklarına bakım veren annelerin süreci anlamlandırmada başvurdukları erdem ve güçlerle alakalıdır. Görüşmelerde katılımcıların duygularını ve tecrübelerini açıkça ifade edebilmeleri için açık uçlu sorular sorulmuş, yönlendirici olabilecek sorulardan kaçınılmıştır. Görüşme soruları, ilgili literatür göz önünde bulundurularak ve uzman görüşlerinden faydalanılarak hazırlanmıştır. Yüz yüze yapılan görüşmeler neticesinde katılımcıların özellikle alçakgönüllülük, sabır, şükür, umut, engin görüşlülük, azim, sevgi, iyilik/nezaket, affedicilik ve maneviyat gibi güç ve erdemleri kullandıkları tespit edilmiştir. Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgular, pozitif psikoloji ve manevi danışmanlık bağlamında ele alınmıştır. Çalışmanın üçüncü kısmında ise elde edilen verilerden hareketle olumsuz durum karşısında gerçekçi bir değerlendirme geliştirilebilmesinde ve gerçeği kabullenmeyi kolaylaştırıp duruma kısa sürede uyum gösterilmesinde önemli bir yeri olduğu belirlenen alçakgönüllülük erdemini geliştirmeye yönelik bir psikoeğitim modeli önerisinde bulunulmuştur. Alçakgönüllülüğü geliştirmeyi hedefleyen psikoeğitim programı ilgili literatürün taranmasıyla oluşturulmuştur. Program 10 haftalık süreç içerisinde 90 dakikalık oturumlar halinde 10 oturum olarak planlanmıştır. İslami referanslar dikkate alınarak geliştirilen bu psikoeğitim programının amacı, katılımcıların hem güçlü hem de zayıf yönlerini kabul edebilmelerine, olumlu ile olumsuz arasında aşırıya kaçmamalarına, gerçekçi bir değerlendirme geliştirebilmelerine, gerçeği kabul edebilmelerine, benliklerine fazla odaklanmamalarına ve olumsuz durumları anlamlandırabilmelerine yardımcı olmaktır. Sonuç olarak çalışma kapsamında alan araştırmasına katılan annelerin OSB'li çocuklarının bu durumuyla başa çıkmada kullandıkları güç ve erdemler tespit edilmiş, elde edilen bulgular pozitif psikoloji ve manevi danışmanlık bağlamında değerlendirilmiştir. Tespit edilen güç ve erdemler arasında özellikle olumsuz durum karşısında gerçekçi bir değerlendirme geliştirilebilmesinde ve gerçeği kabullenmeyi kolaylaştırıp duruma kısa sürede uyum gösterilmesinde önemli bir yeri olduğu belirlenen

alçakgönüllülük erdemine dayalı bir psikoeğitim modeli önerisinde bulunulmuştur. İslam inancıyla uyumlu bir şekilde oluşturulan modelin amacı ise insan olan başa her şeyin gelebileceği iç görüsünü kazandırmak, hayatta karşılaşılan olaylar karşısında itidalli bir şekilde hareket edilmesine yardımcı olmak, kişinin kendisini tanımasını ve doğru değerlendirmeler yapılabilmesine imkân sağlamaktır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Güç, Erdem, Alçakgönüllülük, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Psikoeğitim Programı

B.163

Ergenlik Döneminde Benlik Gelişimi: Ebeveyn Tutumunun ve Bağlanmanın Etkisi

Yunus Kaya, Fatma Öz

ÖZET

Ergenlik dönemi; geçiş süreci olarak tanımlanıp, bireyin çocukluktan çıkıp yetişkinlik dönemindeki hayatına hazırlandığı gelişimsel dönemdir. Bu süreçte ergenlerde, fiziksel, bilişsel, ruhsal ve toplumsal birtakım değişimler meydana gelmektedir. Ergen bu değişimlere uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda yetişkin yaşamı için sağlıklı benlik algısı oluşturmaya da çalışır. Ergenin gelişimsel süreç içerisinde değişen beden imajına ve rollerine uyum sağlama çoğu zaman hem ergen hem de aile üyeleri açısından çalkantılı ve stresli olabilmektedir (1-4). Bu dönemde sağlıklı benlik gelişimi için yeni roller ve değerlerin kazanılması, kazanılan bu rollerin ve değerlerin sonucunda ergenin bütünlük, aynılık ve süreklilik duygusu içinde benliğini oluşturması gerekir (5,6). Sağlıklı benlik gelişimi yaşamın sadece bir evresinde olan süreç değildir ancak ergenlik döneminde en temel gelişimsel görev ergenin sağlıklı benlik gelişimidir. Ancak ergen bu dönemi sağlıklı atlatamadığında rol karmaşası ve kimlik bocalaması içerisine düşebilmektedir ve ergenin hem içinde bulunduğu hem de yetişkinlik yaşamında fiziksel, ruhsal ve toplumsal sorunlara yol açabilmektedir (7-12). Aile yaşamı içinde, kendimizi nasıl göreceğimiz, başkalarının bizim duygularımıza nasıl tepki vereceği, bu duygular karşısında nasıl düşünmemiz gerektiği öğretilir ve şekillendirilir (13). Bu açıdan bakıldığında, ergenin ebeveynleri ile olan ilişkileri, ebeveyn tutumları, ebeveynin duygusal ve sosyal desteği, güvenli bağlanma davranışı, problem çözme biçimleri benlik gelişiminde etkilidir (11,13-15). İşlevsel aileler, ergenlik döneminde olan aile üyesinin içinde bulunduğu gelişimsel dönemin özelliklerini bilir ve bu dönemde ergenin kazanmaya çalıştığı özerkliği ve sağlıklı benlik gelişimini destekler. Bu ailelerde çocuk ve ergene koşulsuz sevgi gösterilir; duygu, düşünce, davranışları ve bunların altında yatan nedenlerle ilgilenilir (5,16). Uyumlu ilişkiler içinde, güvenli bir aile ortamında sevgi ve anlayışla büyüyen ergen; olgunlaşır, sağlıklı benliğe sahip olur, özerkliğini ortaya koyar, güven duygusu pekişir, özsaygısı artar ve bağımsız olmayı öğrenir (5,14,17,18). Walsh (1993) işlevsel bir aile ortamında, üyeler birbiri üzerinde otorite kurmadan duygusal yakınlık, açık bir iletişim ve etkileşim kurabildiğini, zorlayıcı olaylarla karşı karşıya kalındığında uzun dönem işlevselliği ve aile bağlılığını bozmadan çözme ya da uyum sağlama, çocuklardan yaşına uygun sorumluluklar bekleme gibi özellikler gösterdiğini, evde olumlu bir duygusal iklim olduğunu belirtmiştir (4). Ancak bazı ailelerde bu süreç istendik düzeyde olamamakta, anne ve babalar çocuklarını dışarıdaki tehlikelerden korumak ve bu süreci daha sağlıklı atlatabilmelerini sağlamak adına daha otoriter, baskıcı, aşırı koruyucu, bazen de ilgisiz kalabilmektedirler (7,9). Anne ve babalar aşırı otoriter, baskıcı ve koruyucu olduklarında ergenin yaptıklarını ve her davranışını eleştirebilmekte, alabilecekleri sorumlulukları vermemekte, ergenin gerçekleştirebileceği sorumlulukları da kendileri yapmakta, ergen aile içerisinde alınan kararlara dâhil edilmemekte, arkadaşları ile ilişkilerine karışılmakta ve bir şeyi neden yapması ya da yapmaması gerektiği açıklanmamaktadır (3, 4, 9,17). Ergenin, ailesinden ve akranlarından beklediği desteği göremediğinde, güvenli bağlanma davranışı geliştiremediğinde bu ergen için kimlik bocalaması ve ruhsal problemler gibi önemli sorunların oluşmasına neden olabilmektedir (19-22). Sonuç olarak, ergenlik döneminin sağlıklı atlatabilmesinde aile ilişkilerinin ve ikliminin olumlu olması, ebeveyn tutumlarının

demokratik yönde olması, güvenli bağlanma davranışının gelişimi ergenin kendisini daha olumlu algılamasına, sağlık benlik gelişiminde ve gelişimsel süreçte meydana gelen sorunlarla etkili baş etmesi sağlamaktadır. Ancak ergen ve ebeveynler arasında iletişim kopukluğu, çatışmaların ve güvenli bağlanma davranışının gelişmemesi ergenin sağlıklı benlik gelişimini engelleyebilmekte ve ergenler ruhsal sorunlar açısından risk altında olabilmektedirler (3,8,24-27).

Anahtar kelimeler: ergenlik, benlik gelişimi ebeveyn tutumu

Kaynakça

1. Çavuşoğlu H. Çocuk sağlığı hemşireliği. Genişletilmiş 11. Baskı. Cilt-1, Ankara: Sistem Ofset Basımevi Ticaret Limited Şirketi; 2013.

2. Derman O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi. 2008; 63:19-21.

3. Kroger J. Identity devoloment: adolescence through adulthood. London; United Kingdom: Sage Publications Inc.; 2000.

4. Stuart GW, Laraia MT. Principles and practice of psychiatric nursing. 7. Baskı. USA: Mosby Inc; 2001.

5. Bakırcıoğlu R. Çocuk ve ergende ruh sağlığı. Geliştirilmiş 4. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık; 2011.

6. Öztürk MO, Uluşahin A. Ruh sağlığı ve bozuklukları I, Yenilenmiş 11. Baskı. Ankara: Tuna Matbaacılık San. ve Tic. A.Ş.; 2008.

7. Adana F, Kutlu Y. Anne-baba tutumlarının adölesanların kendilik kavramları üzerine etkileri. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2009; 12(2):18-23

8. Landstedt E, Hammarström A, Winefield H. How well do parental and peer relationships in adolescence predict health in adulthood?. Scandinavian Journal Of Public Health. 2015; 43(5):460-8

9. Pekel-Uludağlı N, Sayıl M. Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: ebeveyn ve akranların rolü. Türk Psikoloji Yazıları. 2009; 12(23): 14-24.

10. Schwartz OS, Dudgeon P, Sheeber LB, Yap MBH, Simmons JG, Allen NB. Parental behaviors during family ınteractions predict changes in depression and anxiety symptoms during adolescence. J Abnorm Child Psychol. 2012; 40(1): 59–71.

11. Siyez DM, Gürçay-Gezginci E, Yüncü Z. Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin çocukluk dönemi aile yaşantılarına ilişkin algıları. Anatolian Journal of Psychiatry. 2012; 13: 299-305.

12. Kroger J. Identity in adolescence: the balance between self and other. 3. Baskı. New York: Routledge; 2004.

13. Goleman D. Duygusal Zekâ EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? 34. Baskı. Çev. Seçkin Yüksel B. İstanbul: Varlık Yayınları; 2011.

14. Güdük AH, Aksoy AB. Farklı eğitim programlarına devam eden lise 11. sınıf öğrencilerinin algıladıkları anne-baba davranışları ile sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi. 2012; 3,45-62

15. Markıewıcz D, Doyle AB, Brendgen M. The quality of adolescents' friendships: associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. Journal Of Adolescence. 2001; 24(4): 429–45.

16. Vatankhah H, Daryabari D, Ghadami V, Naderifar N. The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2013; 84(9): 885-9.

17. Gözcü-Yavaş CÖ. Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. Ankyra: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2012; 3(2):113-38.

18. Haktanır G, Baran G. Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarını algılamalarının incelenmesi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 1998; 5(3): 134-41.

19. Carr A. Family therapy: concepts, process and practice. 2nd Edition. England: John Wiley&Sons Ltd.; 2006.

20. Yörükoğlu A. Değişen toplumda aile ve çocuk. 7. Basım. İstanbul: Özgür Yayınları; 2007.

21. Özdemir Y, Çok F. Ergenlikte Özerklik Gelişimi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2011; 4 (36): 152-64.

22. Tunç S, Kılıç S, Tülü İA, Devran A, Akın-Su F, Mollamahmutoğlu L. 10-24 yaş arasındaki adölesan kızların kişisel, ruhsal, sosyokültürel ve politik özelliklerinin incelenmesi. KÜ Tıp Fak Derg. 2008; 10(3): 23-38.

23. Çelik G, Yıldırım V, Metin Ö, Tahiroğlu A, Toros F, Avcı A, ve diğerleri. Özkıyım girişimi olan ergenlerde ruhsal bozukluklar, benlik ve aile işlevselliği. Anatolian Journal of Psychiatry. 2011; 12(4): 280-6.

24. Erbil N, Divan Z, Önder P. Ergenlerin benlik saygısına aile tutumu ve davranışlarının etkisi. Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi. 2006; 3 (10): 7-15.

25. Çetin H, Çavuşoğlu H. Yetiştirme yurdunda ve aileleri ile yaşayan adölesanların benlik saygıları ve psikolojik belirtilerinin karşılaştırılması. DEUHYOED. 2(4):137-144.

26. Laible DJ, Carlo G, Roesch SC. Pathways to self esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, emphaty and social behaviours. Journal of Adolescence. 2004; 27(6): 703-16.

27. Sezer Ö. Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2010; VII(I): 1-19.

B.164

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği Kısa Formunun (BAÖ-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması: İlk Psikometrik Bulgular

Yusuf Sarıkaya, Mehmet Boyacı, Tahsin İlhan, Abdullah Aldemir

ÖZET

Amaç Benlik en temel anlamıyla kişinin ben kimim sorusuna vermiş olduğu cevap olarak tanımlanabilir (Myers, 2013). Benlik kavramı bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici bir rol üstlendiği için psikolojinin temel çalışma alanlarından birisi haline gelmiştir. Benliğin oluşmasında ise aile önemli bir yere sahiptir, çünkü birey kendisi olma yolunda ilerlerken yaşamını aile denilen toplumsal yapı içerisinde sürdürmektedir. Ailenin bireyin davranışlarında belirleyici olduğu varsayımından yola çıkan aile terapileri, günümüzde psikolojik danışmada ve psikoterapi uygulamalarında sıklıkla kullanılmaktadır (Gladding, 2013). Aile terapilerinde Murray Bowen'nın Aile Sistemleri Kuramı en sık kullanılan yaklaşımlardan bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Gladding, 2013; Murdock, 2014). Bowen (1976, 1985) geliştirmiş olduğu Aile Sistemleri Kuramının merkezine Benliğin Ayrımlaşması/Farklılaşmasını (Differentation of Self) almıştır. Benliğin ayrımlaşmasıyla anlatılmaya çalışılan bireyin başkalarının etkisinde kalmadan kendi kararlarını alabilmesi, güçlü bir benlik duygu¬suna sahip olmasıdır. Benliğin ayrımlaşması, bireyin ailesine aidiyet duygusunu kaybetmeden onlarla birliktelik içinde kendi benliğini tamamladığı bir süreçtir (Bowen, 1985). Acar ve Voltan-Acar (2013) benliğin ayrışmasını bireyin bireyselleş¬mesi sürecinde aile bağlarıyla bireyselliği arasında denge kurması olarak tanımlamışlardır. Günümüzde hala geçerliliğini koruyan bir kavram olan benliğin ayrışması konusunda Türkiye'de özellikle son yıllarda ilginin arttığı görülmektedir (Ör., Acar ve Voltan-Acar, 2013; Işık ve Bulduk, 2015; Karaırmak, Hacıfazlıoğlu ve Şirin, 2014; Özdemir, 2012). Bu konuda daha fazla araştırma yapılabilmesi ancak geçerli ve güvenilir ölçme araçlarıyla mümkün olacaktır. Bu çalışmada da Drake, Murdock, Marszalek ve Barber (2015) tarafından, Skowron ve Friedlander (1998) ile Skowron ve Schmitt'in (2003) geliştirdikleri Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği'ne dayalı olarak geliştirilen Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği Kısa Formunun (BAÖ-KS) Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Yöntem: Bu araştırma bir ölçek uyarlama çalışmasıdır. Veriler üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden oluşan bir örneklem grubundan toplanmıştır (n = 410). BAÖ-KS'nun Türkçe uyarlama çalışması için öncelikle maddelerin Türkçeye çevirisi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile gerçekleştirilirken, uyum geçerliği ölçek puanları ile sürekli kaygı ve otantiklik değişkenleri arasındaki korelasyonlar yoluyla incelenmiştir. Güvenirlik analizler Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği Kısa Formu (Drake ve diğ., 2015), Otantiklik Ölçeği (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008), Sürekli Kaygı Envanteri (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) kullanılmıştır. Bulgular En çok olabilirlik yöntemiyle gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde bazı maddelerin hata varyansları ve t değerlerinde sorun olduğu görülmüştür, böylece beş madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin orijinal formuna uygun şekilde dört alt boyut ve 15 maddeden oluşan bu

son hali ile analiz tekrarlanmıştır. Böylece $\chi2(83) = 157.86$, ($p<0.001$), $\chi2/sd=1.90$, NFI=.86, NNFI=.91, CFI=.93, IFI=.93, RMSEA=.047, RMR=.13, SRMR=.05, GFI=.95, AGFI=.93 değerleri bulunmuştur. Ölçek tüm maddelerine ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam puanının sürekli kaygıyla-.61 ($p<.01$) düzeyinde ilişkili olduğu bulunurken, otantiklik ölçeği alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme boyutlarıyla sırasıyla-.44 ve-.52 ($p<.01$) düzeyinde, otantik yaşam boyutuyla ise .10 ($p<.05$) düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçek toplam puanının Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile arasındaki korelasyon ise .30 olarak bulunmuştur ($p<.01$). Tartışma Doğrulayıcı faktör analizi bulguları incelendiğinde uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüş ve ölçeğin yapı geçerliğini sağladığı değerlendirilmiştir. Güvenirlik katsayıları da ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek puanının sürekli kaygı ve otantiklik değişkenleri ile olan ilişkileri ölçeğin uyum geçerliğini sağladığı yönünde yorumlanmıştır. Bu bulgular ışığında BAÖ-KS Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Benliğin Ayrımlaşması, Ölçek Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik

Kaynakça

Acar, T., & Voltan-Acar, N. (2013). Babam ve Oğlum" filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(1), 37-53.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. Family therapy: Theory and practice, 4, 2-90. Bowen, M. (1985). Family therapy in clinical practice. New York: Jason

Aronson. Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Barber, C. E. (2015). Differentiation of self inventory—short form: development and preliminary validation. Contemporary Family Therapy, 37(2), 101-112.

Gladding, S. T. (2013). Counseling: A comprehensive profession. (7th Edition). Pearson Higher Ed.

Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory- revised in Turkish adults. Journal of marital and family therapy, 41(1), 102112.

Karaırmak, Ö, Hacıfazlıoğlu, Ö, Şirin, S. (2015). Dengeli bütünleşme ve ayrışma ölçeğinin psikometrik özellikleri: ergenlerde geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (2), 237-257.

Murdock, N. L. (2014). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. Myers, D. G. (2013). Social Psychology. (11th Edition). McGraw-Hill: Australia.

Özdemir, Y. (2016). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(38).

Rosenberg M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, Princeton.

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. Journal of counseling psychology, 45(3), 235-246.

Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. Journal of Marital and Family Therapy, 29(2), 209-222.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Wood, A., Linley, P., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. Journal of Counseling Psychology, 55,385–399.

