

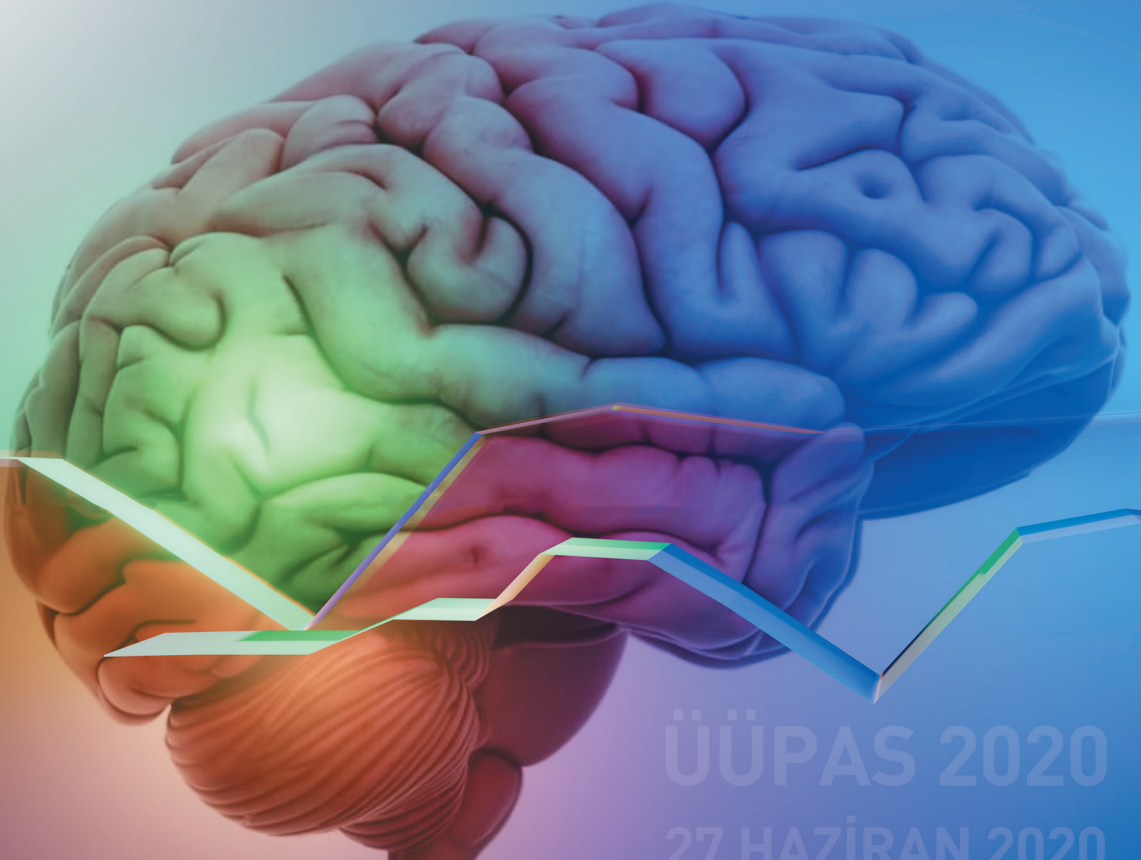
Üsküdar Üniversitesi PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI SEMPOZYUMU

EDİTÖRLER:

Dr. Gökben HIZLI SAYAR

Dr. Hüseyin ÜNÜBOL

Büşra ÖZDOĞAN



ÜÜPAS 2020
27 HAZİRAN 2020



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 30

Üsküdar Üniversitesi
PSİKOLOJİ
ARAŞTIRMALARI
SEMPOZYUMU

27 HAZİRAN 2020
İSTANBUL

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 30

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI SEMPOZYUMU
27 HAZİRAN 2020

Editörler

Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Dr. Hüseyin ÜNÜBOL
Psk. Büşra ÖZDOĞAN

Kapak ve Grafik Tasarım

Bülent TELLAN

ISBN

978-605-9596-31-2

Yayıncılık Sertifika No

42573

Matbaa Sertifika No

44995

Baskı Tarihi

2020

Baskı Sayısı

1. Baskı

İletişim Bilgileri

www.uskudar.edu.tr – yayin@uskudar.edu.tr

Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256

Altunizade Mah. Haluk Türksöy Sk. No: 14

Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Baskı - Cilt

ARMONİ NÜANS GÖRSEL SANATLAR ve İLETİŞİM HİZMETLERİ A.Ş.