B.165

Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Zeynep Çiftci

ÖZET

Bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile cinsiyet, okul, anne ve baba öğrenim durumları, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kardeşler arasındaki doğum sırası, algılanan anne baba tutumu, arkadaş ilişkileri, okul başarısı, fiziksel görünüşün değerlendirmesi ve özgüven düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Erzincan İli Refahiye İlçesinde farklı liselere devam etmekte olan gönüllü 115 (64 kız, 51 erkek) öğrenci katılmıştır. Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmış ve uygulanmıştır. Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Verilerin analizinde t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda özgüven düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Özgüveni düşük olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı özgüveni yüksek olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde fazladır. Sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünüş değerlendirmelerine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Fiziksel görünüşünü, hiç beğenmeyen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının, biraz beğenen, kararsız olan, oldukça beğenen ve çok beğenen öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı arkadaş ilişkilerine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Arkadaşlarıyla olan ilişkilerini tanımlamada kararsız olanların ortalamaları, iyi ve çok iyi olarak tanımlayanların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Kalan değişkenlerin anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı

Kaynakça

Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde İncelenmesi. İlköğretim Online, 10(1), 12-19.

B.166

RPD Öğrencilerinin Kendini Ayarlama ve Öz Anlayış Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Zeynep Çiftçi, Mücahit Kağan, Fikret Gülaçtı

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini ayarlama ve öz anlayış düzeyleri ile cinsiyet, anne ve baba öğrenim durumları, ailenin ikamet ettiği yer, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan okul başarısı, öğrenim sürecinde kalınan yer değişkenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Erzincan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmalık Anabilim Dalı 1.sınıfa devam etmekte olan gönüllü 81 (48 kız,33erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmada Türetgen ve Cesur (2006) tarafından geliştirilen "Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği" ve Neff (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılan "Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmış ve uygulanmıştır. Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Verilerin analizinde t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda baba öğrenim düzeyine göre öz anlayış puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Üniversite mezunu olanların öz anlayışı ilkokul mezunlarının öz anlayışından anlamlı bir şekilde fazladır. Kalınan yer değişkenine göre Kendini Ayarlamanın alt boyutu Kişisel Sunumunu Düzenleyebilme Becerisi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ailesiyle beraber yaşayanların Kişisel sunumunu düzenleyebilme becerisi KYK'da, Özel yurtta ve arkadaşlarıyla evde kalanlardan anlamlı bir şekilde fazladır. Kalan değişkenlerin anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kendini Ayarlama, Öz Anlayış, RPD öğrencileri

Kaynakça

Türetgen, İ. Ö. ve Cesur, S. (2006). Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışması. Türk Psikoloji Yazilari Dergisi, 9(17), 1-17.

Deniz, M. E, Kesici Ş ve Sümer A.S (2008). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. An International Journal of Social Behavior and Personality, 36 (9), 1151–1160

B.168

Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık-Değer İlişkisi: Karabük Örneği

Zeynep Özcan, Hatice Kübra Erol

ÖZET

Bu çalışma Karabük Ünivesitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin değer yönelimlerini ve bu yönelimlerin dindarlığın etki düzeyiyle ilişkisini konu almıştır. Amacı ise hangi bölümlerde hangi değerlerin ön plana çıktığını tespit ederek dindarlık ve demografik değişkenlerle olan ilişkisini ortaya koymaktır. Diğer psikoloji ekollerinin aksine insanın olumlu yönlerini ve potansiyellerini de araştırma konusu yapan pozitif psikoloji, insanı tedavi etmekle birlikte onu mutluluğa ve tam bir iyi oluşa ulaştıracak yolların da arayışı içerisindedir. Bu amaç doğrultusunda kişinin ancak insanlık tarihince genel kabul gören hikmet, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve maneviyat gibi bazı değerleri tam bir doyuma ve mutluluğa ulaşabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bireyin kendini ve dünyayı algılaması açısından psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkisi bulunan değerlerin özellikle son dönemlerde inceleme konusu yapıldığı ve bu çalışmaların daha çok gençler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Çünkü gençler toplumun ahlaki kodlarının gelecek nesillere aktarılmasını sağlayan önemli taşıyıcılardır. Sadece bireyleri değil, sosyal yapı ve kültürleri de sağlıklı bir şekilde değerlendirme imkânı veren değerlerin insanın yapısının ve manevi dünyasının anlaşılması ve açıklanmasında büyük bir öneme sahip olması, dindarlıkla olan ilişkisini irdeleme konusu yapmaktadır. Zira teorik olarak değerlerle ilişkisi bulunan dinin, mensuplarını sadece belirli değer perspektiflerini izlemeleri yönünde teşvik etmekle kalmadığı aynı zamanda değerlerin yaratılması, beslenmesi ve muhafazasını temin ederek sosyalleşme sürecinin desteğiyle sonraki nesillere aktarılmasını sağladığı bilinen bir gerçektir. Bu çalışma Karabük Ünivesitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin değer yönelimlerini ve bu yönelimlerin dindarlığın etki düzeyiyle ilişkisini konu almıştır. Amacı ise hangi bölümlerde hangi değerlerin ön plana çıktığını tespit ederek dindarlık ve demografik değişkenlerle olan ilişkisini ortaya koymaktır. Bu amaçla 300 öğrenciye Mayıs 2016 tarihinde Schwartz Değerler Ölçeği ve Dinin etkisini hissetme ölçeği uygulanmıştır. Bulgular dinin etkisini hissetme ölçeği ile Schwartz'ın güvenlik, uyma, dindarlık, geleneksellik ve iyilikseverlik alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı; hazcılık ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tüm fakülteler bazında iyilikseverliğin en yüksek, hazcılığın ise en düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Değerler ve dindarlık açısından fakülteler arası bazı anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din, Değer, Gençlik, Pozitif Psikoloji

B.169

Posttraumatic Growth: The Views of Syrian Refugees in Turkey

Zeynep Şimşir, Bülent Dilmaç, H. İrem Özteke Kozan

SUMMARY

Traumatic experiences are unusual situation deeply affected the lives of people. One of the traumatic experiences that mankind has witnessed is wars. Today, the civil war in Syria has been deeply affected by the lives of civilians and citizens have to migrate from their homeland. Trauma survivors may experience stress, negative life events, posttraumatic stress symptoms as well as positive changes defined as posttraumatic growth (Tedeschi & Calhoun, 1995; Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedecshi & Calhoun, 2004). Aim of this current research is to reveal the views of Syrian refugees migrate to Turkey after Syria War about the posttraumatic growth. Participants of study consist of 15 Syrian refugees live in Konya-Turkey. Semi-structured interview forms were used in collection of data. Semi-structured interview form consists of eight questions and took form considering expert opinion. Content analysis was used in analyzing data. According to findings seven themes were found named as coping strategies, social support, learned pain experiences, relating the others, new possibilities, spiritual change, changed priorities. Categories were created under the themes. According to the results of the research, Syrian refugees have experienced growth in many dimensions after the trauma of war. The results of the research are in parallel with the research literature with the refugees.

Keywords: Posttraumatic growth, Syrian refugee, War trauma, Phenomenology.

References

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L.G. (1995). Trauma and transformation. London: Sage Publication.

Tedeschi R.G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 455–471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1-18.

B.170

Experiences of Posttraumatic Growth in Witnesses to the July 15 Coup

Zeynep Şimşir, Bülent Dilmaç

SUMMARY

The coup attempt which Turkey experienced on 15 July, created a shock on the entire Turkish nation and left deep traces on its citizens. However; Citizens living in Ankara and Istanbul have been directly witness to these events and have faced with images that resemble the battle scene. On the 15th of July, people who saw war planes passing over their homes, saw the tanks go through their streets and heard the bombs closely, were exposed to a traumatic experience. The aim of this research is to reveal the experiences of post-traumatic growth individuals who have witnessed the 15 July Coup directly. The concept of post-traumatic growth refers to the positive changes after trauma (Tedeschi & Calhoun, 2004; Linley & Joseph, 2004). Research with a qualitative natüre has been carried out with the phenomenological design. In the research, a semi-structured interview form developed by the researchers was used. Participants of study consist of 20 adults live in Ankara and İstanbul. The obtained data were analyzed by descriptive analysis method. As a result of analysis 7 themes were found. These can be listed as: personal strength, new possibilities, relating to others, spiritual change, appreciation of life, change in values and change in future assumptions. The results of the research showed that many positive changes occurred in the lives of individuals who had a coup experience. The results of the research are in parallel with the studies on post-traumatic growth in the literature.

Keywords: Posttraumatic growth, July 15th coup, phenomenology.

References

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of traumatic stress, 17(1), 11-21.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1-18.

B.171

Uygulanabilir Bir Pozitif Psikoloji İçin İş Birliği İmkanları Pastoral Psikoloji ve Pozitif Psikolojinin Benzer ve Ortak Yönleri

Zuhal Ağılkaya Şahin

ÖZET

Batı ülkelerinde köklü tarihine karşın ülkemizde henüz gelişmekte olan manevi bakım ve danışmanlık, hayata dair cevap arayışlarını içeren, dini/manevi soru ve sorunlara yönelik olduğu kadar psikolojik problemlerin çözümüne de katkı sağlayan bir çeşit danışma sürecidir. İnsanlara olumlu ve olumsuz yaşam olay ve dönemlerinde eşlik edilen bu süreçte, kişinin anlam arayışlarına, çaresizliklerine, ümitsizliklerine, kaygılarına, dini/manevi soru ve sorunlarına ve bunlarla baş edebilmesine destek olunmaya çalışılır. Bu amaçla kişinin sahip olduğu güçler, potansiyeller, sorumluluklar keşfedilmek ve güçlendirilmek istenir. Bir bakıma daha anlamlı bir hayata cesaretlendirilmeye çalışılan bu yolculukta, ümit, samimiyet, kabul, sabır, cesaret, sevgi, bağışlama, şükür, farkındalık, maneviyat gibi kavram ve değerlere yer verilir. Pastoral psikoloji ise manevi bakım ve danışmanlık için gerekli olan psikolojik bilgileri sağlayan, bir diğer ifadeyle bu iki alanın etkileşiminden doğan bir bilim dalıdır. Pastoral psikoloji, insanın problemlerine dini inanç/maneviyat çerçevesinde yardımcı olmak için disiplinler arası bir çalışma ön görür ve teoloji ile insan/sosyal bilimlerinin buluştuğu bir alan olarak ortaya çıkar. Amaç insanlara inanç ve yaşam sorunlarında eşlik etmek ve mevcut güçlerini ortaya çıkarmak ve desteklemektir. Bu şekilde açıklandığında pastoral psikolojik manevi bakım ile pozitif psikolojinin birçok ortak noktası ve hedefi olduğu göze çarpmaktadır. Pastoral psikolojinin disiplinler arası çalışma gayretine pozitif psikoloji katkılar yapabilir, pastoral psikoloji de pozitif psikolojinin üzerinde durduğu kavram ve erdemlere uygulama alanı sağlayabilir. Bu bildiride iki alanın ortak yönleri keşfedilmeye ve daha verimli bir manevi bakım ve danışmanlık için pozitif psikoloji konularının nasıl işlevselleştirilebileceğine bakılmaya çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeleri: Pastoral Psikoloji, Manevi Bakım, Manevi Danışmanlık

B.172

Duygu Düzenleme Güçlüklerini Okul Yönetici ve Öğretmenlerin "Rehberlik Hizmetleri" ne İlişkin Metaforik Algılarının İncelenmesi Azaltmadaki Etkisi

Ayşin Satan, Hülya Karagüven, Mine Sayın

ÖZET

Amaç; Bu araştırmanın temel amacı eğitim yöneticilerinin ve öğretmenlerin Rehberlik Hizmetlerine ilişkin algılarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Yöntem: Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kapsamında metaforik analiz tekniği uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 10 müdür, 22 müdür yardımcısı, 19 öğretmen toplam 51 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "rehberlik hizmetleri" kavramına ilişkin sahip oldukları metaforları (zihinsel imgeler) belirlemek için katılımcıların "rehberlik hizmetleri…….gibidir; çünkü……..." ibaresini tamamlamaları istenmiştir. Bulgular; Araştırmanın bulgularına göre, "rehberlik hizmetleri" kavramına ilişkin toplam 51 adet geçerli metafor üretilmiştir. Bu metaforlar ortak özellikleri bakımından üç farklı grupta yer almaktadır. Birinci grup,(rehberliğin işlevleri); ikinci grup, (rehberliğin ilkeleri) ve üçüncü grup "işlevsiz" olarak tanımlanmıştır. Birinci grup (rehberliğin işlevleri) 4 farklı kavramsal kategori; ikinci grup (rehberliğin ilkeleri) ise 2 farklı kavramsal kategoriden oluşmaktadır. Üçüncü grup ise 1 kategoriden oluşmaktadır Birinci grupta (rehberliğin işlevleri) yer alan kavramsal kategorilerde yer alan ve katılımcılar tarafından en fazla ifade edilen metafor sayısına göre sırasıyla "iyileştirici işlev", "uyum sağlayıcı işlev", "önleyici işlev" son olarak "yöneltici işlev" oluşturmaktadır. İkinci grupta (rehberliğin ilkeleri) yer alan kavramsal kategorilerde yer alan ve katılımcılar tarafından en fazla ifade edilen metafor sayısına göre sırasıyla "gizlilik ilkesi" ve "geliştirici ilkesi" oluşturmaktadır. Tartışma; Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda okullarda yönetici ve öğretmenlerin yürütülen rehberlik hizmetlerinin işlevleri ve ilkeleri hakkında yeterli bilgiye ve farkındalığa sahip olamadıkları düşünülmektedir.

Anahtar kelime: Rehberlik Hizmetleri, metafor analizi, rehberlik

B.173

Üniversite Öğencilerinin Tevazu Düzeyleri ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Baki Büyüksevindik, Şerife Işık

ÖZET

Amaç: Tevazu, kişinin özelliklerini doğru ve makul olarak değerlendirmesini, sınırlarını bilme kabiliyetini ve evrenin büyüklüğü karşısında kendini düşünmekten vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Tangney, 2000). Tevazu sahibi olmak, kişinin benliği hakkında olumsuz düşünmesi değildir; benlik ve kişisel ihtiyaçları hakkında daha az düşünmesini ifade eder (Nielsen ve diğerleri, 2010; Elliott, 2010). Özellikle kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlarda tevazu göstermek, kişinin hem kendini hem de başkalarını affetmesi sürecinde önemli bir rol oynayabilir. Affetme süreci bireyler haksızlığa uğradıklarında ya da incindiklerinde, bilerek ve isteyerek öfkeden ve olumsuz tepkiler göstermekten vazgeçtiklerinde ve haksızlık eden kişiye karşı merhamet, cömertlik ve yardımseverlik temelinde karşılık vermeye özen gösterdiklerinde başlar (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu bağlamda tevazu sahibi olmak, bireyin kendisinin de geçmişte yaptığı yanlışların olduğunu ve hata yapılabilirliği anlamasında yardımcı olan bir durumdur (Worthington ve Wade, 1999). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin tevazu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi ile affetme davranışları ve tevazu arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, 2016-2017 yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesine devam etmekte olan öğrencilerden hem elden hem de online olarak erişilebilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 322 öğrenci oluşturmaktadır. Yaşları 18 ile 37 arasında değişmekte olan 238 kadın ve 84 erkek çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.8' dir. Araştırmada, Alçakgönüllülük Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu araştırma ilişkisel araştırma düzeneğinde bir çalışma olup, verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu; Çoklu Regresyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve t-testi kullanılmıştır. Bulgular: Araştırmada yapılan t-testi analizi sonucunda öğrencilerin tevazu toplam puanlarının ve tevazunun alt boyutlarından kendinden vazgeçme ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme düzeylerinde anlamlı bir farklılık yokken; açıklık alt boyutunda erkekler lehine, diğerlerine odaklanma alt boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı bir farklılık vardır. Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre öğrencilerin tevazu düzeylerinin yaş, kardeş sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn eğitim durumlarına göre anlamlı farklılaşmadığı, öğrenim gördükleri bölüme göre ise sadece tevazunun kendinden vazgeçme alt boyutunda gruplararası bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi sonuçlarına göre, tevazunun alt boyutlarının affetme toplam puanları ve affetmenin tüm alt boyutları ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Yapılan Çoklu Regresyon analizi sonuçlarına göre ise tevazunun tüm alt boyutlarının kendini affetme düzeyini; tevazunun diğerlerine odaklanma ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutlarının başkalarını affetme düzeyini; tevazunun açıklık, kendinden vazgeçme ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutlarının durumu affetme düzeyini anlamı düzeyde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Tartışma Araştırmada tevazunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kadınların tevazu düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu

bulgu ilgili alanyazında desteklenmektedir (Saygın, 2014; Türkçapar ve Karademir, 2016). Ancak araştırmada yaş, kardeş sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn eğitim durumları gibi demografk değişkenler ile tevazu arasında ilişkiye ilişkin sonuçları alanyazında inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Öte yandan araştırmada tevazu ile affetme davranışı ve alt boyutlarının ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulgular ilgili alanyazında desteklenmektedir (Waters, 2015; Rowatt ve diğerleri, 2006). Buna göre tevazu sahibi bireyler yaşadıkları olumsuz bir durumda kendilerini, başkalarını ve durumu affetme davranışları sergilemektedirler. Genel olarak bakıldığında Türkiye'de tevazu kavramını ele alan çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu anlamda gerek tevazu davranışının ölçülmesi gerekse tevazunun karmaşık yapısının anlaşılabilmesi için farklı yaş gruplarında hem nitel hem de nicel araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tevazu, Affetme, Üniversite Öğrencileri

Kaynakça

Elliott, J. C. (2010). Humility: Development and Analysis of a Scale. Unpublished doctoral dissertation. University of Tennessee.

Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association.

Nielsen, R. Marrone, J. A. ve Slay, H. S.(2010). A New Look at Humility: Exploring the Humility Concept and its Role in Socialized Charismatic Leadership. Journal of Leadership ve Organizational Studies, 17(1) 33–43.

Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. ve Labouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. The Journal of Positive Psychology, 1, 198–211.

Saygın, Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.

Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. Journal of Social and Clinical Psychology, 19(1), 70-82.

Türkçapar, Ü., ve Karademir, T. (2016). Formasyon Eğitimi Alan Bireylerin Alçakgönüllülük Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 7(1), 21-28.

Waters, A. J. (2015). Forgiveness and humility: Protective factors against racial microaggressions. Yayınlanmamış doktora tezi, Biola University Faculty of the Rosemead School of Psychology.

Worthington, E. L. and Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. Journal of Social and Clinical Psychology, 18, 385-418.

B.174

Pozitif Psikoloji Bağlamında Yunus Emre'yi Anlamak

Betül Aygül

ÖZET

AMAÇ: Pozitif Psikoloji, insanların olumlu yönlerine ve güçlü özelliklerine odaklanan bir yaklaşımdır. Yunus Emre'nin düşüncesinin temelinde de insanın psikolojik olarak iyi olması, kendini tanıyabilmesi ve sağlıklı bir gelişim sağlayabilmesi amacı vardır. Bu çalışmanın amacı, Yunus Emre felsefesini psikolojik motifler ile harmanlayıp yaşadığı dönemde ve sonraki dönemlerde insanlığa katkılarını Pozitif Psikoloji bağlamında değerlendirmektir. YÖNTEM Bu çalışma Yunus Emre felsefesini Pozitif Psikoloji ile anlamaya çalışan bir derleme çalışmasıdır. TARTIŞMA Bu çalışma içerisinde Yunus Emre'nin Divan ve Risaletü'n Nushiyye eserleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Programı Pozitif Psikoloji Ders Notları (Özbay,2014) temel alınarak önemli kavramlar üzerinde durulmuştur. Bu kavramların günümüzde kullanımının yaygınlaşmasına karşın Yunus Emre yaşamış olduğu dönemde bu konulara değinmiş, halka bu doğrultuda rehberlik etmiş ve uygulamalar yapmıştır. Yunus Emre düşüncesini son yıllarda bireyi anlamada yeni bir akım olan Pozitif Psikoloji temelleriyle birlikte değerlendirmenin ruh sağlığı alanı içerisinde araştırma ve müdahalelere en önemlisi kültürel bağlamda sunulacak hizmetlere yol göstermesi beklenmektedir. Yunus Emre Anadolu halkı tarafından oldukça sevilen, yaşamı ve eserleri ile halen sözü edilen alimlerdendir. Yunus'u anlamak için yaşamına ve eserlerine bakmak gerekmektedir. Bu eserlerin en kıymetlisi topluma kazandırdığı iyilik hali, ektiği mutluluk tohumlarıdır. Yaşadığı dönemde bu tohumların bir kısmının filiz verdiği, bir kısmının da günümüze kadar ulaştığı bilinmektedir. Bu tohumları gün yüzüne çıkarmak için Yunus'un öğretilerini çağın psikoloji anlayışı ile ele alabilmek, düşüncelerini tekrar gündeme getirmek gerekmektedir. Ayrıca yaşadığı dönemde topluma ve insanlara olan pozitif etkileri Yunus Emre düşüncesini günümüzde de uygulanabilir kılmıştır. Yunus Emre aşkın sevgi ve hoşgörü anlayışı ile çağının çok daha ötesine seslenebilmiştir. Bu çalışma içerisinde Sosyal Barış, Sevgi, Öz Saygı, Aşk, Sosyal İlgi, Hoşgörü, Farkındalık, Özgünlük, Pozitif Ölüm, Doğruluk, Yardımseverlik, İyimserlik, Tevazu gibi Pozitif Psikoloji konuları Yunus Emre'nin düşüncesi ve şiirleri ile ele alınmıştır. Sosyal Barış konusu örneklendirilecek olursa; Sosyal Barış: Yunus Emre, insanın sağlıklı olması ile toplumunda sağlıklı olacağını ve toplum ile birlikte dayanışma içinde yaşamanın önemini anlatmıştır. İnsanları anlamaya, onları dinlemeye, empatik ilişki kurabilmenin, sosyal öğrenme ve sosyal ilgisini artırabilmenin gerekliliğinden ve tedavi edici etkisinden bahsetmiştir. Toplumsal sorumlulukları yerine getirmek ve sosyal adaletin sağlanması için katkıda bulunmanın gerektiğini vurgulamıştır. Kırma dostun kalbini, onaracak ustası yok Soldurma gönül çiçeğini, sulamaya ibrik yok. .... Gelin tanış olalım, işi kolay kılalım Sevelim sevilelim, Dünyaya kimse kalmaz. .... Sözüm kendi özümdedir nükte değil! Bilin ''can'' birliktedir, ikilikte değil. SONUÇLAR VE ÖNERİLER Sonuç olarak, Yunus Emre'nin yaşadığı dönem içerisinde pozitif duyguların oluşmasına öncülük ettiği görülmektedir. Yaşadığı dönemi, tarihi olgular ile incelediğimizde çağın zorlukları ve halkın psikolojik durumu göz önüne alındığında, olumlu sonuçlar doğuran bu düşüncenin günümüze ışık tutacağı ve toplumları güçlendirebileceği düşünebilmektedir. Bu bağlamda Psikolojik Danışma kapsamında kullanabileceğimiz uygulamalara ilişkin bazı öneriler şunlardır; Toplumsal hayat ve topluluk inancını güçlendirmek, İnsana sevgi yükleyip sonra, sevginin

yayılmasını sağlamak, Ölümü yaşamın merkezine koyup,ölüm gerçeği ile yaşamaya çalışarak hayatı anlamlandırmak, İnsanın iç yolculuğuna çıkması,kendini muhasebe etmesine aracı olmak, Krizleri doğru yönlendirmek, Sorumluluk kazanmak/kazandırmak, Yenilenmenin, değişimin, ilerlemenin önemini anlatmak, Tabiat ile insanın iç içe olarak psikolojik ve bedensel olumsuzluklardan arınma

Anahtar Kelimeler: Yunus Emre, Pozitif Psikoloji, Kültürel Bağlam

Kaynakça

Boniwell,I. &Hafferon,K.(2014).Pozitif Psikoloji.Ankara:Nobel.

Çoruh,İ. (2013). Yunus Emre TRT Belgeseli. Türkiye.

Emre,E.,M.(2015). Yunus Emre Divanı Ve Şerhi. İstanbul: Eser Kitap.

Horata, O.& Günay, U. (2009). Risaletü'nNushıyye, Ankara:Akçağ.

Gürsoy, K. & Diğerleri. *Yunus Emre'yi Anlamaya Doğru*. I. Ulusal Yunus Emre Sempozyumu Bildiriler Kitabı, 22-23 Mayıs 2009, Karaman Valiliği, Karaman 2009, Türkiye.

Kızbaz, K &Vural,B.(2014). Yunus Emre:Aşkın Sesi.Türkiye.

Önal, M.(2012). Hak Çalabım. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı

Özbay,Y.(2014).Yayınlanmamış Pozitif Psikoloji Ders NotlarıGaziantep:HasanKalyocu Üniversitesi.

Pala,İ.(2012).Od: Bir Yunus Romanı. İstanbul:Kapı.

Tarhan,N.(2013). Yunus Terapi. Ankara:Timaş.

Tarhan,N.(2012).Pozitif Psikoloji. Ankara:Timaş.

Yağmur,S.(2014).Yunus Emre Divan., İstanbul:Dergah.

Yunus Emre Hayatı.(2015,Temmuz 18). http://www.yunusemre.net/hayati adresinden alınmıştır.

Yunus Emre.(2015,Temmuz12).(https://tr.wikipedia.org/wiki/Yunus_Emre) adresinden alınmıştır.

B.175

Umut Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Umut, Öğrenilmiş Güçlülük ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi

Deniz Güler, A. Sibel Türküm

ÖZET

Bu araştırmanın amacı umut odaklı grupla psikolojik danışmanın eğitim fakültesi öğrencilerinin umut, öğrenilmiş güçlülük ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 10'u (10 kız) deney, 8'i (7 kız, 1 erkek) kontrol grubunda olmak üzere toplam 18 eğitim fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar rehberlik ve psikolojik danışmanlık, özel eğitim öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği ve okul öncesi öğretmenliği lisans programlarında öğrenim görmektedirler. Katılımcıların yaşları 18 ile 21 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 19.33'tür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen, Akman ve Korkut (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan "Umut Ölçeği", Türküm (2002) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" ve Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen ve Siva (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada ön-test, son-test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubuna rastlantısal olarak atanmıştır. Deney grubuna Syder'in (2002) Umut Teorisi temel alınarak araştırmacılar tarafından geliştirilen ve her bir oturumu ortalama 90 dakika süren sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrenciler ise bekleme listesine alınmıştır. Verilerin analizinde grup içi karşılaştırmalar için Mann Whitney U Testi, gruplar arası karşılaştırmalar için ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre deney grubunun ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında Umut Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu kapsamda grupla psikolojik danışma sürecinin sonunda deney grubunda yer alan katılımcıların umut düzeylerinde bir artış gözlenirken; sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinde ise azalma olduğu belirlenmiştir. Buna karşın deney grubunun öğrenilmiş güçlülük ve diğer stresle başa çıkma alt ölçekleri (soruna yönelme ve sosyal destek arama) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kontrol grubu ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında ise hiçbir ölçek puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Deney ve kontrol grubu son test puanları karşılaştırıldığında Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre deney grubunun sorunla uğraşmaktan kaçınma son test puanları kontrol grubunun son test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Buna karşın deney ve kontrol grupları arasında umut, öğrenilmiş güçlülük ve diğer stresle başa çıkma alt ölçekleri olan soruna yönelme ve sosyal destek arama son test puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak uygulanan 8 oturumluk umut odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubunun umut düzeylerinin artırılmasında ve stresle başa çıkma yolu olarak sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: grupla psikolojik danışma, umut, öğrenilmiş güçlülük, stresle başa çıkma, eğitim fakültesi öğrencileri

Kaynakça

Akman, Y. ve Korkut F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 9, 193-202.

Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. Behavior therapy, 11(1), 109-121.

Siva, N. A. (1991). İnfertilite'de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve deprosyonun incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological inquiry, 13(4), 249-275.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individualdifferences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60(4), 570585.

Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(18), 25-34.

B.176

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklık Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Esma Yakıcı, Zeliha Traş

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma genel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Yöntem Araştırmanın çalışma grubu Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfî küme örnekleme yöntemiyle seçilen 542'si kız,116'sı erkek olmak üzere toplam 658 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Friborg ve ark., 2005)", yaşam doyumu puanlarının belirlenmesi amacıyla Durak ve arkadaşları(2010) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985)" ve yalnızlık puanlarının belirlenmesi amacıyla Demir(1989) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978)"kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelâsyon Tekniği ve basit regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 18. 00 programı kullanılmıştır. Bulgular Araştırmadan elde edilen verilere göre, psikolojik dayanıklılık toplam puan ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.449$), yalnızlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.548$) ($p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Toplam psikolojik dayanıklılık puanı, Yaşam Doyumu varyansın %44,9'unu; Yalnızlık varyansın ise %54,8'ini açıklamaktadır. Toplam psikolojik dayanıklılık puanı yordayıcılarının hangileri olduğunu anlamak için beta ve t değerlerine baktığımızda Yaşam Doyumu ($ß=1.387$, $p<.05$) ve Yalnızlık ($ß=1.171$, $p<.05$) psikolojik dayanıklılık puanının önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Tartışma Psikolojik dayanıklılık ile yakın bir kavram olan başa çıkma becerisi ile yaşam doyumunun incelendiği deneysel bir çalışmada başa çıkma eğitiminin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Gümüşbaş, 2008). Yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel bileşeni olması bağlamında kişinin hayatının genel anlamda nasıl olduğuna bilişsel düzeyde karar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Fabian, 1990). Dolayısıyla yaşam doyumu olumlu ve olumsuz yargılardan oluşmaktadır, bu sebeple yaşam doyumunun büyük oranda kişisel fikirleri içerdiği söylenebilir. Psikolojik sağlamlık kavramına bakıldığında da özellikle iyimserlik, geleceğe dair umutlu olma, mizah gibi kişisel özellikleri içerdiği görülmektedir. Buradan hareketle psikolojik yönden sağlam kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir. Alan yazında psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ilişkisinin varlığını destekleyen araştırmalar mevcuttur. Örneğin Eryılmaz'ın (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı tez çalışmasında psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ilişkisi ortaya konmuştur ve çalışmamızla paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer sonuçları içeren diğer çalışmalar da Karaırmak (2007) ve Cohn, Frederickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlişkisel doyum ve yaşam doyumu ile yalnızlık arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür (Bugay, 2007; Tuzgöl-Dost, 2007; Tümkaya, Aybek, ve Çelik, 2008). Bu çalışmada yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı

bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı derecede arttığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin yakınlığa karşı yalıtılmışlık veya uzaklık (18 – 30 Yaş) döneminde bulunmaları ve bu dönemde yaşanan krizlerden dolayı yakın dostluklar oluşturamaması ve kendini açamaması, kendilerini yalnız olarak algılamalarına sebep olabilir. Bu yaşam olayları kişinin kendisini toparlama gücünü desteklemiş, dayanıklılığını artırmış olabilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Üniversite Öğrencileri.

Kaynakça

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2),104-14.

Cohn, M. A. , Frederickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. Emotion, 9(3), 361-368

Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. Psikoloji Dergisi, 7(23), 14-18.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 49(1), 71-75.

Eryılmaz, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Fabian, E. S. (1990). Quality Of Life: A Review of Theory and Practice Implications for Individuals With Long-Term Mental Illness, Rehabilitation Psychology, 35(3), 161-170.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. International journal of methods in psychiatric research, 12(2), 65-76.

Gümüşbaş, B. (2008). Stresle Başa Çıkma Yollarının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaırmak, Ö. (2007). Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Russell, D., Peplau, L. A. and Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. Journal of Personality Assessment, 42(3), 290- 294.

B.177

Tasavvuf Perspektifinden Rezilyans (Resilience) ve Bilinçli Farkındalık(Mindfulness)

Eylül Yalçınkaya

ÖZET

Temelde insanın iki hali vardır. Birincisi, hadiselerin olumlu bir şekilde seyrettiği, nimete nail olduğu, günümüzün ifadesiyle pozitif durumları tecrübe ettiği haldir. İkincisi ise kişinin zorluklarla karşılaştığı, işlerin kendi iradesine ve isteklerine ters düştüğü, modern tabirle negatif durumları tecrübe ettiği dönemdir. Birinci halde kişi normal şartlarda mutlu hisseder, olumlu bakış açısına sahip olur ve olumlu tavırlar sergiler. İkinci halde ise kişinin yaşadığı zorluklara gösterdiği tavır, verdiği cevap, onun mücadele gücünü ve şahsiyetini ortaya koyar (Teasdale, 2011). Budist geleneğinden beslenmiş bilinçli farkındalık, hadiseleri olduğu gibi görüp buna meraklı ve yargısızca yaklaşmayı öğütler. Bu farkındalık insana, zorluklara dayanma gücünü yani rezilyansı verecek olan temel prensiptir (Berlin, 2013). Ancak bütün bunlara rağmen Budist öğretinin genel yaklaşımı eşyanın kendine has bir hakikati olmadığı yönündedir (emptiness) (Watson,1993). Bu her şeyin özünde hiç ve boş olduğu yaklaşımı, genelde insanı en verimli halinde işletildiğinde dahi dünya, içindekiler ve yaşadığı tecrübelere karşı pozitif bir algı seviyesine yükseltmez. Tasavvufi yaklaşım ise insanın ulaşacağı nihai durumun bu olmadığını savunur. Temelde İslam inancından beslenen Sufizm'e göre insanın karşılaştığı zorluklar beşeri anlamda bela ya da şer olarak nitelense de daha yüksek bir ontolojik mertebeden- tanrısal bakış açısı ile- değerlendirildiğinde bütünüyle hayırdır, iyiliktir. Zira hayır ya da şer denilen bütün zuhuratların kaynağı bir olan Allah'tır. Allah ise bütünüyle iyilik, güzellik olduğundan kuluna gönderdiği zorlukta yine onun hayrına, iyiliğine, gelişimine, kendini bilmesine vesile olan bir araç olacaktır. Bu bilgiye sahip olan kişi için karşılaştığı zorluk ya da bela tecrübe anında zor gelebilir. Fakat neticesinin kendi lehine olduğu inancı bireyi doğal olarak yüksek bir rezilyans/dayanıklılık(resilience) seviyesine çıkarır. Söz konusu gerçeği Sufiler çeşitli veciz ifadelerle dile getirmişlerdir. Sufilerce kullanılan, "asıl bela, belayı verenden gafil olmaktır" ve yine meşhur bir mesel olan "acıyı bal eyledik" cümleleri bir sufinin yaşadığı zorluğu aşma sürecinin en veciz ifadeleri olarak değerlendirilebilir. Burada sufi, bilinçli farkındalık(mindfulness) ve rezilyanstan beslenmenin ötesine geçer, şerrin içindeki hayrı, negatifin içinde gizli olan güzelliği keşfeder. Hakikatte ise bir sufi için her şey tekâmül içinde olduğundan tamamıyla zararlı ya da kötü olarak görülebilecek hiçbir şey yoktur. Yine sufi deyişiyle "Mutlak manada şer diye bir şey yoktur. Her şey hayır yolunda, iyilik yolunda bir derecedir" (Rifai, 2000). Dolayısıyla bireyin yapması gereken şey intibah (uyanık) halinde bulunmaktır. Mindfulness anlayışıyla da belirtilmek istenen bireyin içsel durum ve dış dünya farkındalığını geliştirmek ve böylelikle yaşadığı her tecrübeden tekamülüne katkıda bulunacak dersleri çıkarmasını sağlamaktır (Goldstein, 2013). Söz konusu tekâmül süreci tasavvufta seyr-i süluk olarak adlandırılır. Yetkinliği arzulayan birey tövbe ederek bir farkındalık durumuna geçer ve bundan sonra yaşadıklarını bu farkındalık ışığında yorumlar. Sırasıyla çeşitli idrak derecelerinden geçer ve neticede rıza makamına ulaşır. Sufi literatürde, rızaya giden yolda sırasıyla, sabır, tevekkül, mücahede, rıyazat, şükür ve rıza makamları tecrübe edilir (Yalçınkaya, 2016). Budist mindfulness anlayışından farklı olarak rıza makamı olanı olduğu gibi kabul etmenin ötesine geçer. Çünkü rıza makamında bulunan kişi bela, "bela" olarak görmekten kurtularak "bela"yı bir tür şükredilmesi gereken nimet olarak algılar.

Anahtar kelimeler: Tasavvuf, Rezilyans, Resilience, Bilinçli Farkındalık, Mindfulness

Kaynakça

Berlin, Chris (2013). When Clouds Cover The Sun: Adversity and Supporting Spiritual Resilience, (essay, publishing pending). Goldstein, Joseph (2013). Mindfulness: A Practical Guide to Awakening. Sounds True Publications.

Rifai, Kenan (2000). Sohbetler, Kubbealtı Yayınları. Teasdale, John D., (2011). "How does mindfulness transform suffering? I: the nature and origins of dukkha", Contemporary Buddhism, Vol. 12.

Watson, Burton (1993). The Lotus Sutra, Columbia University Press. Yalçınkaya, Arzu Eylül (2016). İlk Dönem Klasik Eserlerinde Rıza Kavramı Üzerine (yayınlanmamış makale), Uludağ Üniversitesi.