Tavukçuyolu Cad. Palas Sokak. No 3 Y. Dudullu

Ümraniye/İstanbul

Tel: 0216 540 36 11

Copyright © 2020

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 kitap, Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu kapsamında yapılan sunumlardan derlenmiştir. İçerik konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

Üsküdar Üniversitesi
PSİKOLOJİ
ARAŞTIRMALARI
SEMPOZYUMU

27 HAZİRAN 2020
İSTANBUL

GİRİŞ

Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışma - rehberlik, çocuk gelişimi, psikiyatri hemşireliği ve diğer ruh sağlığı alanlarında çalışan ya da eğitim görmekte olan araştırmacıları bir araya getirmeyi hedeflemiştir. Bu amaçla yola çıkan Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü psikoloji alanındaki en son araştırma sonuçlarını, düşüncelerini ve uygulamalarını sunmaları için birbirinden değerli 63 ismi 27 Haziran 2020 tarihinde konuk etmiştir. Sempozyum, araştırmacı ve öğrencilere güncel konuları tartışmak ve gelecek çalışmalar için öneriler geliştirmek amacıyla buluşma ortamı sağlamıştır.

Sempozyumda sunulan 63 bildirinin özetlerini sizlerle buluşturuyor ve tüm katılımcılara, konuşmacılara teşekkür ediyoruz.

Saygılarımızla.

SEMPOZYUM DÜZENLEME KURULU

Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL

Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN

Öğr. Gör. İdil ARASAN DOĞAN

Tayfun GÖZLER

Büşra ÖZDOĞAN

27 Haziran 2020, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

İÇİNDEKİLER

Cenaze ve Defin Hizmetlerinde Çalışan Bireylerin Yaşam Doymu, Hayatın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş, Dini Tutum Algısının Depresyon ve Psikolojik Belirti Düzeyi ile İlişkisi Ahmet Furkan DEMİR, Sinan CANAN.....	13
Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçim Tutumlarında Toplumsal Cinsiyet Rollerini Algısı ve Değer Yönelimlerinin Etkileri Ali Ruhan ÇELİK, Sevda ASQAROVA	17
Ergenlerin Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Ailelerinin Duygu Düzenleme ve Dışavurulan Duygulanım Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişki Ayça ATAKAY, Gül ERYILMAZ	21
Genç Yetişkinlerin Elektronik Sigara, Nargile Kullanma Sıklığı ve Tercih Edilen Aromalar Ayşegül ÖZBEK.....	26
İşyerinde Bağlanma, Duygusal Örgütsel Bağlılık ve Yazılı Olmayan Anlaşmalar Ayşe Şenay KOÇ, Şükrü UĞUZ.....	30
Yabancı Dil Öğretiminde İlgiyi Artırmak İçin Dördüncü Sınıf Öğrencileriyle Yapılan Bir Eylem Araştırması Ayşe Şenay KOÇ, Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ.....	34

Sağlık Çalışanlarının Fark Edilmeyen Gebeliklerle İlgili Farkındalık ve Tutumları	
Banu BOSTANCI, Gökben HIZLI SAYAR	38
Orta Çocuklukta Güvenli Bağlanma ve Ödül-Ceza Kullanımı ile Davranış Problemleri Arasındaki İlişki	
R. Berrin İŞİKOĞLU, Sermin KESEBİR.....	43
Eşi Şizofreni Tanısı Almış Kadınların Psikiyatrik Hastalıklara Yönelik İnançları: Karşılaştırmalı Bir Çalışma	
Büşra ÖZDOĞAN, Tayfun GÖZLER, Hüseyin BULUT	48
Psikodramada Evrensel Gerçeklik	
Betül DURSUN	51
Kars İlinde Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne Bağlı Çocuk Evlerinde Kalan Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlilik ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	
Çağdaş TORAMAN, Onur NOYAN.....	55
Orta Yetişkinlik Dönemindeki Geylerin Öznel İyi Oluşa Dair Söylemleri	
Dilek ÖZKAN	60
Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi	
Didem ILGAZ, Gökben HIZLI SAYAR.....	63
Alkol / Madde Kullanım Bozukluğu Tanısı Alan Hastaların Bağlanma Stilleri ve Yenilik Arama Davranışının İncelenmesi	
Emeç SERİN, Onur NOYAN	68
Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Uykuya Yönelik İnanışlar ve Uyku Bozuklukları Arasındaki İlişki	
Ebru BAŞ.....	72
Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık	
Elnaz SADEGHİ	76
Üstün Zekalı Olan ve Olmayan Ergenlerin Yılmazlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	
Elif KALELİ, Ayça Köksal KONİK.....	78
Ergenlerin Nomofobi Düzeyleriyle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Elif KALELİ	82

Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri İle Emosyonel Regülasyon ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Emine ÖZAN	86
Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Kronotipi ve Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Arasındaki İlişki	
Emine Merve SANLI	90
Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanım Sıklığı ile Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi	
Erinç YÜCEL, Barış ÜNSALVER	94
“Bipolar” Kavramının Sosyal Medyadaki Anlamı	
Aladdin DÜNDAR, Fatih AYDEMİR.....	99
Miyasteni Gravis Hastalarında Depresyon Sıklığı ve Klinik Seyre Etkisi	
Fatma Ece BAYAM, Hatice KARASOY	104
Ebeveyni Cezaevine Giren Bireylerin Sosyal İlişkilerine Yönelik İnceleme	
Fatma Nur KONUKPAY.....	109
İlaç Şirketlerinde Çalışan Tıbbi Mümessillerin İş Tatmininin İncelenmesi	
Gül KOÇYİĞİT	112
Algılanan Ebeveyn Tutumunun Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisinin İncelenmesi	
Sadiye ATEŞSÖNMEZ, Habib ERENŞOY	115
İşin Anlamlılığının Mental Sağlıkla İlişkisinin İncelenmesi	
Hülya İLHAN.....	118
Pandemi Sürecindeki Annelerin İyimserlik-Kötümserlik Düzeyleri ile Çocuklarının Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye’de COVID-19 Örneği	
Nurper ÜLKÜER, Hatice Kübra TONGAR	121
Kişilerarası Psikoterapi Temelli Alzheimer Bakım Veren İyi Oluş Programı	
İdil Arasan DOĞAN, Gökben HIZLI SAYAR, Hüseyin ÜNÜBOL.....	125
Çarkçı Tiyatro Sanatçıları Performans Kaygısı Ölçeği Geliştirme Geçerlik Güvenirlik Çalışması	
Jaklin ÇARKÇI, Çare Sertelin MERCAN	129

Çarkçı Tiyatro Sanatçıları Özyeterlik Ölçeği Geliştirme Geçerlik Güvenirlik Çalışması Jaklin ÇARKÇI, Çare SERTELİN MERCAN	133
Üniversite Öğrencilerinde Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı ile İlişkisi Kevser KAYALI	137
Madde Bağımlılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ve İşlev Bozucu Baş Etme Biçimleri Muhammed ARIKAN	141
Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi Merve Nur ÖZBEY	145
Sigara Bağımlılığı Olan Bireylerde Psikolojik Semptomlar ve Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Merve AKÇİL	149
Doğu Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi Mustafa GÜNEL	153
Bir Çocuk ve Ergen Kliniğine Son 5 Yıl İçinde Başvuran Bireylerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Meltem SUNAR, Nüket İŞİTEN	156
Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu Hastalarının Şema Aktivasyonlarının Farkı Merve SUMA, Aslıhan DÖNMEZ	159
Psikotik Bozukluklarda (Şizofreni, Paranoid Bozukluk, Şizoaffektif Bozukluk, Bipolar Bozukluk) Belirti Taraması ve Dağılımı Merve EĞRİBEL	163
Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri İtir Tarı CÖMERT, Mune AKTAY	168
Ergenlerin (15-18 Yaş) Anksiyete Düzeyleriyle Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Melisa YILMAZ, Hüsnü ERKMEN	173
Annelerin Öz-Yeterlik Düzeylerinin Çocuklarının Beslenmelerine Yönelik Tutumlarına Etkisi Mürüvvet Nil GÖNCE	177

Aile Yapılarına Göre Çocukların Öz-Kavramı Depresyon Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Karşılaştırılması Neslihan ASLIHAN İLSAN	182
Silah Taşımanın Bağlanma Biçimi ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi Oktay ÇAVUŞ, Gökben HIZLI SAYAR	187
Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Onat ORUCOĞLU, Alper EVRENSEL.....	190
Üniversite Öğrencilerinde Kronotipi Depresyon Yorgunluk ve Anksiyete Ömer Faruk GÜZELGÖZ	195
Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Rumeysa Şemsi KOÇ	198
Aleksitiminin Sosyodemografik Özelliklere Göre Suçluluk ve Utanç Duygusuyla Olan İlişkisinin İncelenmesi Seher EDİŞ	203
Bir Ortaokulda Obezite Prevalansı Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Saygısı ile İlişkisi Samet TAŞKIRAN, Hüsnü ERKMEN.....	208
Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yalnızlık ve Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi Şehman TERZİ, Semra BARİPOĞLU	212
Marka Beğenirliliğiyle Genel Aidiyet ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Şule KÖKSAL.....	216
Erişkinlerin Yaşadıkları Yer Algılarının ve Doğayla İlişkilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Şiva EKİZ	219
Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Materyalistlik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Tuba Nur YAZICI	223
Prematüre Doğum Yapan Annelerde Doğum Sonrası Psikometrik Değerlendirme ve Grup Psikoterapi Etkinliği Tuba DURSUN TUNCEL	228