B.178

18-25 Yaş Üniversite Öğrencilerinde Anne-baba Tutumunun Kişinin Kaygı Düzeyi ve Bağlanma Tipi ile İlişkisi

Ezgi Dokuzlu, Alptekin Çetin

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu araştırmanın amacı 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde annebaba tutumunun kişinin kaygı düzeyleri ve bağlanma tipi ile ilişkisinin incelenmesidir. Gereç-Yöntem: Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul'un Üsküdar ilçesindeki Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 75 kız ve 75 erkek, 150 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada anne baba tutumunu ölçmek için "Anne-Baba Tutum Ölçeği" (ABTÖ), katılımcıların kaygı düzeylerini incelemek için Sürekli Kaygı Envanteri (Stai Form TX2), bağlanma tiplerini ölçmek amacı ile Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ) katılımcılarla ilgili demografik bilgi edinmek için ise araştırmacı tarafından geliştirilen "Sosyo-demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.00 programı kullanılmıştır. Bulgular-Sonuç: Çalışma sonucunda 136 öğrencide orta, 10 öğrencide ise ağır anksiyeteye rastlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, anne-baba tutumlarıyla kaygı düzeyi ve bağlanma tipleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Sözcükler: Anne Baba Tutumu, Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Sürekli Kaygı, Anksiyete

B.179

Pozitif Psikoloji ve Logoterapi

Halil Ekşi, Nesrullah Okan

ÖZET

Gerek insanı ele alma biçimleri gerek insana olan bakış açıları ve gerekse getirdikleri çözüm önerileriyle Pozitif Psikoloji ve Logoterapi yaklaşımları insan gelişimi ve problemlerine yapabilecekleri katkılar açısından incelenmeye değer ekoller olarak görülmektedir. Pozitif Psikoloji, insanın sahip olduğu potansiyel, kapasite ve erdemin psikoloji bilimi çerçevesinde incelenmesine öncelik veren genel bir eğilim olarak ele alınabilir. Bu akımın bakış açısına göre; danışmanlar kişilerin patolojik yönlerinden ziyade sağlıklı yönleriyle ilgilenme amacı taşımalıdırlar. Kişileri çeşitli güçlü yanlar üzerinden geliştirme amacı güden Pozitif Psikoloji; onları cesaretlendirme, umutlu hale getirme ve azimli olmalarını sağlama gibi konularda desteklemektedir. Bunun neticesinde iyilik hali gelişmiş olan bireylerin çeşitli ruhsal rahatsızlıklara yakalanmaları da engellenmiş olmaktadır. Bununla birlikte hoşnut olma, neşelenme, doyum ve mutluluk gibi kavramlar da pozitif psikolojinin inceleme alanındaki kavramlardır. İnsanın yaşam içinde "anlam" bulması üzerine odaklanan Logoterapi, "anlam" kavramı üzerinde en çok vurgu yapan önemli ekollerdendir. Bu yaklaşımda insan üç boyutlu bir yapıda ele alınmaktadır. Bunlar: Fiziksel (bedensel), psikolojik (zihinsel) ve ruhsal boyutlardır. İnsan bu üç boyutun birleşiminden meydana gelmektedir. Logoterapi'ye göre önceki ekoller daha ziyade fiziksel ve psikolojik boyutlar üzerine odaklanmış ve asıl önemli olan ruhsal/tinsel/manevi boyutu ihmal etmişlerdir. Bu yönüyle Logoterapi, daha çok insanın bu boyutları üzerinde durup, anlam arayışına yardım etme amacı gütmektedir. Bu çalışmadaki temel amaç; Pozitif Psikoloji'yi ve Logoterapi'yi karşılaştırmak, benzer ve farklı yönlerini değişik açılardan ele alıp incelemektir. İki yaklaşımın bütünleştirme imkânları tartışılarak; bu çerçevede psikoterapötik ve psikoeğitimsel uygulama alanında yapılabilecek uygulamalara ışık tutulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, Logoterapi, Mutluluk, Anlam, Psikoterapi Bütünleştirme

B.180

Ortaokul Öğrencilerinin Okulda Öznel İyi Oluşlarının Karar Verme Durumları Açısından İncelenmesi

Hayri Koç, Yıldıray Yıldız, Coşkun Arslan

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin okulda öznel iyi oluşlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu 2016-2017 eğitim-öğretim yıllında, Adana ilinin merkez ilçelerinde çeşitli ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 197 kız 206 erkek toplam 403 ortaokul öğrencilerinden oluşmaktadır (öğrenciler 12-15 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 13,23'tür). Araştırmanın katılımcılarına "Ergenler İçin Kısa Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve "Ergenlerde Karar Verme Ölçeği "uygulanmıştır. Analizler SPSS 18.0 paket programı aracılığıyla .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Veriler korelasyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulguları ortaokul öğrencilerinde Karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin okulda öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar dâhilinde tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: ortaokul, öznel iyi oluş, karar verme

B.181

Özel Eğitim Gerektiren Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Sahip Oldukları Değerler ile Duygusal Dışavurum ve Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Hayri Koç, Nezir Ekinci, Fehmi Turan, Bülent Dilmaç

ÖZET

Bu araştırmanın amacı özel eğitim gerektiren çocuğa sahip ebeveynlerin sahip oldukları değerler, duygusal dışavurum ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırma çalışma grubu 2016-2017 yılında Konya ilinde özel eğitim gerektiren öğrenciler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 126 kadın 96 erkek olmak üzere toplam 222 bireyden oluşmaktadır. (Katılımcılar 20-65 yaşları arasındadır ve yaş ortalaması 38.19'dur). Verilerin toplanmasında ebeynlerin sahip oldukları değerleri belirlemek amacıyla Değerler Ölçeği; duygusal dışavurum düzeylerini belirlemek amacıyla Duygusal Dışavurum Ölçeği; sıkıntıyı tolere düzeylerini belirlemek amacıyla Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler "Yapısal Eşitlik Modeli"ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, değerlerin duygusal dışavurum ve sıkıntıyı tolere etme üzerinde doğrudan etkileri ve duygusal dışavurumun sıkıntıyı tolere etme üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Özel Eğitim, Ebeveyn, Değerler, Duygusal Dışavurum, Sıkıntıyı Tolere Etme

B.182

Yaşam doyumu ve mutluluğun yordayıcıları: Psikolojik iyi oluş ve değer tercihleri

Hüseyin Çalışkan, Çağla Karademir

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları ve mutlulukları üzerinde sahip oldukları değer tercihleri aracılık etkisiyle ilişkileri bağlamında incelenmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın modeli betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırma grubu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 145'i (%49,7) kadın, 147'i (%51.3) erkek olmak üzere toplam 292 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada, ihtiyaç doyumu ölçeği, Schwartz değerler ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve oxford mutluluk ölçeği-kısa formu olmak üzere dört veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırmada yaşam doyumunu ve mutluluğu, psikolojik iyi oluşun ve değer tercihlerinin doğrudan yordadığı ve psikolojik iyi oluşun değer tercihleri aracılık etkisiyle yaşam doyumunu ve mutluluğu yordadığı varsayılmıştır. Bu hipotezlere cevap bulabilmek için ölçme araçları vasıtasıyla elde edilen veriler yapısal eşitlik modelinde yer alan yol analizi kullanılarak AMOS 7.0 programı yardımıyla model testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda nihai modele ilişkin elde edilen değerler: ki-kare değerinin [Δ (83)=185.1; Δ =2.23; p<.001] düzeyinde anlamlı olduğu, uyum katsayılarının ise RMSEA=.065, CFI=.94, IFI=.92, NFI=.90, TLI=.92, GFI=.92 ve AGFI=.89 olduğu bulunmuştur. Tüm bu elde edilen uyum değerleri, modelin kabul edilebilir bir model olduğunu göstermektedir Nihai modele ilişkin sonuçlar bir bütün olarak birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik iyi oluşun değer tercihlerini [□=.40; p<.01], yaşam doyumunu [□=.39; p<.01] ve mutluluğu [□=.36; p<.01] anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ayrıca değer tercihlerinin yaşam doyumunu [□=.06; p>.05] ve mutluluğu [□=.10; p>.05] anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Her ne kadar bazı değişkenler arasında anlamlı farklılıklar çıkmamış olsa da standardize edilmiş yol katsayılarının etki büyüklükleri dikkate alındığında değişkenler arasında küçük düzey etkilerinin olduğu söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının değer tercihleri aracılığıyla yaşam doyumları ve mutlulukları üzerinde bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik iyi oluş, değer tercihleri

Kaynakça

Bacanlı, H. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2003). İhtiyaç Doyumu Ölçeği Uyarlama Çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri. Malatya, İnönü Üniversitesi. Ankara: Pegem A.

Deci, E. L. and Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation, 1990: Perspectives on motivation (pp. 237–288). Lincoln, NE, US: University of Nebraska Press.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49 (1), 75-76.

Doğan, T. ve Akıncı-Çötok, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması:Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (36), 165-172

Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences 33, 1073–1082.

Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling, 6, 1-55.

Kline, R.B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling. (2nd Edition). New York: The Guilford press. Köker, S. (1991). "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yasam Doyumu Düzeylerinin Karsılaştırılması". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tabachnick, B.G. and Fidel, L.S. (2001). Using Multivariate Statistic. (4th Edition). MA: Allyn&Bacon, Inc.

B.183

Kutsal Kitapların Önceledeği Değerler Bağlamında Güçlü Kişilik Özellikleri ve Pozitif Psikoloji

İbrahim Sürücü

ÖZET

Amaç: İnançlı olmanın bireysel ve toplumsal mutluluk getirisi üzerindeki etkisini irdelemekle beraber daha kapsamlı bir tarzda kutsal kitaplarda yer alan ve bireylerin/toplumların mutlu ve huzurlu olmak için sahip olması gerekli görülen erdemler üzerinde duracağız. Geniş kapsamını daha çok Kur'an'dan örneklerle vereceğimiz bu "güçlü kişilik özelliklerini" aynı zamanda İncil, Tevrat ve Zend-Avesta gibi kadim kutsal kitaplar çerçevesinde ele almak niyetindeyiz. Yöntem: Erdem ve değerleri tespit etmeye yönelik bir araştırmada dünyanın çoğu dini ve genel felsefi bakış açıları incelemeye tabi tutulmuş, 200'e yakın erdem üzerinde yapılan çalışmada bu erdemlerin bilgelik/ilim, cesaret, sevgi, adalet, maneviyat ve ölçüyü ortak erdemler olarak yordadığı görülmüştür. Dine ait ya da dinsel bir birikim sonucunda oluşan bu erdemler son dönem psikolojik çalışmalarda göz önünde bulundurulmuş donelere dönüşmüştür. Ferudçu geleneğin dine karşı başlattığı savaş yerini dinden yararlanılması gereken bir olgu fikrine bırakmıştır. Özellikle günümüzde içsel dindarlığın yaşandığı çevrelerde elde edilen olumlu iyi oluş ve mutluluk verileri, dinin insan ve cemiyet hayatındaki yadsınamaz etkisini ortaya koymuştur. Dinin bu işlevi hem genel psikoloji hem de pozitif psikoloji tarafından kısmen de olsa tedavi amaçlı kullanımını gerekli kılmıştır. Bu çalışmada biz de daha çok Pozitif Psikoloji kuramcı ve çalışmacıların üzerinde çalıştığı ve 'kişiliğin güçlü yanları' şeklinde tarif ettikleri erdemleri Kutsal Kitaplar çerçevesinde tespit edip irdelemek ve Kutsal Kitapların bu erdemleri hangi bakışaçısıyla ele aldığını ortaya koymaya çalışmaktır. Bulgular: İnsan hayatını daha huzurlu ve mutluluk içinde yaşanılabilir kılma iddiası noktasında Psikoloji bilimiyle yolları kesişen din, dünya ve ahret ile ilgili mesajlarını Kutsal Kitapları yoluyla vermektedir. Bu mesajlar sosyal yaşama ait hukuksal kurallar içermekle beraber son tahlilde insanların grup veya bireysel düzeydeki mutluluğunu hedeflemektedir. Tartışma: Din, bireysel ve toplumsal açıdan çok geniş bir çerçevede işlev gören, insanların iç dünyalarındaki uyum ve davranışlarının şeklini ve yönünü belirlemedeki denge sağlayıcı rolü itibariyle, bir varoluşsal çözümleme ve hayatı anlamlandırma misyonuna sahip güçlü bir olgudur. Böyle olduğu içindir ki, her devirde düşünürlerin ve bilim adamlarının ilgileri dâhilinde olmuştur. Temelinde insan ve insan yaşantıları olan psikoloji de din olgusundan kendini soyutlamamış veya soyutlayamamıştır. Psikoloji disiplinine bağlı kimi düşünürlere göre din bir nevroz olarak görülürken, kimine göre ruhun vazgeçilmez gıdası gibi görülmüştür. Bu açıdan, zaman zaman çeşitli eleştirilere de uğrasa, tarih boyunca her dönemde var olagelmiş din olgusunu yok saymak mümkün olmamıştır. Çünkü bireysel ve toplumsal bir olgu olarak din, insanla beraber varolan ve yaşayan bir gerçektir. Pozitif psikolojinin çalışma alanı içinde en sık kullanılan şükür/minnettarlık, umutiyimserlik, yardımlaşma, sabır, inanç, cesaret ve sevgi gibi pozitif kişilik özellikleri, aynı zamanda kutsal kitapların da dünya-ahret mutluluğu için beyan ettiği 'mümin bireyin kişilik özellikleri' arasında sayılmaktadır. Bu durum bizi bu iki disiplin arasındaki benzer sahaların kesişim noktasını tespit etmeye zorlamaktadır. Din ile pozitif psikolojinin gerek birey gerekse grup düzeyinde, mutluluk ve buna bağlı içsel huzur mefhumlarındaki birlikteliği, hala gelişme

döneminde olan pozitif psikolojiye kutsal kitapların ayetleri penceresinden bakmak bu yeni akıma farklı bir bakış açısı kazandıracağı inancındayız.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Kutsal Kitaplar, Erdem, Güçlü Kişilik Özellikleri

B.184

Ergenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Melike Sert, Zeliha Traş

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem Araştırmanın yöntemi genel tarama modelidir. Araştırmanın çalışma grubu Konya; merkez ilçelerinde çeşitli okullarda tesadüfî küme örnekleme yöntemiyle seçilen 376'si erkek, 245'i kız olan toplam 621 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada duygusal zekâ düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Köksal (2007) tarafından Türkçeye çevirisi yapılan "Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu" (Bar-On & Parker, 2000), özyeterlik puanlarının belirlenmesi amacıyla Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye çevirisi yapılan "Çocuklar İçin Özyeterlik Ölçeği" (Muris (2001) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelâsyon Tekniği ve basit regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 18. 00 paket programında yapılmıştır. Bulgular Akademik Özyeterlik ile Duygusal Zekâ alt boyutlarından bireyiçi ilişkiler (r=.246), bireylerarası ilişkiler (r=.310), uyumluluk becerileri (r=.513), stres yönetimi (r=.111), genel ruh hali (r=.454), olumlu etki (r=.302) arasında pozitif anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (p<.05). Sosyal Özyeterlik ile Duygusal Zekâ alt boyutlarından bireyiçi ilişkiler (r=.350), bireylerarası ilişkiler (r=.462), uyumluluk becerileri (r=.436), genel ruh hali (r=.492), olumlu etki (r=.303) arasında pozitif anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (p<.05). Duygusal Özyeterlik ile Duygusal Zekâ alt boyutlarından bireyiçi ilişkiler (r=.337), bireylerarası ilişkiler (r=.245), uyumluluk becerileri (r=.400), stres yönetimi (r=.349), genel ruh hali (r=.476), olumlu etki (r=.384) arasında pozitif anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (p<.05). Genel Özyeterlik ile Duygusal Zekâ alt boyutlarından bireyiçi ilişkiler (r=.387), bireylerarası ilişkiler (r=.416), uyumluluk becerileri (r=.559), stres yönetimi (r=.230), genel ruh hali (r=.591), olumlu etki (r=.414) arasında pozitif anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (p<.05). Duygusal Özyeterlik ile Duygusal Zekâ alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (R=.619, p<.05). Bireyiçi (ß=. 125, p<.05), Uyumluluk (ß=. 238, p<.05), stres yönetimi (ß=.279, p<.05) genel ruh hali (ß=.207 p<.05) ve Olumlu etki (ß=.306 p<.05) Duygusal Özyeterlik puanının önemli yordayıcılarıdır. Tartışma Araştırma sonuçlarına göre; Akademik Özyeterlik, Duygusal Özyeterlik ve Genel Özyeterlik ile duygusal zekânın tüm alt boyutları arasında pozitif anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Sosyal Özyeterlik ile duygusal zekânın alt boyutlarından (bireyiçi, bireylerarası ilişkiler, uyumluluk, genel ruh hali ve olumlu etki) pozitif anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda; Duygusal Özyeterlik ile duygusal zekânın alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bireyiçi, uyumluluk, stres yönetimi, genel ruh hali ve olumlu etki Duygusal Özyeterlik puanının önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırma bulgularını destekler nitelikte, Şenel (2013) beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencileri ile yaptığı çalışmada, genel özyeterlik inançları ve duygusal zekâ düzeylerini incelemiş ve duygusal zekâ boyutları ile genel ve akademik özyeterlik inancı arasında pozitif anlamlı ilişki tespit etmiştir. Gürol, Özercan ve Yalçın (2010) eğitim fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada duygusal zekâ ve özyeterlik arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Üniversite öğrencilerinde

yapılan bu çalışmalara rağmen ergenlik döneminde özyeterlik ve duygusal zekâ ilişkisinin araştırılması bu kavramların gelişimsel süreç içerisinde değişimlerinin fark edilmesi açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Özyeterlik, Duygusal Zekâ

Kaynakça

Köksal, A. (2007). Üstün Zekalı Çocuklarda Duygusal Zekayı Geliştirmeye Dönük Program Geliştirme Çalışması. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürol, A., Özercan, M. G., Yalçın, H. (2010). A comparative analysis of pre-service teachers' perceptions of self-efficacy and emotional intelligence. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2, 3246–32.

Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz- Yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 169-187.

Şenel, E. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü İle Diğer Bazı Alanların Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Özyeterlik İnançlarını Etkileyen Bazı Faktörlerin Değerlendirilmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

B.185

Psikolojik Sağlamlıkta Duyguların Rolü

Nihan Altan Sarıkaya

ÖZET

Dünyada yaşanan olumsuz olaylar (savaş, terör, şiddet, istismar vb.) göz önüne alındığında bireylerin ruh sağlıklarının tehdit altında olduğu görülmektedir. Yaşanan olaylara maruz kalma ya da uzaktan deneyimleme bireylerin ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilerken, psikolojik sağlamlılıklarını da azaltmaktadır. Psikolojik sağlamlılık; ciddi tehlike, sıkıntı veya travma karşısında pozitif adaptasyonun sağlanmasını kapsayan dinamik bir gelişimsel süreç olarak tanımlanır (1). Psikolojik sağlamlılıkta duygulara önem verilirken, Türkçe atasözlerinde de duyguların, bireylerin ruh hallerini etkide bulunduğunu belirten sözlere yer verilmiştir. Örneğin, 'Ağacı kurt, insanı dert yer'. 'Dert ağlatır, aşk söyletir'. Yaşamımız boyunca öfke, neşe, heyecan, umut gibi deneyimlediğimiz duygular; yaşamımız boyunca gelişen fiziksel, psikolojik ve bilişsel öğeleri olan hisler olarak tanımlanır. Çeşitli araştırmacılar tarafından duygular, olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılmıştır. Olumsuz duygular, vücudun savunma gücünü azaltarak iyi olma halini olumsuz etkilerken, olumlu duygular ise, bireylerin stresli deneyimler karşısında hem fiziksel hem de ruhsal yönden sağlıklı kalmasına yardımcı olmaktadır. Fredrickson (1998) olumlu duyguların yalnızca sosyal bağlantıları ve ilişkileri kolaylaştırmanın ötesinde işlevsel bir göreve sahip olduğunu ve pozitif psikoloji içerisinde yer aldığına değinirken, uluslararası yapılan çalışmalarda da olumlu duyguların psikolojik sağlamlılık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmektedir (2,3,4,5,6). Bireylerin yaşadıkları zorlu olaylar karşısında, bireylerin duygularını tanımaları ve bastırmadan ifade etmeleri için verilecek duygu kontrolü eğitimlerinin psikolojik sağlamlılık üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Pozitif psikoloji, Psikolojik sağlamlılık

Kaynakça

1.Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. World Psychiatry, 9(3), 145-154.

2.Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. Review of general psychology, 2(3), 300.

3.https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience#cite_noteFredrickson.2C_B._L._200330 (Erişim Tarihi: 01.04.2017).

4.Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. Journal of personality, 72(6), 1161-1190.

5.Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. Journal of personality and social psychology, 91(4), 730.

6.Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(44).

B.186

Application of Traditional/Spiritual Healing Methods in People with Epilepsy and Migraine

Nuran Aydemir

SUMMARY

Aim This study is aimed to compare people with epilepsy (PWE)and people with migraine (PWM) in terms of application of spiritual/traditional healing methods, how participants in these groups see the effectiveness of these methods, and finally for PWE to determine the variables which predict the use of spiritual/traditional healing methods. Participants For this purpose, seventy participants diagnosed with epilepsy and 56 adults with migraine were recruited from Istanbul University, Cerrahpaşa School of Medicine, Department of Neurology. Method Participants completed an information form to collect data about the clinical and demographic characteristics. Then they received SF-36 quality of life scale (Ware & Sherbourne, 1992) Beck Depression Inventory (Beck et al., 1961) stigma inventory (Jacoby, 1994) impact of epilepsy/migraine inventory (Jacoby et al., 1993) and Coopersmith Self-Esteem Inventory (Coopersmith ,1986) in a randomized order. Additionally, participants were asked about any spiritual healing methods they may have tried, and their opinion of the effectiveness of these methods. Results Among the participants with epilepsy, 55.7% had applied any spiritual healing methods, in contrast to only 12.2% of the migraine participants. The most common applications were lead casting, carrying a written charm, and consulting a Hodja. The results showed that (X^2 (1, N=125) = 24.47, p=0.00) the PWE applied spiritual healing methods to a significantly greater extent than the PWM. However, 92% of the PWE evaluated spiritual methods as not beneficial, as did 95.2% of the migraine group. There was no difference between the PWE and the PWM in their evaluation of spiritual healing methods as non-beneficial. A logistic regression analysis was performed to determine the effects of gender, age, year of education, duration of epilepsy, seizure frequency, number of seizure medications, depression, impact of epilepsy, stigma and self-esteem on the likelihood of using spiritual healing methods. The total model explained 28 % (Nagelkerke R2), and correctly classified 68.6% of the participants. Younger age, low level of education, longer duration of epilepsy, and illness impact was associated with applying spiritual healing methods. Discussion The results indicate the unique nature of epilepsy as being more than simply a neurological disorder with the higher application of spiritual healing methods in PWE compared to the PWM. Also, results show that the longer the illness duration, the younger and less educated the person and the higher the illness impact, increase the likelihood of using spiritual healing methods.

Keywords: migraine, epilepsy, traditional healing, spiritual healing

References

Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaough J. An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry 1961; 4, 561-8.

Coopersmith S. Self-Esteem Inventories. Palo Alto, California: Consulting Psychology Press Inc, 1986.

Jacoby A. . Felt versus enacted stigma: A concept revisited evidence from a study of people with epilepsy in remission. Social Science and Medicine 1994; 38(2), 269-74.

Jacoby A, Baker GA, Smith DF, Dewey M, Chadwick DW. Measuring the impact of epilepsy: The development of a novel scale. Epilepsy Research 1993; 16, 83-8.

Ware JE & Sherbourne CD. The MOS 36-item Short-Form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. Medical Care 1992; 30(6), 473-83.

B.187

Okul Psikolojik Danışmanlarında İş Yaşamında Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nuray Fırat, Aynur Karabacak, Mustafa Kerim Şimşek

ÖZET

Amaç: Kişiler günlük hayatlarında yalnız kaldığı gibi iş ortamında da çeşitli nedenlerden dolayı yalnız kalmaktadır. İş yaşamında ortaya çıkan yalnızlık konusunda çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Wright (2005) iş yaşamında yalnızlığın çevresel, örgütsel ve bireysel nedenlerden dolayı ortaya çıktığını belirtmektedir. Bir başka tanımda ise yalnızlık bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin onu dışlaması sonucunda ortaya çıktığı ve iş ortamında kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunun bireyleri iş yaşamında yalnızlığa ittiği belirtilmektedir (Wright, Burt ve Strongman, 2006). Araştırmalar iş yaşamında yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerde yaşamdan aldıkları doyum azalmakta ve bu durum da bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz olarak etki edebilmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan ziyade yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir (Ryff, 1989). İş ortamında yalnızlık ve psikolojik iyi oluş kavramları her meslek grubu için önemli olduğu kadar okul psikolojik danışmanları için de önemli görülmektedir. Çünkü bu meslek grubundaki bireyler, insanlarla yüz yüze etkileşime girmesi gereken, söyledikleri sözler ve hareketleri ile insanları etkileme özelliğine sahip bir alanda görevlerini gerçekleştirmektedir (Yılmaz ve Aslan, 2013). Bu açıdan okul psikolojik danışmanları iş ortamındaki yalnızlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. YÖNTEM Araştırma Modeli: Araştırma betimsel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu model iki ya da daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye çalışmaktadır (Karasar, 2015). Çalışma Grubu: Araştırma çalışma grubunu, uygun örnekleme yoluyla seçilen Amasya ve Yozgat illerinde, çeşitli okul türlerinde görev yapan 106 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Veri Toplama Araçları: Veri toplama aracı olarak Wright, Burt ve Stongman (2006) tarafından geliştirilen Doğan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği ile Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin Analizi: Araştırmada Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Sonuç: Bu araştırmada okullarda görev yapan okul psikolojik danışmanlarının iş yaşamındaki yalnızlıklarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile iş yaşamında yalnızlık ölçeğinin sosyal arkadaşlık alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.302$, $p<.01$) bulunurken, duygusal yoksunluk alt boyutu ile arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki ($r=-.163$, $p>.05$) olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sosyal arkadaşlık değişkeninin psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı yani psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R=.302$, $R2= .091$, $p<.01$).

Anahtar kelimeler: iş yaşamı, yalnızlık, psikolojik iyi oluş

Kaynakça

Diene R: B. ve arkadaşları. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. Soc Indic Res (2010) 97: 143–156

Doğan, T., Çetin, B., & Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10(6), 271-277.

Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 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, 1069– 1081.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe UniversityJournal of Education], 28(3), 374-384.

Wright, S. L. (2005). Loneliness in theworkplace (Unpublished Doctoral Dissertation).University of Canterbury, Christchurch, New Zealand.

Wright, S. L., Burt, C. D. B. & Strongman, K. T. (2006). Loneliness in theworkplace: construct definition and scale development, New Zealand Journal of Psychology, 35 (2), 59-68.

Yılmaz, E.,ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3(3), 5969.

B.188

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Uyumlarının Öznel İyi Oluşlarına Etkisinin İncelenmesi

Oğuzhan Kırdök, Ayten Bölükbaşı

ÖZET

Kariyer uyum yeteneği, bireyin kariyer alanında öngörülen görevlerini yerine getirmesinde, mesleki geçişlerinde ve mesleki travmalarında başa çıkması için gerekli olan kaynakları ifade eden psikososyal bir özelliktir (Savickas, 1997). Kariyer, birçok değişkenle birlikte, iş yaşamına ilişkin değerlendirme ve duygusal tepkileri de içermektedir. Öznel iyi oluş, olumlu duyguların sıklığı, olumsuz duyguların azlığı ve yaşam doyumu olarak değerlendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bu araştırmanın amacı üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerinin, öznel iyi oluşu yordama gücünün incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimleyici bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, Adana ilinde bulunan bir devlet üniversitesindeki 7 farklı bölümden 310 son sınıf öğrencisi (173 kadın, 137 erkek ve yaş aralığı 20-28) oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kariyer Uyum Yeteneği Ölçeği (Savickas ve Porfelli, 2012; Büyükgöze-Kavas, 2014)), Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği (Watson ve Ark., 1988; Gençöz, 2000) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve Ark., 1985; Köker, 1991) kullanılmıştır. Verilerin analizi için çok yönlü regresyon analizi ve pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin kariyer uyum yeteneklerinin öznel iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (R= 0.596 , ΔR2=0.353, p<.001). Ayrıca kariyer uyum yetenekleri alt boyutlarının da öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (R= 0.646 , ΔR2=0.409, p<.001). Öznel iyi oluşun en önemli yordayıcısının kontrol (□=.405) alt boyutu olduğu diğer yordayıcıların ise sırasıyla ilgi (□=.230) ve güven (□=.199) alt boyutları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte merak alt boyutunun, öznel iyi oluşun bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak, bulgular doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur. Elde edilen bulguların kariyer uyumu ve öznel iyi oluş konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Uyumu, Öznel İyi oluş, Üniversite Öğrencileri

Kaynakça

Büyükgöze-Kavas,A.(2014) Validation of the Career Adapt-Abilities Scale-Turkish form and its relation to hope and optimisim, Australian Journal of Career Development,Vol.23(3) 125-132

Diener, E., Emmons, R.E. , Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.

Gençgöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalı ması. Türk Psikoloji Dergisi, 15, 46, 19-28.

Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life- Space Theory. The Career Development Quarterly, 45 , 247-259.

Savickas, M. L. ve Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. Journal of Vocational Behavior, 80, 661–673.

B.189

Psikolojik Sağlamlık Açısından "Gönül Gözü" Kitabının İncelenmesi

Ramazan Kocakaya

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı otobiyografik bir eser olan "Gönül Gözü" kitabını psikolojik sağlamlık perspektifinden incelemektir. Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Bulgular: Yazarın psikolojik sağlamlığını tehdit eden risk faktörleri ve teşvik eden koruyucu faktörler belirlenmiştir: Bireysel düzeyde risk faktörleri; kronik rahatsızlık. Aile düzeyinde risk faktörleri; yoksulluk, ebeveyn patolojisi ya da hastalığı, ölüm, ebeveynlerden ayrılma, ciddi bir hastalık ya da engeli olan kardeşler. Topluluk/Çevre/Toplum düzeyinde risk faktörleri; eğitimde fırsat eşitsizliği, temel hizmetlere düşük erişim, akran reddi, duygusal travma. Bireysel düzeyde koruyucu faktörler; akademik performans, inanç ve hayattaki anlam duygusu, umut/iyimserlik/eylemlilik, kendiliğin olumlu görünümü; özgüven, öz-yeterlik, benlik saygısı, gelecekteki olaylar için plan yapma, kolay mizaç. Aile düzeyinde koruyucu faktörler; olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuk için olumlu gelecek beklentisi, olumlu kardeş ilişkileri, aile desteği, güçlü geniş aile ağı. Topluluk/Çevre/Toplum düzeyinde koruyucu faktörler; olumlu okul deneyimleri, ders dışı etkinliklere katılım, arkadaş desteği, diğer yetişkinler ile olumlu ilişkiler, iyi eğitimli öğretmenler, güçlü kültürel kimlik ve gurur, fırsatların sunulması. Tartışma: Yılmazlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Eserin otobiyografi olması, yazarın çocukluk ve gençlik yıllarında psikolojik sağlamlık sürecine etki eden risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile ilgili bilgi edinme imkânı sunmuştur. Sonuç olarak, yazarın çocukluk ve gençlik dönemlerinde koruyucu faktörlerinin daha ağır basması sonucu psikolojik sağlamlık geliştirdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Gönül Gözü, Engellilik, Psikolojik Sağlamlık.

B.190

Affedici Kişiliğe Sahip Yaşlılar Huzurevlerine Daha Mı Fazla Sosyal Uyum Sağlıyor?

Serkan Erebak, Zehra Tarhan, Tuğba Korkmaz

ÖZET

Amaç: Arkasında bir sosyal çevre bırakıp yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamak zorunda kalan yaşlıların huzurevlerinde karşılaştıkları zorluklardan bir tanesi de yerleştiği kurumun yaşam şekline, sosyal hayatına uyum sağlamaktır. Yaşlıların yerleştikleri kuruma sosyal uyumları süreçlerinde kişilik özelliklerinin ne kadar etkili olduğu, özellikle sosyal ilişkilerde belirleyici etkenlerden biri olan affedici kişilik özelliğinin bu durumu nasıl etkilediği pek incelenmemiştir. Bu çalışmada ise, yaşlıların affedici kişilik özelliklerinin huzurevindeki sosyal hayata uyum sağlaması sürecinde etkili olup olmadığı sorgulanacaktır. Yöntem Örneklem Araştırma örneklemi, İstanbul'da bir huzurevinde yaşayan kadın ve erkek sakinlerden, kota örnekleme temel alınarak her iki gruptan da rastgele 30'ar kişiye ulaşılmıştır. Veri Toplama Araçları Affedicilik için, affediciliği bir kişilik özelliği olarak ölçen ve Kamat, Jones ve Row (2006) tarafından geliştirilen Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Alpha güvenirlik katsayısı .803 bulunmuştur. Huzurevindeki sosyal adaptasyon ise Wilson'un (2013) sosyo-kültürel adaptasyon ölçeğindeki kişiler arası iletişim boyutundaki iki maddenin uyarlanması ve ayrıca bir maddenin de araştırmacılar tarafından eklenmesiyle, toplam 3 soru da ölçülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı.611'dir. İşlem Bir görüşme odasına alınan kurum sakinlerine, araştırmacılar tarafından bire bir anket maddeleri okunmuş, sakinlerin değerlendirmelerine göre veriler elde edilmiştir. Örneklem hakkında kişinin cinsiyeti, kurumda kaldığı süre, yaşı ve eğitim seviyesi gibi demografik bilgiler de elde edilmiştir. Veri analizi Araştırma verilerinin analizlerinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon, doğrusal regresyon analizi, bağımsız grup t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular Betimleyici istatistik sonuçlarına göre örneklemin tümünün affedicilik düzeyleri ölçeğin yarı puanı olan 80 puanın üzerindedir. Sosyal adaptasyon puanları göz önüne alındığında örneklemin büyük çoğunluğunun (yaklaşık %73) ölçeğin yarı puanı olan 9 ve üzerinde puan aldığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar da kurumda kalan sakinlerin genel olarak affediciliğinin ve sosyal adaptasyonunun yüksek olduğunu göstermektedir. Affedicilik ve sosyal adaptasyon seviyelerinde kadınlar ve erkekler arasındaki fark incelendiğinde, erkeklerin kadınlara oranla daha çok affedici olduğu ortaya çıkmıştır ($t=-2.440$, $p<0.05$). Ancak sosyal adaptasyon düzeyleri açısından kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ise kişilerin eğitim seviyelerine, yaşa veya kurumda kalma sürelerine göre herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Bunun yanında, affedicilik ve sosyal adaptasyon arasında anlamlı herhangi bir korelasyon bulunamamıştır ($r=-0.091$, $p>0.05$). Affediciliğin sosyal adaptasyon üzerindeki etkisini bulmak için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır, ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Beta $=-0.091$; $t = -0.694$, $p > 0.05$). Tartışma Hızla yaşlanan dünyada huzurevlerine ve bakımevlerine olan ihtiyaç gün geçtikçe artmaktadır (Kiata, Kerse ve Dixon, 2005). Bu da zaman içinde daha çok yaşlının kurumsal desteğe başvuracağını ve huzurevlerine yerleşeceğini göstermektedir. Yaşlıların huzurevlerindeki süreçlerini daha az sıkıntı yaşayarak geçirebilmeleri için, huzurevlerine adaptasyonlarının hızlı ve sağlıklı olması gerekmektedir. Özellikle sosyal

uyumun sağlanmasının sosyal destek algısını arttırması, bu konuda etkin olan faktörlerin araştırmalarla ortaya çıkarılması ve olumlu etkisi olan faktörlerin geliştirilmesi için yeni çalışmalar yapılmasını elzem kılmaktadır. Yapılması planlanan çalışmalarda, affediciliği bir kişilik faktörü olarak almakla birlikte, affedicilik içinde etkin olabilecek diğer etkenlerin de dikkate alınması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Affedicilik, Sosyal Uyum, Huzurevi, Yaşlı

Kaynakça

Kamat, V. I., Jones, W. H., & Row, K. L. (2006). Assessing Forgiveness as a Dimension of Personality. Individual Differences Research, 4(5).

Kiata, L., Kerse, N., & Dixon, R. (2005). Residential care workers and residents: the New Zealand story. The New Zealand Medical Journal (Online),118(1214).

Wilson, J. (2013). Exploring the past, present and future of cultural competency research: The revision and expansion of the sociocultural adaptation construct. Unpublished doctoral dissertation. Victoria University of Wellington.

B.191

Mevlana'nın Mutluluğa Yaklaşımı: Mutluluğu dışarıda değil içinde ara

Derin Süleyman

ÖZET

Sufilere göre mutluluk dış şartların değişmesiyle değil insanın duygularının ortaya çıkış sürecini farketmesi (farkındalık/murakebe) onları bilinçli olarak yönetmesi, nefisten gelen negatif yorumları (hadîsü'n-nefs) etkisizleştirmesi ile elde edilir. Sufilere göre iyilik ve kötülük olayların bizzat kendisinde değil onların algılanmasında yatar. Bir şahıs için can sıkıcı bir olay başkası için ilham hatta mutluluk kaynağı olabilir. Gazali, İbn Arabi gibi büyük sufiler arasında Mevlâna anlattığı hikayeler ile pek çok soyut/psikolojik hadiseyi daha bir somut hale getirir. Aslında Mevlâna dünyevi manada mutluluk nedir, nasıl elde edilir sorusu ile direkt uğraşmaz, diğer mistik hareketlerde de görüldüğü üzere o müridlerine ve okuyucularına iç huzura/manevi bütünlüğe ulaşmak için zikir, sema, murakabe, tefekkür gibi uygulamaları tavsiye eder. Bunları gerçekleştiren kimsede ise duygular kontrol altına alınır ve bir yan ürün olarak mutluluk ortaya çıkar. Tebliğimizde genelde sufilerin özel de ise Mevlana'nın mutluluğu elde etme, onu anlama ve sürdürme konusundaki görüşleri ele alınacaktır. Pozitif psikoloji insanın mutluluğuna katkı da bulunmak için ilmi araştırmalar yanında Budizm gibi uzak doğu mistik hareketlerinin Yoga türü uygulamalarından istifade etmektedir. Tebliğimiz bu hususta kendi kültürümüzün bir parçası olan tasavvufun ve Mevlana'nın mutluluk arayışında bizlere yapabileceği pozitif katkıları ele almaya çalışacak, muhtemel araştırma ve etkileşim sahalarını tespit etmeye gayret edecektir.

Anahtar kelimeler: Mevlâna, mutluluk, mesnevi, Gazali

B.192

Terör Olayları Sonrası Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Duygular ve Umut

Yağmur Soylu

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ülkemizde yaşanan terör olayları sonrası eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşadıkları pozitif ve negatif duygu ve umut düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Yöntem: Bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmaların amaçlarından biri değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamak olarak tanımlanırken bir diğeri de yordayıcı çalışmalar yapmak olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Araştırmanın katılımcıları 2016-2017 yıllarında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nin farklı lisans programlarında eğitime devam eden 362 (250 kadın, 112 erkek) öğrencidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ego-Sağlamlığı Ölçeği (Karaırmak, 2007) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000) ve Umut Ölçeği (Akman ve Korkut, 1993) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak analiz edilmiştir. Yaşam doyumunun, pozitif ve negatif duyguların eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, umudun ve pozitif duyguların eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Analize giren bu iki değişkenin birlikte eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın %39'unu açıkladığı saptanmıştır. Tartışma: Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmış ve bulgulardan hareketle üniversite öğrencileri ile ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere ve benzer değişkenlerle çalışma yapacak araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: psikolojik sağlamlık, terör olayları, pozitif ve negatif duygular, umut.

Kaynakça

Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9, 193-202.

Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6th edition). New York: McGrow-Hill.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability]. Türk Psikoloji Dergisi, 15 (46), 19-28.

Karaırmak, Ö. (2007). Investigations of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.

B.193

Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme

Yağmur Soylu

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının benlik saygısı ve sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca kurulan modelin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Yöntem: Bu araştırma, ileri düzey ilişkisel araştırmalar arasında yer alan yapısal modellemenin kullanıldığı betimleyici bir araştırmadır. Fraenkel ve Wallen'a (2006) göre ileri düzey ilişkisel araştırmalar arasında yer alan yapısal modelleme, değişkenler arasındaki nedenselliğin incelendiği ve mümkün olduğunca onaylandığı gelişmiş bir yöntemdir. Araştırmanın örneklemi amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir ve 304 boşanmış kadından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, EgoSağlamlığı Ölçeği (ESÖ) (Karaırmak, 2007), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) (Şahin ve Durak, 1995), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) – Kısa Form, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) (Eker ve Arkar, 1995; Eker, Arkar ve Yaldız, 2001) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Verilerin analizi Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak yapılmıştır. Bulgular: Araştırmanın bulguları, boşanmış kadınlarda sosyal destek ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında, duygu odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın benlik saygısı aracılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın hem sosyal destek hem de benlik saygısı aracılığıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Son olarak, modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaştığı saptanmıştır. Tartışma: Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmış ve araştırma sonuçları doğrultusunda hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: psikolojik sağlamlık, boşanma, boşanmış kadınlar, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, sosyal destek, benlik saygısı

Kaynakça

Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 45-55.

Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 17-25.

Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6th ed.). McGraw-Hill: New York. Karaırmak, Ö. (2007). Investigations of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başaçıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 56-73.

B.194

Bütün Okul Yaklaşımına Dayalı Pozitif Okul Programı: Bir Model Önerisi

Zeynep Cihangir Çankaya, Tuğçe Kılıç, Zeynep Elgün,
Sezgi Gürer

ÖZET

Pozitif psikoloji bireylerin yaşama bağlanmalarına ve yaşamı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan, yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin bilgiler ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanıdır. Amacı bireyin kendini tanıması ve gelişmesidir. Pozitif psikoloji bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, pozitif deneyimler yaşamalarına ve mutlu olmalarına yönelik programlara odaklanır. Pozitif eğitim anlayışı kapsamında yürütülen bu programlar ise, çocukların, gençlerin varolan potansiyellerini daha olumluya götüren, yaşamlarını daha anlamlı kılmaya çabalayan, yaşamdan zevk alan, yeteneklerini geliştiren, olumsuz yaşam koşullarına karşı güçlü durabilen "mutlu çocuklar" olmalarını amaçlar. Bu amaçla geliştirilen bütün okul temelli yaklaşımın bazı temel özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bunlar, sosyal-duygusal öğrenme programlarını içermesi, olumlu öğretmen-öğrenci ve akran ilişkilerini geliştirmeleri, velinin okula katılımını desteklemeleri ve son olarak okul-toplum ilişkilerini de odaklanmalıdır. Uygun şekilde tasarlanan ve başarılı bir şekilde uygulanan bütün okul yaklaşımına dayalı pozitif okul programlarının öğrencilerin iyi-oluşlarını arttırmanın yanında, akademik başarılarını da artırdığı çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu temele dayanarak geliştirilen pozitif okul programında pozitif eğitim anlayışı hem geleneksel akademik becerilerin hem de iyi-oluşa (mutluluğa) yönelik becerilerin öğretildiği, sosyal duygusal öğrenmeyi temel alan bir eğitim yaklaşımını ifade etmektedir. Pozitif okul programı tüm eğitim programlarının bütünleyici bir parçasıdır. Program öğrencilerin kişisel-sosyal ve eğitsel alanlardaki gelişimlerini desteklemeyi ve birinci sınıftan sekizinci sınıfa kadar tüm öğrencilere ulaşmayı amaçlamaktadır. Program öğrencilerin gelişimsel özelliklerine dayalı ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirilmiş sınıf içi ve dışı müdahaleleri içerir. Programda bütün okul yaklaşımı temel alınmış ve öğretmenlere ve velilere yönelik eğitimlere, okul koridorlarının sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyecek şekilde düzenlenmesine yer verilmiştir. Program gelişimsel ve önleyici niteliklidir. Program uygulanması yoluyla öğrencilere kazandırılması hedeflenen yeterlikler aşağıda sıralanmıştır: 1. Olumlu duygular deneyimleme ve bunu yaşamına genişletme 2. Kısa ve uzun vadeli yaşam amaçları oluşturma ve amaçlarının peşinden gitme 3. Karakterinin güçlü yönlerini farketme ve geliştirme 4. Fiziksel sağlığına dikkat etme ve koruma 5. Başkalarını anlama ve sağlıklı ilişkiler kurma 6. Stresli durumlarla başedebilme 7. İyimser düşünce ve umut geliştirme 9. gerçekçi bir öz farkındalık ve olumlu bir benlik algısı geliştirme 10. Kendisini ve başkalarını olumlu duyguları deneyimleyen, başarı elde eden ve sosyal /doğal yaşamın anlamlı bir parçası olan bir birey olarak görme 11. Kişisel problemleriyle güçlü yanlarını kullanarak, pozitif özellikler geliştirerek başaçıkabilme Program sonunda okul ortamında öğrencilerin özgüvenlerinin, olumlu sosyal davranışlarının , olumlu düşünme becerilerinin, olumlu duygulanım düzeylerinin ve akademik başarılarının artması, iletişim problemlerinin ve duygusal sıkıntılarının azalması dolayısıyla psikolojik iyi oluşun yükselmesi hedeflenmektedir.

Anahtar kelimeler: Bütün okul yaklaşımı, pozitif okul programı

B.195

Üniversite Öğrencilerinin Aile Güçlerine İlişkin Algılarının İncelenmesi

Çiğdem Yavuz Güler

ÖZET

Aile güçleri, "ilişki paternleri, kişiler arası beceri ve yetenekler ve olumlu aile kimliği hissi yaratan sosyal ve psikolojik özellikler, aile üyeleri arasında doyumu ve doyurucu etkileşimi destekleme, aile grubunun potansiyelini ve aile üyelerinin bireyselliğini teşvik etme ve stresle ve krizlerle etkili olarak baş etme konusunda ailenin yeteneklerine katkıda bulunmak" olarak tanımlanabilir (Stinnett, 1979). Farklı kültürler, aile güçleri kavramı açısından benzerlikler gösterseler de kendilerine özgü güçleri de bulunmaktadır. Casas (1979), Latin Amerikalı ailelerin aile güçlerinin sevgi, anlayış, karşılıklı saygı, aile birlikteliği ve iletişimi olduğunu; King (1980), Afrika kökenli Amerikalıların aile güçlerinin bağlılık, sevgi, iletişim, din, ego yapılanması ve destek olduğunu belirtmişlerdir. Xie (1994), Çin'de yaptığı çalışmada, Çinlilerin aile güçlerinin; uyum, saygı ve ortak karar alma, bakım ve anne babaya saygı, eğitim, başa çıkma becerisi, birlikte zaman geçirme ve iletişim olduğunu belirlemiştir. Asay (1998), Romanya'da yaptığı çalışmada Romanyalıların aile güçlerini sebat, saygı ve dayanışma olduğunu bulmuştur. Medora, Larson ve Dave (2003), Doğu Hindistan'da aile güçlerinin birlikte zaman geçirme, saygı, fikir birliği, başa çıkma ve olumlu iletişim olduğunu bulmuştur. Bundan başka literatürde Avusturya, Almanya ve İsviçre (Stoll, 1984), Güney Pasifik (DeFrain, DeFrain ve Leopard, 1994), Yunanistan (Kaldi-Koulikidou, 2007), Botsvana (Mberengwa, 2007), Kenya (M Njue, O Rombo ve W Ngige, 2007), Güney Afrika (Nkosi ve Daniels, 2007) gibi ülkelerde aile güçlerinin araştırıldığı bilinmektedir. Bu çalışma, Türkiye'de üniversite öğrencilerinin aile güçlerini nasıl tanımladıklarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla öğrencilere araştırmacı tarafından oluşturulan anket formu uygulanmıştır. Anket formunda demografik bilgilerin yanı sıra aile ilişkilerini nasıl tanımladıkları, ailedeki problemler, problemleri kimin çözdüğü, ailenin en önemli özelliği, ailenin güçlü özellikleri, anne ve babanın güçlü özellikleri, aile ile ne yapmayı sevdikleri gibi açık uçlu sorularla, aile işlevselliğine ilişkin dereceleme soruları yer almaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'de İstanbul ilinde özel bir üniversitede öğrenim gören 100 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 22.34'tür ve tümü bekar bireylerden oluşmaktadır. Örneklemin %74'ü çekirdek ailede, %26'sı ise geniş ailede yaşadığını belirtmiştir. Örneklemin %67'si ailesi ile, %33'ü ile ailesinden ayrı yaşamaktadır. Çalışma sonucunda katılımcıların %55'i ailede en çok anneye yakın olduğunu belirtirken, %84'ü aile ilişkilerini çok iyi ya da iyi olarak tanımlamıştır. Araştırma sonucunda ailede en çok yaşanan problem iletişim problemi iken, problemleri en çok annenin çözdüğü bulunmuştur. Aileyi en çok etkileyen olay olarak ise en sık hastalık, boşanma, iş ve ekonomik problemler ve ölüm gösterilmiştir. Katılımcılar en fazla ailelerini diğer ailelerden farklı kılan özelliğin bağlılık olduğunu belirtirmişlerdir. Bununla birlikte araştırmada en sık belirtilen aile güçleri sevgi ve yakınlık, bağlılık, değerler, destekleyicilik, iletişim, özgürlük ve demokrasi, dirayet, saygı ve güven olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcılar annenin güçlü özellikleri olarak en fazla anlayış ve destekleyicilik ile sevgi, şefkat ve yakınlığı belirtirken, babanın güçlü özelliği olarak en sık güç ile sakinlik ve soğukkanlılığı belirtmişlerdir. Katılımcılar aileleriyle en fazla yemek yapıp yemeyi sevdiğini belirtirken, ailelerinin en fazla iletişim konusunda değişime ihtiyaç duyduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmada katılımcılar aile işlevleri açısından ailede

takdir, sevgiyi gösterme, birlikte zaman geçirme, zor zamanlarda birbirini destekleme gibi işlevleri yerine getirebildiklerini daha sık ifade ederken, duyguları ifade etme ve bireyselliği destekleme konusunda katılımcıların bazen seçeneğini daha sık ifade ettikleri görülmüştür. Araştırmalar, aile güçlerinin; çiftlerin evlilik güçleri ve evlilik uyumları, mizah, çatışma çözme taktikleri, çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunları ve iyi oluşları, benlik kavramı, aile fonksiyonları ve aile etkileşimi, çocuklarla ilgili sorunlar, stresle başa çıkma gibi birçok durumla ilişkili olduğunu göstermektedir. Türkiye'de aile güçlerinin belirlenmesi, ailenin bütününe ilişkin kültürel bir değerlendirme yapılabilmesini sağlayacaktır. Türkiye'de aile güçlerinin ortaya konulmasının Türk aileleriyle çalışan psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, aile danışmanları ile eğitimcilerin aile sorunlarının çözümünde ailenin kendi güçlerinden yararlanmalarına imkân sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: üniversite öğrencileri, aile güçleri

Kaynakça

Asay, S. M. (1998). Family strengths in Romania. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Nebraska Üniversitesi, Lincoln.

Casas, C. E. (1979). Relationship patterns of strong families in Latin America. Yayınlanmamış Mastır Tezi. Nebraska Üniversitesi, Lincoln.

DeFrain, J. , DeFrain, N. & Lepard, J. (1994). Family strengths and challenges in the South Pacific. An exploratory study in Fiji. International Journal of Sociology of the Family. 23(2). 25-47.

Kaldi-Koulikidou, T. (2007). The Family Strengths in Greece Then And Now. Marriage & Family Review. 41, 3/4; 393

Mberengwa, L. R. (2007) Family Strengths Perspectives from Botswana. Marriage & Family Review . 41, 1/2; 27-46

Medora, N.P.; Larson, J.H.; Dave, P.B. (2003). Attitudes of East-Indian college students toward family strengths. Journal of Comparative Studies, 408-425.

Nkosi, B.; Daniels, P. (2007). Family Strengths: South Africa. Marriage & Family Review. 41, 1/2, 11-26.

Stinnett, N. (1979). In search of strong families. In N. Stinnett, B. Chesser, & J. DeFrain (Eds.), Building family strengths: Blueprints for action. Lincon: University of Nebraska Press.

Stoll, B. (1984). Family strengths in Austria, Germany and Switzerland. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Nebraska Üniversitesi, Lincoln.

Xie, X. (1994). Family Strengths Perceived by University Student and Government Employees in the Republic of China. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Nebraska Üniversitesi, Lincoln.

B.196

Alternatif Maneviyat Arayışları: Siber Maneviyat Örneği

(The Pursuit Of Alternative Spiritualities: Cyber Spirituality)

Sebiha Zembilci, Ali Ayten

ÖZET

Maneviyat kavramı 2000'li yılların başlarından itibaren din kavramından ayrı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Din ve maneviyat kavramları arasında kutuplaşmaya kadar giden bir ayrılığın yaşanması, sekülerleşme, postmodernizm ve küreselleşme gibi etkiler nedeniyle maneviyat kavramı alanda araştırma odağı olarak popülerliğini her geçen gün arttırmaktadır. Gerek bilimsel çevrede gerekse günlük hayatın içinde sık sık karşımıza çıkan maneviyat kavramı, hayata anlam ve amaç verme (Burnardt, 1990), varoluşsal anlam arayışı (Doyle, 1992), aşkın farkındalık (O'Brien, 1982; Dossey, 1989) gibi tanımlarla pozitif psikolojinin de odak noktası olan konulara değinmektedir (akt. Paloutzian ve Park, 2013; Uysal ve Ayten, 2009; Narayanasamy,1999; Greenstreet, 1999; Zinnbauer ve diğerleri, 1997). Üzerinde anlaşmaya varılmış tek bir tanımın olmayışı ve neredeyse her bireyin kendine özgü bir maneviyat anlayışının olması maneviyatın pek çok alana hızlı bir şekilde dâhil olmasına ve alternatif çeşitleriyle farklı alanlarda uygulanmaya başlamasına sebep olmuştur. Maneviyat kavramı, alternatif maneviyat arayışı olarak sağlık, iş, eğitim ve teknoloji alanlarında yerini almıştır. Hayatın içinden neredeyse her alanda kendini gösteren maneviyatın, teknoloji gibi hayatı kuşatmış bir alanda ortaya çıkması kaçınılmazdır. Çalışmada genelde teknoloji bağlamında özelde internet alanında sanal/siber âlemde ortaya çıkmış olan bir alternatif maneviyat arayışı olarak siber maneviyat (cyber spirituality) örneği ele alınmaktadır. Siber maneviyat nedir? (George, 2003; Tobin, 2004; Campbell, 2005; Jackelen, 2005; McDonald, 2006; Hackett, 2006; Yust, Hyde ve Ota, 2010; Bertolotti ve Cinerari, 2012; Zugermayr, 2013; Sokolow, 2014; Galik, 2015; Servais, 2015; Eresso, 2015). Siber maneviyatın kavramsal arka planı nasıl oluşmuştur? Siber âlemde maneviyat kavramı nasıl ortaya çıkmıştır? Sanal gerçeklik ve gerçeklik bağlamında siber maneviyatı nasıl değerlendirmeliyiz? Siber âlemde yaşanan maneviyat, sahte bir maneviyat olabilir mi? Siber âlemde yaşanan maneviyatı sanal ve gerçek kimlik bağlamında nasıl değerlendirmeliyiz? Siber maneviyat kapsamında ele alabileceğimiz sanal uygulama ve oyunlar nelerdir? Siber maneviyat bir çeşit bağımlılık olabilir mi? Sorularının cevapları çalışmada yer almaktadır. Çalışmadaki bulgulara çalışma konusunun çok yeni bir konu olması dolayısıyla teorik boyuttaki ihtiyacı karşılamak adına literatürden elde edilen verilerle ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, siber maneviyat, sanal alem

Kaynakça

Bertolotti, T. ve C. Cinerari. (2012). The Gospel According to Google The Future of Religious Niches and Technological Spirituality. *European Journal of Science and Theology.* 9:1, 41-53.

Campbell, H. (2005). Considering Spiritual Dimensions Within Computer- Mediated Communication Studies. *New Media & Society.* 7: 1, 110-134.

Eresso, M. (2015). Sacralising Cyberspace: Online Religious Activism in Ethiopia. *Modern Africa: Politics, History and Society.* 3:2, 127-154.

Galik, S. (2015). Cyber-Spirituality As a New Form of Religion?. *European Journal of Science and Theology.* 11: 6, 5-14.

George, S. (2003). Emerging Youth Cultures in the Era of Globalization: Technoculture and Terrorculture. R. Tiplady (Ed.). *One World or Many? The Impact of Globalization on Mission* içinde. Pasadena: William Carey Library, 33-53.

Greenstreet, W. (1999). Teaching Spirituality in Nursing: A Literature Review. *Nurse Education Today.* 19, 649-658.

Hackett, R. (2006). Religion and the Internet. *Diogenes.* 211, 67-76.

Jackelen, A. (2005). What is "Secular"? Techno-Secularism and Spirituality. *Zygon.* 40: 4, 863-874.

McDonald, D. (2006). Playground. Tv: An Online Experiential Prayer Exercise. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Portland: George Fox University.

Narayanasamy, A. (1999). Asset: A Model for Actioning Spirituality and Spiritual Care Education and Training in Nursing. *Nurse Education Today.* 19, 274-285.

Paloutzian, R. F. ve Park, C. L. (2013). Bugünkü Psikoloji Biliminin Bütünleyici Konuları. A. Ayten ve İ. Çapçıoğlu (Ed.). *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları* içinde. Ankara: Phoenix Yayınları.

Servais, O. (2015). Funerals in the World of Warcraft: Religion, Polemic and Styles of Play in Videogame Universe. *Social Campass.* 62:3, 362-378.

Sokolow, A. K. (2014). Cyberspirituality: Constructing Religion through the Internet. *Yayınlanmamış Lisans Tezi.* Connecticut: Wesleyan University The Honors College.

Tobin, R. (2004). A Hitchhiker's Guide to Cyberspirituality. *The Furrow.* 55: 11, 591-597.

Uysal, V. ve Ayten, A. (2009). Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır mı? Ruhsallık-Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. 16. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Kongre el Kitabı, Safranbolu, Karabük 1-4 Temmuz.

Yust, K.M, B. Hyde ve C. Ota. (2010). Cyber Spirituality: Facebook, Twitter and the Adolescent Quest for Connection. *International Journal of Children's Spirituality.* 15.4, 291-293.

Zinnbauer, B. J. , Pargament G. I. , ve Cole, B. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy, *Journal for the Scientific Study of Religion*. 36: 4, 549-564.

Zugermayr, S. (2014). The Influence of Relationships, Spirituality and Technology on Female Adolescent Identity Development in 21st Century America.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. New York: State University of New York Empire State College.