Seçmenlerde Kaygı, Belirsizliğe Tahammül ve Yenilikçiliğin Siyasi Tutum ile İlişkisi Ümran OKAN	236
Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Çocukluklarında Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Dark Triad Kişilik Özelliklerine Etkisi Burcu TÜRK, Ümmihan ERCİN	241
Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Duyarlılığı ile Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Vafa GANBARLI	245
Yetişkinlerin, Çocukluk Döneminde Deneyimledikleri Annelik Algısı, Halihazırdaki Baş Etme Becerileri ve Stres Algıları Arasındaki İlişki Yasemin OZAN ŞAVKAY	250
Otizm Spektrum Bozukluğunda COVID-19 Sürecine Uyumu Etkileyen Bireysel Faktörlerin Araştırılması Tuba MUTLUER, Ceymi DOENYAS, Zehra BABAT	256
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinde DEHB Belirtilerinin Taranması ve Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi Zeynep Gamze KALKANLI, Oya GÜNGÖRMÜŞ ÖZKARDEŞ	261
Klinikte Yararlı Anksiyete Sonlanım Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması Zekiye ÇELİKBAŞ, Sedat BATMAZ, Esmâ AKPINAR ASLAN	264
Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Güçlülük Arasındaki İlişki Zeki GÖZAYDIN	269
Nikotin Bağımlılığı- Türkiye Geneli Epidemiyolojik Araştırması Hüseyin ÜNÜBOL, Remziye KESKİN, İdil Arasan DOĞAN, Tayfun GÖZLER, Büşra ÖZDOĞAN, Gökben HIZLI SAYAR	273

Cenaze ve Defin Hizmetlerinde Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu, Hayatın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş, Dini Tutum Algısının Depresyon ve Psikolojik Belirti Düzeyi ile İlişkisi

Ahmet Furkan DEMİR, Sinan CANAN

Giriş:

İnsanların yaşamında ölüm keşfedilemeyen, üzerinde güç kabul edilmeyen ve çaresi bulunamayan bir olgu olarak karşımıza çıkar. Bu olgu cenaze hizmetlerinde çalışan birçok kişi içinde artı bir stres kaynağıdır. Cenaze hizmetlerinde çalışanların çalışma hayatı boyunca karşılaştıkları birçok problem ve ölümle her gün yüz yüze geliyor olmalarının da etkisiyle onlarda daha fazla kaygılı davranışlar ortaya çıkarmaktadır. Çalışanların iş ve çevresel yaşamlarında yüz yüze geldikleri stresli ve kaygılı durumlarda aldıkları psikolojik destek onların işlevsellikleri için önemli bir katkı sağlamaktadır. Literatüre bakıldığında travma ve yaş durumu ile her ve sürekli yüz yüze gelen cenaze işlerinde çalışan personellerin yaşantılarına yönelik çalışmaların sınırlı olduğu ve yurtdışında bu konuda çalışmaların olmadığı görülmüştür. Bu sebepten dolayı literatüre katkı sağlamak ve literatürü genişletmek amacıyla Mezarlıklar Daire Başkanlığı bünyesinde cenaze işlerinde çalışan personellerde (imam, gassal, kazıcı ve cenaze şoförleri) hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, SCL-90 psikolojik belirti, Beck Depresyon ve dini tutumları demografik özelliklere göre karşılaştırılarak incelemek ve bu değişkenler arası ilişkileri açıklamaktır.

Yöntem ve Araçlar:

Bu araştırma, nedensel karşılaştırma ve korelasyonel araştırma desenlerine uygun olarak yürütülmüştür. Nedensel karşılaştırma deseni, üzerinde çalışılan konuyu, bu konuda farklılık arz eden en az iki grubu birbiriyle karşılaştırarak incelemeyi amaçlayan araştırma yöntemidir. Bu araştırma deseninde

üzerinde çalışılan konu ve olay, araştırmacının yönlendirmelerinden ve manipülasyonlarından bağımsız olarak ortaya çıkmıştır. Bu desende karşılaştırma yapılacak grupların oluşumunda araştırmacının herhangi bir etkisi ve müdahalesi söz konusu değildir (1). Araştırma 2019 yılında İstanbul ilinde görev yapan cenaze ve defin işleri çalışanları ile yapılmıştır. Örneklemin nasıl seçildiğini, bu ildeki personelin hepsine ulaşmak ciddi zaman, emek, ekonomi ve ekip gerektirdiğinden kolayda ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilerek 150 cenaze ve defin işleri personeline ulaşılmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında kısa bilgi verilmiş ve katılımda gönüllülüğün esas olduğu ifade edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37,23 (Ss=8,50) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların haftalık ilgilendikleri cenaze sayısının medyanı 18, modu ise 10 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılımı sağlanan cenaze ve defin işleri personelinin demografik özelliklerini ve mesleki bilgilerini elde edilebilmek için demografik bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda, cinsiyet, çalışma süresi, yaş, haftada ilgilenilen cenaze sayısı, meslek, eğitim durumu, ilaç kullanma durumu, psikososyal destek alma durumu, çocuk sayısı, medeni durum, kayıp geçmişi, kronik hastalık değişkenleri ile ilgili çoktan seçmeli sorulara yer verilmiştir.

Kullanılan ölçekler: Gençlik Depresyon Ölçeği (1), Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği (2).Yaşam Doyumu Ölçeği(3), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(4), SCL-90 Psikolojik Belirti Tarama Listesi(5), Beck Depresyon Envanteri(6), Dini Tutum Ölçeği(7).

Bulgular

Araştırmanın sonuçlarına göre; cinsiyet, cenaze sayısı, çalışma süresi, eğitim durumu, ilaç kullanımı ve psikolojik destek almaya ilişkin katılımcıların hayatın anlamı ve yaşam doyumları orta düzeyde, psikolojik iyi oluş ile ilişkili algıları orta-yüksek düzeyde, psikolojik belirti ve depresyon algıları ise düşük düzeyde ve dini tutumları yüksek düzeyde bulunmaktadır. Cinsiyete bağlı olarak hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, Beck Depresyon ve dini tutum puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı anlaşılmaktadır. Çalışma süresine bağlı olarak hayatın anlamı, yaşam doyumu SCL-90 psikolojik belirti, psikolojik iyi oluş, Beck Depresyon ve dini tutum puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı anlaşılmaktadır. Yaşam doyumu ve SCL-90 psikolojik belirti puan ortalamalarında yapılan işe bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Eğitim durumuna bağlı olarak hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, SCL-90 psikolojik belirti, Beck Depresyon ve dini tutum puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı anlaşılmaktadır. İlaç kullanma durumuna bağlı olarak hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, SCL-90 psikolojik belirti ve dini tutum puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı anlaşılmaktadır. Psikolojik destek alma durumuna bağlı olarak psikolojik iyi oluş, SCL-90 psikolojik belirti, Beck Depresyon ve dini tutum puan ortalamalarında anlamlı

bir farklılığın bulunmadığı anlaşılmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada nedensel ve ilişkisel karşılaştırma deseni yardımı ile cenaze ve defin işlerinde görev yapan personelin; hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, SCL-90 psikolojik belirti, Beck Depresyon ve dini tutumları demografik özelliklere göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Ayrıca araştırma örneklemindeki cenaze ve defin işlerinde görev yapan personelin; hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, SCL-90 psikolojik belirti, Beck Depresyon ve dini tutumları arasındaki ilişkiler konusunda çok yönlü olarak bulgulara ulaşılmıştır.

Cenaze ve defin işlerinde görev yapan personelin hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, psikolojik belirti, Beck Depresyon ve dini tutum puanlarının analiz edilmesi ile ulaşılan sonuçlardan ilk olarak ölçme araçlarından elde edilen puanlar ait betimsel değerler ayrı ayrı açıklanmıştır. Sonraki aşamada ölçme araçlarından elde edilen puanlar yine ayrı ayrı demografik özelliklere göre karşılaştırılmıştır. Bir sonraki aşamada, ölçme araçlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler hesaplanmıştır.

Cenaze ve defin işlerinde görev yapan personelin hayatın anlamı konusunda algılarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, eğitim durumuna bağlı olarak hayatın anlamına ilişkin algıları anlamlı farklılık göstermemiştir. Ayrıca araştırma örneklemindeki görevlilerin meslek türlerine, çalışma sürelerine, ilaç kullanma ve psikolojik destek alma durumlarına göre hayatın anlamına ilişkin algılarının farklılık göstermediği görülmüştür. Cenaze ve defin işlerinde görev yapan personelin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, çalışma sürelerine ve ilaç kullanma durumuna bağlı olarak yaşam doyumları anlamlı farklılık göstermemiştir. Bununla birlikte çalışmada yaşam doyumu puan ortalamalarında yapılan işe bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Cenaze imamı olarak görev yapan personelin doyumu puan ortalaması, cenaze şoförü ve kazıyıcı olarak görev yapan personelin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde katılımcıların yaşam doyumları psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Psikolojik destek aldığı belirten personelin yaşam doyumu anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Sosyal yaşamda değişim hızla gerçekleşmekle birlikte, bireylerin psikolojik özellikleri, semptomları, dini değer ve tutumları sürekli değişim göstermektedir. Bu çalışma zaman özelde cenaze ve defin işleriyle çalışanlar genelde ise diyanet çalışanları, din görevlileri ve bu alanda görev alan diğer uzmanların psikolojik özellik, semptom ve dini tutumları konusunda farkındalık yaratma fırsatına sahiptir. Bu kapsamda araştırma verilerine dayalı olarak genel olarak din görevlilerinin hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi

oluş, psikolojik belirti düzeyleri ve dini tutumları yapısal eşitlik modellemesi ile çalışılabilir. Araştırma kapsamında cinsiyet olgusunun önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bununla birlikte cenaze ve defin işleriyle çalışanlar arasında kadınların azlığı araştırmanın sınırlılığıdır. Bu kapsamda araştırma değişkenleri daha büyük örneklemelerde ve daha fazla kadın katılımcı ile gerçekleştirilebilir. Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı hayatın anlamı, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, psikolojik belirti-depresyon düzeyleri ve dini tutumlar değişkenlerinin sadece cenaze ve defin işleriyle çalışanların üzerinde yapılmasıdır. Gelecek çalışmalara farklı meslek grupları da dahil edilerek yapılması alanda anlamlı sonuçların ortaya çıkmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

1. Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: PegemA Akademi.
2. Aydın, C., Kaya, M. ve Peker, H. 2015, "Hayatın anlam ve amacı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması", Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 38, ss. 39-55.
3. Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59).
4. Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması
5. Kılıç, M. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90)'nin Geçerlilik ve Güvenirliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1 (2) , 45-52. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21422/229664>
6. Arkar, H. ve Şafak, C. (2004). Klinik bir Örneklemde Beck Depresyon Envanterinin Boyutlarının Araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*,19, 117-123.
7. Ok, Ü. (2011). Dini tutum ölçeği: ölçek geliştirme ve geçerlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 528-549

Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçim Tutumlarında Toplumsal Cinsiyet Rollerini Algısı ve Değer Yönelimlerinin Etkileri

Ali Ruhan ÇELİK, Sevda ASQAROVA

Giriş

Evlilik ilişkisi, kişilerarası ilişkilerin içerisinde en önemlilerden biridir (1). Bireyler, evlilik aracılığı ile aile olmakta ve toplumda yer almaktadırlar (2). Eş seçimi tercihlerini yönlendiren tecrübeler, eş seçimine yönelik tutumlara kaynaklık eder. Sınırlı tecrübelerimizden yola çıkarak edindiğimiz ilişkiye yönelik inançlar ve bilgiler tutumlarımızın bilişsel yönünü oluşturur. İdeal eş kavramı, belirli standartları, varsayımları ve beklentileri oluşturmaktadır. Standartlar, eş adayında olması istenen özelliklerdir. Beklentiler; ilişki içerisindeki kişinin, karşıdaki kişinin davranış tarzına yönelik öngörülerdir. Varsayımlar ise ilişkinin şu anda nasıl olduğu ile ilgili öngörülerdir. Evliliğe dair gerçekçi olmayan inançlar, katı standartlara, hatalı varsayımlara ve rasyonel olmayan beklentilere dönüşerek tutumlarımızı oluşturmaktadır. Eş seçimine yönelik sınırlandırıcı inançlar ve beklentiler, evlilik ilişkilerinde sorunlara neden olabilmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalar; eş seçimi ile ilgili gerçekçi olmayan inançların, ilişkilerinde ayrılık yaşayanlar, fazla ilişki tecrübesine sahip olanlar ve kadınlar tarafından, daha az devam ettirildiğini ortaya koymuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinde eş seçim kriterlerinde toplumsal cinsiyet rollerini algısının ve değer yönelimlerinin etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin eş seçim kriterleri, toplumsal cinsiyet rollerini algısı ve değer yönelimlerinin sosyo-demografik bilgilere göre değişiminin değerlendirilmesi araştırmanın diğer amacıdır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın evrenini 2017-2018 öğretim yılında Üsküdar Üniversitesi'nde lisans eğitimi gören tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi olarak ise evren içerisinde basit rastgele örnekleme tekniği ile 111 kadın ve 111 erkek olmak üzere toplam 222 öğrenci seçilmiştir.

Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği (3)

Eş seçimine yönelik sınırlandırıcı inançları ölçmek amacıyla Cobb, Larson ve Watson tarafından 2003 yılında hazırlanmıştır. Ölçek, 32 maddeden ve 7 faktörden (Yalnız ve tek doğru, Aşk yeterli, Beraber yaşama, Tam güven, İdealleştirme, Çaba göstermeme, Zıt kutuplar) oluşmaktadır.

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği (4)

Ölçek, 38 madde ve beş alt boyut içermektedir. Alt boyutları, 'eşitlikçi cinsiyet rolü', 'kadın cinsiyet rolü', 'evlilikte cinsiyet rolü', 'geleneksel cinsiyet rolü', 'erkek cinsiyet rolünden oluşmaktadır.

Portre Değerler Anketi (5)

Ankette 19 farklı değer tipi üçer madde ile ölçülmektedir. Her madde hipotetik bir kişi için belli bir şekilde davranmanın önemli olduğu biçiminde ifade edilen bir cümlelik portrelerden oluşmaktadır.