B.197

Psikolojik Sermayenin Pozitif Örgütsel Davranış Aracılığıyla Örgütsel İçgirişimcilik Üzerindeki Etkisi: Uşak İli Kobilerinde Bir Araştırma

Hale Eda Akduru, Fatih Semerciöz

ÖZET

Psikolojik sermaye pozitif örgütsel davranış içerisinde tanımlanmış; öz yeterlilik, umut, dayanıklılık ve iyimserlik olarak dört mikro seviyedeki kapasitenin tek bir yapıda bütünleşmiş halidir. Bu çalışma aracılığıyla örgüt içerisinde çalışanların sahip olduğu pozitif psikolojik sermaye düzeylerinin örgütsel içgirişimcilik eğilimleri ile ilişkisi ortaya konulacaktır. 1998 yılında psikolog Martin Seligman 'pozitif psikoloji' kavramını psikoloji yazınına kazandırmıştır. Buna göre yaşamda iyinin ne olduğu da kötünün ne olduğu kadar gerçektir ve eşit derecede incelenmeyi hak etmektedir (Peterson ve Seligman, 2003:15) Örgüt içi içgirişimci ise kısaca kurulu bir örgüt içindeki girişimci çalışan (Antoncic ve Hisrich, 2003) olarak nitelenmektedir (Basım vd., 2009). Bu bağlamda iç girişimciliğin öne çıkan boyutlarının yenilikçilik, risk alma ve proaktiflik olduğu görülmektedir (Meydan, 2011). Örneklem ve Veri Toplama: Çalışma evrenimiz Uşak'ta faaliyet gösteren iki özel hastane ve 1 göz merkezinin 268 çalışanlarıdır. Formül aracılığıyla çalışma örneklemimiz 159 olarak belirlenmiştir. Gönderilen anketlerden 109 adedi veri seti olarak kullanılmıştır. Ölçekler: Araştırmamızda PPS için Luthans, Avolio, Avey ve Norman (2007) tarafından geliştirilen 24 soruluk ölçekten, İçgirişimcilik için Arat (2013) tarafından geliştirilen 29 soruluk ölçekten faydalanılmıştır. Analiz ve Bulgular: Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS 20.00 programı yardımıyla çözümlenmiştir. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Sonuç: Demografik değişkenler açısından ele alındığında; yaş grubu, gelir düzeyi ve çalışma süresi yükseldikçe içgirişimcilik eğilimlerinde anlamlı farklılıklar meydana geldiği belirlenmiştir. Buradan hareketle örgütsel içgirişimcilik eğiliminin yüksek yaş ortalaması, yüksek aylık gelir seviyesi ve uzun süreli iş tecrübesinden etkilendiği söylenebilir.Yapılan hipotez testleri neticesinde ise ankete katılan çalışanların umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iç girişimcilik eğilimleri arasında pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki bulunduğu, buna karşın öz yeterlilik düzeyleri ile içgirişimcilik eğilimleri arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyeli bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ayrıca analizlerden elde edilen veriler ışığında, örgütsel içgirişimcilik eğilimini en yüksek seviyede iyimserlik düzeyinin, sırasıyla umut düzeyinin, psikolojik dayanıklılık düzeyinin ve son olarak da öz yeterlilik düzeyinin etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikolojik Sermaye, İçgirişimcilik

Kaynakça

Antoncic, B., Hisrich, R. D., 2003, 'Clarifying the Intrapreneurship Concept', Journal of Small Business and Enterprise Development, 10 (1), 7-24.

Arat G., 2013. 'İşletmelerde Örgütsel Değişim ve İçgirişimcilik İlişkisi: Enerji Sektöründe Bir Araştırma', Pamukkale Üniversitesi SBE, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Basım, H. N., Şeşen, H., Meydan, C. H., 2009, 'Öğrenen Örgüt Algısının Örgüt İçi Girişimciliğe Etkisi: Kamuda Bir Araştırma', Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 64 (3), 27-44.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M., 2007, 'Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction', Personnal Psychology, Vol. 60, 541-572.

Meydan, C. H., 2011, 'İs Tatmini ve Öz Yeterliliğin Örgüt İçi Girişimciliğe Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma', Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20 (1), 25-40.

Peterson, C. M., Seligman, M. E. P., 2003, Positive Organizational Studies: Lessons From Positive Psychology. *Positive Organizational Scholarship: Foundations Of A New Discipline.* K. S. Cameron, J. E. Dutton And R. E. Quinn. (Edt.). San Francisco: Berrett-Koehler.

B.198

Kanser Hastalarında Palyatif Bakım ve Yaşam Kalitesi

Sevcan Kılıç

ÖZET

Kanser dünyada hızla görülme sıklığı artan bir hastalık haline gelmiştir. Dünya sağlık örgütüne göre, artan kanser yükü, hastalığı önleme ve bakıma acil ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Kanser tedavisinde de amaç, tüm diğer hastalıklarda olduğu gibi hastalığın tümüyle ortadan kaldırılması veya yaşam süresinin uzatılmasıdır. Tedavide gelişmeler sağlanmasına rağmen, ne bu amaçlar her zaman gerçekleştirilememektedir. Tıp alanındaki gelişmeler sonucunda, bazı kanser olgularında, tedavi şansı yakalanmış, diğerlerinde ise yaşam süresi uzatılarak kanser kronik bir süreç kazanmıştır. Tedavi edici yaklaşımların mümkün olmadığı durumlarda, hastanın sıkıntısını azaltıp, yaşam kalitesini artırmaya yönelik iyileştirici yaklaşımlar uygulanır (1). Günümüzde palyatif bakım, kanser tanısı almış bireyler için ana hedef olarak düşünülmektedir (3, 4). Dünya Sağlık Örgütü palyatif bakımı, hastaların ve ailelerinin, fiziksel, psikososyal ya da ruhsal sorunların önlenmesi ya da erken teşhisi ve tedavisi yoluyla hayatı tehdit eden hastalıklarla karşı karşıya kalan bireylerin yaşam kalitesini (QoL) geliştiren bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır (2). Palyatif bakım, önceleri, tedavi edici yaklaşımların tükendiği, terminal dönem hastalarda gündeme gelen bir yaklaşımken, günümüzde, yaşamı tehdit eden hastalıkların tanısından itibaren, tedavi edici yaklaşımlarla birlikte, onlara ek olarak gündeme gelmesi gerektiği görüşü geçerlidir. Palyatif bakım; ağrı ve diğer semptomların kontrolünde önemli bir yere sahiptir (5). Yaşamı desteklemekle birlikte, ölümü de doğal bir süreç olarak algılar. Ölümü hızlandırma veya erteleme amacı taşımaz. Hasta bakımının psikososyal yönlerini fiziksel bakıma entegre eder. Hastaların, son ana kadar, aktif ve onurlu bir yaşam sürmeleri için destek sağlar. Hasta yakınlarına, terminal dönemdeki hasta bakımı konusunda eğitim vermeyi ve onların da bu bakıma aktif katılımlarını sağlamayı amaçlar. Hasta yakınlarına, hastalık süreci ve sonrasında kendi yas süreçleriyle başa çıkabilmelerinde destek sağlar. Gerektiğinde yas dönemi danışmanlığı da dahil olmak üzere, hasta ve hasta yakınlarının gereksinimlerinin karşılanmasında ekip yaklaşımı kullanır (2,6). Hastalık sürecinin erken evrelerinde, kemoterapi ve radyoterapi gibi yaşam süresini uzatmayı hedefleyen tedavilerle birlikte kullanılabilir; klinik komplikasyonların daha iyi anlaşılması ve yönetilmesini amaçlar. Yaşam kalitesini arttırır ve aynı zamanda hastalık sürecini olumlu olarak etkileyebilir. Terminal dönemdeki hastaların palyatif semptomatik tedavisinde; ağrı, bulantı, kusma, kaşeksi, halsizlik, dispne, ödem ve dolaşım bozukluğu, dekübit ülseri, yorgunluk, oryantasyon bozukluğu, deliryum ve anksiyetenin kontrolü öne çıkmaktadır. Hastaya verilecek palyatif bakım ile bu semptomların yönetimi hedeflenmektedir (3,7). Böylece terminal dönemdeki hastanın yaşam kalitesini artıracağı düşünülmektedir. Kanser hastalarında etkin bir palyatif bakımı için hemşirelerin bu konudaki eğitim ve deneyimi gereklidir (5). Yaşam kalitesinin arttırılması, semptomların giderilmesi, hasta ve yakınlarının insanlık onuruna yakışı şekilde desteği çok önemlidir (8,9).

Anahtar Kelimeler: kanser hastalıkları, palyatif bakım, yaşam kalitesi

Kaynakça

1. Çimete G. Yaşam Sonu Bakım: Ölümcül Hastalarda Bütüncül Bakım. İstanbul, Nobel Kitapevi, 2002.

2. http://www.who.int/cancer/palliative/definition/en/

3. Karabulut, B., & Epidemiyolojisi, U. R. K. (2006). Kanser Ve Palyatif Bakım. İzmir, Meta Basım Matbaacılık.

4. Lederberg MS, Joshi N. End-of-life and palliative care. In Kaplan&Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, 8th edition (Eds BJ Sadock, VA Sadock):23362365. Baltimore, Lippincott Williams & Wilkins, 2005.

5. Özçelik, H., Fadıloğlu, Ç., Karabulut, B., Uyar, M., Elbi, H., Eyigör, S., ... & Özaydemir, G. (2014). Kanser hastasının palyatif bakımında vaka yönetimine dayalı multidispliner bakım protokolü. Ağrı Dergisi, 26(2), 47-56.

6. Sucaklı, M. H. (2014). Palyatif Bakım ve Yaşam Kalitesi. Turkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics, 5(3), 109-113.

7. Super A. The context of palliative care in progressive illness. In Textbook of Palliative Nursing (Eds BR Ferrel, N Coyle):27-36. New York, Oxford University Press, 2001.

8. White Paper on Standards and norms for hospice and palliative care in Europe Part I. Recommendations from the European Association for Palliative Care. Eur J Palliative Care, 2009; 16(6):278-89.

9. Yıldırım, Y. Y., Fadıloğlu, Ç., & Uyar, M. (2006). Palyatif kanser bakımında tamamlayıcı tedaviler. Ağrı, 18(1), 26-32.

B.199

Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasında Kişisel Gelişim Yönelimli ve Öz Anlayışın Rolü

Mehmet Berkay Özünlü – Nazife Üzbe Atalay

ÖZET

Amaç: Psikolojik danışma ve psikoloji alanındaki araştırmaların gelişimine bakıldığında çoğunlukla olumsuz psikolojik özellikler ve psikopatoloji üzerine odaklanılan bakış açısı 19. yüzyılın ortalarından sonra farklılaşmaya başlamıştır. Özellikle hümanist psikologların çabaları ile yaratıcılık, sevgi ve gelişim kapasitesi gibi insan olmanın gerektirdiği olumlu özelliklerin ön plana alınması sağlanmış ve psikolojideki odağın psikopatolojiden pozitif odaklı görüşe doğru yer değiştirilmesi sağlanmıştır (Gillham ve Seligman, 1999). Günümüzde psikolojik danışma, psikoloji alanlarında önemi giderek artan bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, insanı sahip olduğu güçlü yönleri ve olumlu özellikleriyle ele almaya başlamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte sıklıkla mutluluk üzerine odaklanılmıştır. Mutluluk pozitif psikolojide iyi oluş olarak nitelendirilmektedir. İyi oluş alanyazında çok farklı isimler ve yapılarla ele alınmıştır. Bunlar arasında öznel iyi oluş sıklıkla üzerine çalışılan konulardan biri olma özelliği taşımaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirmedir ve a) olumlu duygulanım b) olumsuz duygulanım c) yaşam doyumu olmak üzere üç önemli öğesi vardır (Diener,1984). Geçmişte yapılan araştırmalar birçok özelliğin bireylerin öznel iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin iyi oluşunu arttıran yapılardan biri de kişisel gelişim yönelimidir (Ayub ve Iqbal, 2012). İnsanlar zaman zaman beklemedikleri durumlarla karşılaşabilir ve bu tip durumlarda ne yapmaları gerektiğini bilmedikleri için uyum problemi yaşayabilir. Bu uyum problemini ortadan kaldırmak adına kendilerinde bir şeyleri değiştirmeleri gerekebilir. İşte bu değişimler çoğunlukla kişisel gelişim olarak adlandırılmaktadır. Kişisel gelişim uyumlu olarak davranışlarda, düşüncelerde ve duygularda yaşanan değişimin öznel olarak deneyimlenmesidir (Geise, 2008). Bu kişisel gelişim sürecine isteyerek ve aktif şekilde katılım gösterme davranışına ise kişisel gelişim yönelimi adı verilmektedir (Robitschek, 1998). Öznel iyi oluş kavramı yukarıda belirtildiği gibi olumlu ve olumsuz duygulanımdan etkilenmektedir. Kimi insanlar olumsuz duygularla karşılaştıklarında bunu anlayışla karşılar ve bu olumsuz deneyimleri insan yaşamının bir parçası olarak görür. Bu bakış açısı psikolojide öz anlayış (self-compassion) olarak adlandırılmaktadır. Raes (2010), öz anlayış kavramını kendi acılarına, deneyimlediği duygulara karşı açık ve anlayışlı olmak, kendine kibar davranmak, başarısızlıklara karşı yargılayıcı tutumlardan kaçınmak, yaşadıkları deneyimin tüm insanlık için ortak bir deneyim olabileceğini hatırlamak olarak tanımlamıştır. Bu kapsamda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olabileceği düşünülen öz anlayış ve kişisel gelişim yönelimi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Yöntem: Araştırmada betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Tarama modelleri temelde geçmişte ya da bugün de hala var olan herhangi bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırma modelleridir. (Büyüköztürk ve diğ., 2008) Araştırmada veri toplama araçları olarak Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen "Öznel İyi Oluş Ölçeği", Robitscheck (1998) tarafından geliştirilen Yalçın & Malkoç (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği" ve Neff (2003) tarafından geliştirilen Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öz-Anlayış Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında betimsel istatistiklerden ve korelasyon analizinden faydalanılacaktır. Araştırmanın bağımlı değişkeni "Öznel İyi Oluş" ile araştırmanın bağımsız değişkenleri "Kişisel Gelişim Yönelimi", "Öz Anlayış" ve demografik değişkenler arasındaki çoklu ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılacaktır. Bulgular: Bu çalışmanın araştırma grubu yaş ortalaması 21.97 olan, 5 farklı fakültede öğrenim gören 177'si kadın 85'i erkek olmak üzere toplam 262 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, öz

anlayış düzeyleri ve kişisel gelişim yönelimlerinin cinsiyet, bölüm ve fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer demografik değişkenlerden olan sınıf düzeyleri açısından kişisel gelişim yönelimi, öznel iyi oluş ve öz anlayış düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin her değişken açısından sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır ($F(3,258)= 3,634$ $p<.05$). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, öz anlayış ve kişisel gelişim yönelimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, öznel iyi oluş ile öz anlayış arasında ($r= .600$; $p=0,000<0.05$), öznel iyi oluş ile kişisel gelişim yönelimi arasında ($r= .402$; $p=0,000<0.05$) ve öz anlayış ile kişisel gelişim yönelimi arasında ($r= .353$; $p=0,000<0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yordayıcılarının belirlenmesine yönelik yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin en önemli yordayıcısı olarak öz anlayış, öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki varyansın % 36'sını açıklamaktadır. Regresif modele ikinci olarak giren değişken kişisel gelişim yönelimidir. Kişisel gelişim yönelimi öz anlayış ile birlikte öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki varyansın %40'ını açıklamaktadır. Kurulan regresif modele anlamlı olarak giren son değişken ise yaş değişkenidir. Yaş, öz anlayış ve kişisel gelişim yönelimi ile birlikte öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki varyansın %41'ini açıklamaktadır. Tartışma: Araştırmanın bulguları ışığında üniversite öğrencilerin kendilerine yönelik hissettikleri merhamet duygularının fazla oluşu, kişisel gelişim yönelimleri açısından değişime açık, planlı ve düzenli bir yaşam sürmelerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Bunun yanı sıra öğrencilerin yaşları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı gözlenmektedir. Tüm bu bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve gelecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, Kişisel Gelişim Yönelimi, öz-anlayış.

Kaynakça

Akın, A., & Anlı, G. (2011). Bireysel gelişim inisiyatifi olceginin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 42-49.

Akın, Ü., & Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 1-10.

Ayub, N., ve Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. Journal of Teaching and Education, 1(6), 101-107.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. & Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale, Social Behavıor And Personality, 36(9), 1151-1160.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychol. Bull. 95: 542–575.

Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalişması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(23), 103-11.

Geise, A. C. (2008). Personal growth and personality development: Well-being and ego development (Doktora tezi, University of Missouri--Columbia).

Gillham, J. E., ve Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. Behaviour Research and Therapy, 37, S163-S173.

Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, Self and Identity, 2, 223–250.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. Personality and Individual Differences, 48(6), 757-761.

Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure.Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30(4), 183.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction American Psychologist, 55, 5-14.

Yalçın, İ & Malkoç, A. (2013). Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 26, 258-266.

B.200

Öğretmenlerin İyimserlik ve Mutluluk Düzeylerinin İş Doyumlarını Yordamadaki Rolünün İncelenmesi

Nazife Üzbe Atalay, Burcu Yavuz Tabak

ÖZET

Amaç: Günümüz modern organizasyonlarında çalışanların iyi oluşları ve yaşam kaliteleri üzerine yapılan vurgu geçmiş yıllara göre daha önemli hale gelmiştir. Çalışma hayatında iş doyumu, uzun yıllardır örgütsel davranış alanının en sık araştırılan konusu olarak belirtilmektedir (Spector, 1997). Kavram farklı açılardan ele alınmış, ilk olarak iş performansı ve kaliteyi arttıran bir unsur olarak dikkat çekerken, sonrasında kişinin ihtiyaçlarını karşılamayı sağlayan işin, insan bireyinin onurunu güçlendirdiğini varsayarak kişisel değer sisteminin bir sonucu olarak incelenmiştir. İş doyum derecesinin kişinin yaşam kalitesine, özellikle de iş hayatı dışındaki fiziksel ve zihinsel sağlığına olan etkileri nedenleriyle de uzun yıllardır araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Kalleberg, 1977). İş yaşamının bireylerin yaşamları üzerindeki rolünün artması ile birlikte halen güncelliğini koruyan iş doyumu kavramı giderek önem kazanan bir yapı haline gelmiştir ve pozitif psikolojik özelliklerden olan psikolojik dayanıklılık, mutluluk, iyimserlik ve öz-yeterlik gibi kavramlara bağlı olarak değişim gösterdiği düşünülmektedir (Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007). Bir tutum olarak değerlendirilen iş doyumu, kişinin işine yönelik olumlu veya olumsuz bir değerlendirme yargısı (Weiss, 2002), iş rollerine yönelttiği duygusal yönelim (Kalleberg, 1977), bireyin yaptığı işle ilgili kendini iyi hissetmesi duygusu (Gibson, Ivancevich & Donnelly, 2000) olarak ifade edilmektedir. İş doyumunun genel bir tutum olması ile birlikte bu tutumu oluşturan nedenler çok boyutludur. Bu duyguya eşlik etmesi bakımından önemli bir değişken olan mutluluk, bireylerin olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha az deneyimlemesi ve bunların yanı sıra da yaşamdan doyum alması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Diener ayrıca mutluluğu, bireylerin yaşamlarını değerlendirmelerine olanak sağlayan öznel iyi oluşlarının bir parçası olduğunu vurgulamaktadır (Diener, Suh & Oishi, 1997). Modern toplumlarda mutluluk algısının insan yaşamında hedef oluşturma ve istenen değerleri yakalamada önemli olduğu ve organizasyonel anlamda bu değerlerin çalışma yaşamında problem çözme, üretkenlik, doyum sağlama gibi değişkenlerle kurum kültürü ve kurumsal başarıyı arttırma eğiliminde olduğu düşünülmektedir (Gustainiene, Terseviciene & Pranckeviciene, 2012; Rego & Cunha, 2006). İyimserlik, bireylerin çoğu durum karşısında olumlu sonuç ve çıktılar beklemesi; olumsuz olaylardan çok, olumlu olayları algılamaya ve bu olaylarla karşılaşmayı beklemeye ilişkin temel eğilim olarak tanımlanmaktadır (Harris ve Middleton, 1994; Scheier & Carver, 1992). Bireylerin iyimserlik düzeylerinin hedef oluşturma, bağlılık geliştirme, zorluklarla başa çıkma, stres ya da travma sonrası kendini toparlama gibi durumlara olanak sağladığı düşünülmektedir (Gustainiene, Terseviciene & Pranckeviciene, 2012). Eğitim alanında pozitif psikoloji akımının güçlenmesi ile birlikte örgütsel bir yapı olarak okullarda çalışan öğretmenler, yöneticiler ve okul personelinin çalışma yaşamlarını daha kaliteli hale getirmeye yönelik araştırmalar yapılmakta, öğretmenlerin iş doyumlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesine yönelik literatürde çok sayıda araştırma bulunmakta, ancak bu araştırmalarının çoğu iş doyumu düzeylerini belirlemeye yönelik olup daha çok olumsuz koşullar, tükenmişlik, çatışma gibi olumsuz değişkenler odaklı şekillendirilmiştir (Fraser, Droper ve Taylor, 1998; Skaalvik ve Skaalvik, 2009; Liu ve Ramsey, 2008; Taşdan ve Tiryaki, 2010). Bu nedenle bu araştırma, öğretmenlerin iş doyumlarını önemli düzeyde etkileyebileceği düşünülen pozitif kişilik özellikleri dikkate alınarak oluşturulması bakımından önemlidir. Araştırmanın amacı, farklı alan ve okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin çalışma yaşamlarındaki doyum düzeylerinin belirleyicileri olarak iyimserlik ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir. Yöntem: İlişkisel tarama modelindeki araştırma 252 öğretmen ile yürütülmüştür. Veriler üzerinde yapılan normallik testi ve uç veri ayıklama yöntemi ile veri setinde aykırı değer