Bulgular

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumları faktörlerinden, eşitlikçi cinsiyet rolü, kadın cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolü cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Eşitlikçi cinsiyet rolünde, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Kadın cinsiyet rolünde, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Evlilikte cinsiyet rolünde, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Geleneksel cinsiyet rolünde, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Erkek cinsiyet rolünde, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Değer yönelimleri faktörlerinden, öz yönelim, uyarılma, hazcılık, başarı, güç, güvenlik, iyilikseverlik, evrenselcilik cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Özyönetimde, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Uyarılmada, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Hazcılıkta, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Başarıda, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Güçte, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Güvenlikte, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İyilikseverlikte, kadın katılımcıların

ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Evrenselcilikte, kadın katılımcıların ortalaması, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Romantizm ve eş seçim tutumları faktörlerinden, beraber yaşama, yalnız ve tek doğru, idealleştirme ve zıt kutuplar cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Beraber yaşamada, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Yalnız ve tek doğru, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. İdealleştirmede, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Zıt kutuplarda, erkek katılımcıların ortalaması, kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Sonuç ve Öneriler

Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve değer yönelimlerinin eş seçim kriterlerinden beraber yaşama, yalnız ve tek doğru faktörü, çaba göstermeme faktörü, idealleştirme faktörü, zıt kutuplar faktörü, tam güven faktörü üzerinde anlamlı etkisi vardır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumun tüm faktörleri ile birlikte değer yönelimleri faktörlerinden, öz yönelim, uyarılma, hazcılık, başarı, güç, güvenlik, iyilikseverlik, evrenselcilik ve romantizm ve eş seçim tutumları faktörlerinden, beraber yaşama, yalnız ve tek doğru, idealleştirme ve zıt kutuplar cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri tutumları faktörlerinden, kadın cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolü yaşa göre farklılaşmaktadır.

Yapılan çalışmada toplumsal cinsiyet rolleri ve değer yönelimlerinin, eş seçim kriterleri üzerinde oldukça yüksek etkisinin olduğu görülmüştür. Bu bulgu dikkate alındığında eş ya da partner seçimlerinde doğru adımlar atabilmek adına özellikle genç kuşağa değerlerin doğru bir şekilde aktarılması ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin bilgilendirme çalışmasının yapılması için çeşitli eğitim faaliyetlerinin düzenlenmesi önerilmektedir. Araştırma Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 222 öğrenci ile sınırlandırılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda farklı okullarda eğitim gören öğrencilerden oluşan daha büyük örneklemeler ile çalışmalar yapılması önerilmektedir. Sonraki araştırmalarda öğrenci örnekleminde ziyade toplumun farklı kesimlerinden farklı eğitim düzeylerinden katılımcı seçimi yapılabilir. Bu sayede daha genellenebilir sonuçlar elde edilecektir. Yapılacak araştırmalarda eş seçim kriterlerinin toplum kriterleri ile ilişkisini değerlendirmek üzere çok kültürlü çalışmalar düzenlenebilir. Bunun için Türkiye'ye eğitime gelen yabancı öğrenciler ile Türk öğrenciler arasında bir karşılaştırma çalışmasının yapılması düşünülebilir. Eş seçim kriterlerinde etkili olduğu düşünülen kişilik özellikleri, psikopatoloji ve anne baba tutumları gibi diğer unsurlar da sonraki çalışmalara konu edilebilir.

Kaynakça

1. Kışlak Tutarel Ş, Çavuşoğlu Ş. Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. Aile ve Toplum Dergisi. 2006, 9: 62.
2. Demir Y, Durmuş E. Uzun Evlilikler: Bir Yastıkta Kırk Yıl. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2015, 36: 637.
3. Güngör H. C, Yılmaz M ve Çelik B. S. Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeğinin Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2011, 4(36): 180-190.
4. Zeyneloğlu S, Terzioğlu F. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2011, 40:409-420.
5. Demirutku K, Sümer N. Temel Değerlerin Ölçümü: Portre Değerler Anketi'nin Türkçe Uyarlanması. Türk Psikoloji Yazıları. 2010, 13(25): 17-25.

Ergenlerin Duygu Düzenleme ve  znel İyi Oluş Düzeyleri ile Ailelerinin Duygu Düzenleme ve Dışavurulan Duygulanım Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişki

Ayça ATAKAY, G l ERYILMAZ

Giriş

Ergenlik döneminde bireyin başa çıkmak zorunda kaldığı bir takım gelişim görevleri arasında bedenindeki değişimlere uyum sağlama, cinsel dürtüleri ile baş etme, kendisi ve çevresi ile ilgili yaptığı değerlendirme ve soyutlamalar yer almaktadır (1). Yaşanılan fiziksel, psikolojik, sosyal değişim ve geliŐimlerle birlikte akranları ile sağlıklı kişilerarası ilişki kurmaya çalışan ergenin uygun gelişimi için ailesel ve çevresel faktörler büyük önem taşımaktadır. Ergenlik dönemindeki bir diğer önemli konu olan duygu yoğunluğu ve düzenleme Şekli ise temel bir problem olarak farklı biçimlerde bütün psikolojik rahatsızlıkların temelinde yer almaktadır (2). Daha net bir ifadeyle, duygu ve duygu düzenleme ile ilgili problemler DSM-5'te yer alan psikopatoloji tanı kriterlerinin %75'inden fazlasını karŐılaŐmaktadır (3). Ergen bireyin etkili duygu düzenlemesi, sahip olduğu iyilik halini, akademik baŐarisını ve yaşam boyu uyumunu etkileyerek ergenlik döneminin sağlıklı geçmesini sağlamaktadır (4). Bu sebeple ergenlerin duygularını düzenlemede izledikleri yol araştırma konusu olmaktadır.