gösteren 5 veri ayıklanmış ve analizler 248 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Araştırmada, Weiss, Dawis, England ve Lofguist (1967) tarafından geliştirilen, Baycan (1985) tarafından Türkçe'ye çevrilen "Minnesota İş Doyumu Ölçeği"; Hills ve Argyle, (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Scheiver & Carver (1985) tarafından geliştirilen, Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Yaşam Yönelimi Testi" (İyimserlik Ölçeği) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni "İş Doyumu" ile araştırmanın bağımsız değişkenleri "Mutluluk", "İyimserlik" ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Doğrusal Regresyon Analizi kullanılacaktır. Bulgular: Bu çalışmanın araştırma grubu yaş ortalaması 33,66 olan, 12 farklı branşta görev yapan, 185'i kadın 63'ü erkek olmak üzere toplam 248 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğretmenlerin iş doyumlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, öğretmenlerin görev yaptığı okul kademesine göre iş doyumu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır ($F(2,243)= 5.109$, $p<.05$). Bunun yanı sıra yapılan analizler öğretmenlerin iş doyum düzeylerinin okul öneticileriyle sorun yaşama, meslektaşlarıyla sorun yaşama, mesleğini kendi isteğiyle seçip seçmeme, mesleğinin kendileri için uygun olup olmadığını düşünme ve meslek değiştirme isteği durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmektedir. Öğretmenlerin iş doyumu düzeyleri ile mutluluk ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, iyimserlik ile mutluluk arasında ($r= .469$; $p=0,000<0.05$), iyimserlik ile iş doyumu arasında ($r= .303$; $p=0,000<0.05$) ve iş doyumu ile mutluluk arasında ($r= .448$; $p=0,000<0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimserliğin ve mutluluğun öğretmenlerin iş doyum düzeylerini ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin iş doyumu düzeyleri üzerindeki varyansın % 20'sini açıkladığı; iyimserlik düzeylerinin ise iş doyumu düzeyleri üzerindeki varyansın % 9'unu açıkladığı söylenebilir. Tartışma: Öğretmenlerin iş doyum düzeyleri üzerinde etkili olabilecek değişkenler arasında olan iyimserlik ve mutluluk düzeylerinin yanı sıra öğretmenlerin meslek tercihlerinde etkili olan en önemli nedenlere, mesleğini icra ederken kendilerini en çok mutlu ve en çok mutsuz eden durumlara ilişkin görüşleri alınmış ve derlenmiştir. Tüm bu bulgulardan yola çıkarak elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın çerçevesinde açıklanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Mutluluk, İş Doyumu

Kaynakça

Aydin, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. Psikoloji Dergisi, 7, 2-9.

Baycan, A. (1985). An analysis of the several aspects of job satisfaction between different occupational groups. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. Indian journal of clinical psychology, 24, 25-41.

Doğan, T. & Akıncı Çötok, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (36), 165-172.

Fraser, H., Draper, J., & Taylor, W. (1998). The quality of teachers' professional lives: Teachers and job satisfaction. Evaluation & Research in Education, 12(2), 61-71.

Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., & Donnelly, J.H. (2000). Organizations: Behavior, Structure, Processes. 10th ed. Boston: McGraw-Hill.

Gustainienė, L., Teresevičienė, G. & Pranckevičienė A. (2012). The relationship between job satisfaction, perceived organizational support and positive personality characteristics. Current issues in sociology : work and minorities. (Ed.) Gregory A. Katsas. Athens: Athens institute for education and research. ISBN 9789609549776. p. 29-44.

Harris, P., & Middleton, W. (1994). The illusion of control and optimism about health: On being less at risk but no more in control than others. British Journal of Psychology, 33, 369-386.

Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences 33, 1073–1082.

Kalleberg, A. L. (1977). Work values and job rewards: A theory of job satisfaction. American sociological review, 124-143.

Liu, X. S., & Ramsey, J. (2008). Teachers' job satisfaction: Analyses of the teacher follow-up survey in the United States for 2000–2001. Teaching and Teacher Education, 24(5), 1173-1184.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel psychology, 60(3), 541-572.

Rego, A., & e Cunha, M. P. (2008). Authentizotic climates and employee happiness: Pathways to individual performance?. Journal of Business Research, 61(7), 739-752.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive therapy and research, 16(2), 201-228.

Scheier, M. F.,& Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment andimplications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219-247.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. Teaching and teacher education, 25(3), 518-524.

Spector, P. E. (1997). Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences. Thousand Oaks, CA: Sage

Taşdan, M., & Tiryaki, E. (2010). Özel ve devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Eğitim ve Bilim, 33(147), 54-70.

Weiss, H. M. (2002). Deconstructing job satisfaction: Separating evaluations, beliefs and affective experiences. Human resource management review, 12(2), 173-194.

B.201

Beliren Yetişkinlerde Motivasyon Algısı

Meva Demir, Gülşen Koçak, Sabriye Seven

ÖZET

Amaç: Metafor bir kavram veya bir terimin belirli bir benzerliği ifade etmek amacıyla farklı bir içeriğe uygulandığı dil formudur (Sackmann, 1989; akt. Yıldırım & Şimşek, 2011). Metaforlar anlam olarak bir sözcüğün gerçek anlamından (temel ve yan anlamından) sıyrılarak, başka bir sözcüğün yerine kullanılmasıdır (Nesterova, 2011, s.24). Böylece metafor; ifadeyi daha canlı, daha güzel, daha şiddetli ve heyecanlı hale getirir (Altun, 2003). Bu nedenle algıların anlaşılmasına aracılık eden metaforların sosyoloji, psikoloji, eğitim, felsefe, antropoloji, eğitim bilimleri gibi birçok disiplinde kullanımı yaygındır. Bu araştırmanın temel amacı, fen bilgisi öğretmen adaylarının motivasyon algılarını metaforlar aracılığıyla incelemektir. Yöntem Araştırma nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan olgubilim (fenomenoloji) olarak desenlenmiştir. Araştırma verileri 2016-2017 bahar döneminde Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Öğretmenliği Anabilim Dalında öğrenim gören 223 öğretmen adayından elde edilmiştir. Öğretmen adayları elverişli örnekleme yoluyla seçilmiştir. Elverişli örnekleme araştırmacının hedef evrenden örneklemini oluşturmak için ulaşabileceği en kolay öğelere yönelmesi yöntemidir (Güler, Halıcıoğlu & Taşğın, 2013). Araştırmada veriler, öğretmen adayları için hazırlanan formlar aracılığıyla toplanmıştır. Formun ilk bölümünde öğretmen adaylarına ait demografik bilgiler istenmiş; ikinci bölümde ise "Motivasyon …… gibidir/benzer, çünkü….." cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Analiz sürecinde uygun bulunmayan 24 metafor çalışma dışı bırakılmış ve 209 metafor kullanılmıştır. Daha sonra geçerli metaforlar tekrar incelenmiş alfabetik sıraya göre, tablolarda yüksek frekanstan düşük frekansa göre dizilmiştir. Öğretmen adayları tarafından geliştirilen metaforlar açıklamalar da dikkate alınarak benzerliklerine göre kavramsal kategoriler altında gruplanmıştır. Araştırmanın güvenirliği Miles & Huberman'ın (1994) Güvenirlik=görüş birliği/ (görüş birliği+görüş ayrılığı) formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Çalışmada %88 görüş birliği sağlanmıştır. Nitel çalışmalarda görüş birliğinin %70 olması çalışmanın güvenirliği açısından yeterli görülmektedir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde araştırmada elde edilen 209 metafordan 140 adet farklı metafor ürettikleri görülmüştür. Bu metaforlar 9 kavramsal kategori altında toplanmıştır. Bulgular ve Sonuç Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğretmen adaylarının "motivasyon" kavramını en çok Bitki (10), Güneş (8), Başarı (8), Mutluluk (7), Umut (5), Uyku (5) metaforlarıyla özdeşleştirdiği görülmüştür. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının ürettikleri metaforların kategorilere dağılımına bakıldığında "motivasyonu" daha çok destekleyici ve mutluluk kaynağı olarak; yani çoğunlukla olumlu olarak algıladıkları saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: beliren yetişkinlik, motivasyon, algı

Kaynakça

Altun, M. (2003). Edebi sanatlar: Klasik edebiyat bilgisi bağlamında anlam. http://www.dilbilimi.net/edebi_sanatlar.pdf

Güler, A., Halıcıoğlu, M. B., & Taşğın, S. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Miles, B.M. and Huberman, A.M. (1994). Qualitative data analysis. London: Sage Publication.

Nesterova, S. (2011). Mevlana'nın Mesnevi isimli eserinde metaforik anlatımın metafizik boyutu. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, A. Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yaşam Dönemlerine Göre Mutluluğun Kaynakları: Nitel Bir Çalışma

---

-

Kemal BAYTEMİR

ÖZET

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı yaşam dönemlerine göre bireylerin mutluluk tanımlarını ve bireyleri nelerin mutlu ettiğinin ortaya konulmasıdır. Araştırmanın amacı doğrultusunda iki araştırma sorusuna cevap aranmıştır. 1. Sizce mutluluk nedir?, 2. Sizi en çok mutlu eden şeyler nelerdir?**.** Araştırmanın amacı ve araştırma sorularından hareket ederek psikolojik bir kavramı derinlemesine anlamlandırmak ve incelemek için nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan olgu bilim deseni kullanılmıştır. Araştırma grubunu orta karadenizde bir il merkezinde yaşayan 129 birey oluşturmuştur. Bireylerin yaşam dönemlerine göre dağılımına bakıldığında çocuklukta 26; ergenlikte 27; genç yetişkinlikte 29, orta yetişkinlikte 24 ve yaşlılıkta 23 birey yer almıştır. Yaşam dönemlerinin belirlenmesinde Erikson (1963) tarafından önerilen yaşam evreleri dikkate alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilen bireyler oluşturmuştur. Böylece her bir yaşam dönemi içerisinde yaşam döneminin alt sınırlarından üst sınırlarına kadar farklı yaşlarda bireyler seçilerek çeşitlilik sağlanmak amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara iki tane açık uclu soru sorulmuş ve cevaplamaları istenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde içerik analizinden yararlanılmıştır. Buna göre öncelikle her bir yaşam dönemindeki veriler kodlanmış ve bu kodlamaların birbiriyle ilişkisi bağlamında temalar ortaya konulmuştur. Araştırmanın problemleri doğrultusunda sizce mutluluk nedir? sorularına ilişkin katılımcıların verdikleri yanıtlara içerik analizi yapılmıştır. Analiz sonrası 6-12 yaş ve 13-18 yaş grubu için altı tema, 19-40 yaş ve 41-65 yaş grubu için oniki tema ve 65 üstü yaş grubu için dokuz tema ortaya çıkmıştır. Temalar incelendiğinde çocuklar ve gençlerin mutluluğu daha çok hazcı (hedonic) bağlamda tanımladıkları, yaş arttıkça daha çok ödemik (eudaimonic) yaklaşıma uygun olarak tanımladıkları ortaya çıkmıştır. Başka bir ifade ile yaş küçüldükçe mutluluk daha çok olumlu duygular olarak tanımlanırken, yaş arttıkça mutluluk daha çok amaç, psikolojik işlevsellik, başkalarını düşünmek ve başkaları ile iyi ilişkiler kurmak olarak tanımlanmaktadır. Buna göre yaş küçüldükçe mutluluk daha çok öznel iyi oluş olarak tanımlanırken yaş arttıkça mutluluk daha çok psikolojik iyi oluş olarak tanımlandığı söylenebilir. Araştırmanın ikinci problemi olan sizi en çok mutlu eden şeyler nelerdir? sorusuna ilişkin katılımcıların verdikleri yanıtlara içerik analizi yapılmıştır. Analiz sonrası 6-12 yaş grubu için on tema, 13-18 yaş grubu için dokuz, 19-40 yaş grubu için onaltı, 41-65 yaş grubu için 13 ve 65 yaş üstü için onbir tema ortaya çıkmıştır. Yaşam dönemlerine göre bireylerin içinde bulunduğu döneme ilişkin çocuklukta oyun oynamak ya da ergenlikte sevilen şeyleri yemek ya da yaşlılıkta torunlarla oynamak gibi özel temaların dışında tüm yaş grupları göz önüne alındığında mutluluğun kaynaklarının en çok aile ve sosyal ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluğun daha küçük yaşlarda olumlu duygular olarak, yaş arttıkça daha çok psikolojik işlevsellik, amaç, başkaları ile iyi ilişkiler kurmak olarak tanımlanması bireylerin içinde bulundukları yaş dönemleri gereği makul görünmektedir. Bunun yanında tüm yaş grupları göz önüne alındığında mutluluğun kaynağı olarak daha çok aile ve sosyal ilişkilerin görülmesi toplulukçu kültürün

önemli bir yönü olarak düşünülebilir. Mutlulukla ilgili yapılan nitel bir çalışma (Lu ve Shih, 1997) doğulu toplumlarda mutluluk kaynağı olarak daha çok kişilerarası ilişkiler ve dışsal değerlendirmeler etkiliyken batılılarda daha çok içsel süreçler ve içsel değerlendirmelerin etkili olduğunu vurgulanmaktadır. Ayrıca bu örneklem bağlamında aile ve yakın ilişkilerin mutluluğun en temel kaynakları olarak görülmesi aile kavramının bu kültürde ne denli önemli olduğunu ortaya koyması bakımından önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, yaşam dönemleri, nitel araştırma

Kaynakça

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.

Lu ve Shih (1997). Sources of Happiness: A Qualitative Approach, *The Journal of Social Psychology, 137* (2), 181-187.

POSTER BİLDİRİLERİ

POSTER BİLDİRİ

Bilinçdışı Psişik Yapıların ve Ego Savunma Mekanizmalarının Psikolojik İyi Oluş Haline Etkisi

Şerife Serap Mutluay

ÖZET

Psikananaliz, 19.yy'da Avusturyalı Nörolog Sigmund Freud'un uzun yıllar çalışmaları sonucu oluşmuş psikolojik kuramlar ve metotlardan oluşmaktadır. İnsanların ruhsal olarak çözümlenmesi Freud'un yapısal teorisine göre, üç katmandan oluşmaktadır. Bunlar id, ego, süper egodur. Bu psişik yapılar id, ego, süper egodur. Sigmund Freud'a göre id, temel haz ilkesidir. Benlik (ego) , idin isteklerini karşılar, üst benlik (süper ego) ise vicdandır. Savunma mekanizmaları ise id ile ego arasında dengeleyici unsurdur. Bu teoriyle Sigmund Freud bilinçdışı ile psişik yapıları ilişkilendirerek aydınlatmıştır. Topografik varsayımlarla bütünleştirilmiş bu yapılarla ruhsal davranışlar açıklanmaya çalışılmıştır. Sigmund Freud bireylerin kendilerini savunmak için ihtiyaç duyduğu bir mekanizma olmasını kavramlaştırmıştır. Anna Freud ego savunma mekanizmaları üzerine çalışmalarla savunma mekanizmalarını daha ayrıntılı açıklamıştır. Bu araştırmada Freud'a göre bilinçdışı psişik yapılar ve Anna Freud'un ego savunma mekanizmaları ile kişinin iyilik halinde olma durumu literatür ve kaynak tarama deseniyle açıklanmıştır. Bu desen araştırma konusuna göre diğer desenlerden daha uygundur. Bilinçdışı psişik yapıların bilinmesi ve ego savunma mekanizmalarının kullanımı bireyin psikolojik iyi olma halini, içinde bulunduğu negatif durumdan kendini korumasını sağlamaktadır.

Anahtar sözcükler: Psişik yapılar, Savunma Mekanizmaları, Psikolojik iyi oluş hali

POSTER BİLDİRİ

Ergenlerde Din Algısının Umuda Etkisi

Kübra Ayan, Nuran E. Korkmaz

ÖZET

James (1902)'e göre din, insanın hayat üzerine bütünsel bir reaksiyonu olarak tanımlanır. O, 'Tanrı hayatıma ne kazandırır' sorusuna verilen yanıta odaklanırken, insanın kutsalla ilişkili nihai anlam bulma çabasını (Pargament, 1997) dile getirir. Dolayısıyla yaşamın birçok boyutunu içine alan dini tecrübe insanın umudunu besleyen önemli kaynaklar arasında yer alır. Bu açıdan bu araştırmada ergenlerin din algısı ile hayata yönelik umutları karşılaştırılmıştır. Bu amaçla iki farklı örneklem üzerinde çalışılmıştır. 1. Araştırmada, din eğitimi almış (N=128) İmam Hatip Lisesi öğrencisi ile ve din eğitimi almamış (N=128) Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. 2. araştırmada ise, din eğitimi almış (N:5) kız ve (N:5) erkek öğrenci ile derinlemesine mülakatlar yapılmıştır. Birinci araştırmaya göre, İmam Hatip Lisesi öğrencileri 5,0; Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri 6,5 puan almışlardır. Buna göre din eğitimi almış ergenlerin almamış olanlara göre geleceğe yönelik umut düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. İkinci araştırmaya göre ise, kız ve erkek öğrencilerin Yaratıcı algıları ile hayatlarındaki umudu besleyen faktörler açısından ayrıştıkları, kızların Yaratıcıyı "sevgi" üzerinden tanımladıkları erkeklerin ise "güç" üzerinden tanımladıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca geleceğe yönelik umutlarını besleyen unsurlar açısından ise kızların "çalışıp, çabalamak" ve "geleceğe yönelik hayaller" olarak belirttikleri; erkeklerin ise 'sorumluluk duygusu' ve "ailevi beklentiler" olarak ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar ışığında dinin hayata anlam verme üzerinde önemli bir işlev gördüğü, cinsiyete göre umudun farklı bağlamlarda tanımlandığı söylenebilir. Dolayısıyla dinin sadece belirli kurallar ya da ibadetler üzerinden değil hayata anlam ve umut sağlama fonksiyonları açısından sorgulanması gerektiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: ergenlik, umut, din ve anlam

Kaynakça

1. Pargement, K. (1997). The Psychology of Religion and Coping, NY: The Gulford Press.

2. Pargement, K. (2007). Spiritually Integrated Psychotherapy, NY: The Gulford Press.

3. Murphy, P ve arkadaşları (2000). Journal of Consulting and Clinical Psychology Dergisi, çev. Güler, Ö.

4. James, W. (1902). The Veriaties of Religious Experience, NY: Penguin Books.

5. İmamoğlu, A. ve Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1, 205-244.