Araştırmamızın amacı, anlaşılması önemli olan bu gelişim döneminde, ergen bireylerin duygu düzenlemelerine ve öznel iyi oluşlarına ilişkin durumlarının neler olduğu ve elde edilen bu bulguların, ergenlerin ailelerinin duygu düzenleme düzeyleri ve dışa vurulan duygulanım Őekilleri ile bir iliŐklerinin bulunup bulunmadığının bilimsel bir gerçeklikle sunulabilmesidir. Özellikle koruyucu sağlık hizmetleri, aile eğitimleri, ergenler ile gerçekleştirilen bireysel ve grup psikoterapi çalışmaları için de bilimsel bir kaynak ve dayanak sunulmuŐ olacaktır.

Yöntem ve Araçlar

Üsküdar Üniversitesi Etik Kurul Onayı ile başlatılan araştırma, 2019–2020 Eğitim ve Öğretim yılı güz döneminde, Özel Irmak Lisesi 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında okuyan 93 kız (%47,9), 101 erkek (%52,1) toplam 194 öğrenci ve 62 kadın (%32), 132 erkek (%68) toplam 194 anne baba katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler, uygun bir ders saatinde araştırmacının açıklaması ardından ölçekleri doldurmuş olup, anne babalara ölçekler “Google form” aracılığı ile iletilmiştir. İlişkisel Tarama Modeli kullanılarak yapılan bu araştırmanın verilerinin analiz edilmesinde Bağımsız Gruplar t-Testi, Pearson ve Spearman Korelasyon Testleri, Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma verilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (3), Ergen Öznel İyi Ölçeği (5), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (6) ve Dışavurulan Duygulanım Ölçeği (7) uygulanmıştır.

Bulgular

Ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının yüksek, duygu düzenleme puanlarının orta, ebeveynlerinin duygu düzenleme puanlarının orta, dışavurulan duygulanım düzeyleri puanlarının ise düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde, kız öğrencilerin puanı erkek öğrencilerden yüksek bulunmakla birlikte aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamış olup; anne baba birliktelik durumu ve tek çocuk olup olmama durumunda yine istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Ergenlerin duygu düzenleme düzeylerinin toplam puanında ve “içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyutunda cinsiyetler arası fark görülmüş olup erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha yüksek puana sahiptirler. Ergenin ailenin tek çocuğu olup olmamasına göre durum değişmezken; ergenlerin duygu düzenleme düzeylerinde anne ve babası birlikte olan ergenlerin “içsel işlevsel duygu düzenleme” alt boyutu puanlarının anne ve babası ayrı olan ergenlere göre daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur.

Ergenlerin duygu düzenleme düzeyleri ve öznel iyi oluşları arasında; “içsel işlevsel duygu düzenleme” alt boyutu ile “aile ilişkilerden doyum”, “olumlu duygular” ve “yaşam doyumunu” alt boyut puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. “içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyut puanı ile “aile ilişkilerinden doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum” alt boyut puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. “Dışsal işlevsel duygu düzenleme” ve “olumlu duygular” alt boyut puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. “Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyut puanı ile “olumlu duygular” ve “yaşam doyumunu” alt boyut puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü “netlik ve dürtü” alt boyutları

ile dışavurulan duygulanım ölçekleri “eleştirici-düşmancıl oluş” alt boyut puanları arasında pozitif yönde; “farkındalık” alt boyut puanı ile “eleştirici-düşmancıl oluş” ve “aşırı ilgi- koruyucu-kollayıcı-müdahalecilik” alt boyut puanları arasında negatif yönde; “amaç” ile “eleştirici-düşmancıl oluş” ve “aşırı ilgi- koruyucu-kollayıcı müdahalecilik” alt boyut puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Ebeveynlerin dışavurulan duygulanımlarının “eleştirici-düşmancıl oluş” alt boyutu ile ergenlerin duygu düzenlemelerinin “içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyut puanı arasında pozitif yönde; “aşırı ilgi-koruyucu-kollayıcı-müdahalecilik” alt boyut puanı ile “içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyut puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveynlere uygulanan “Dışavurulan Duygulanım” ve ergenlere uygulanan “Ergen Öznel İyi Oluş” ölçekleri alt boyut puanları arasındaki tüm alt boyut puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü “farkındalık ve dürtü” alt boyutları ile ergenlerin “içsel işlevsel duygusal düzenleme” alt boyut puanları; ebeveynlerin “farkındalık, dürtü, amaç ve strateji” alt boyutu puanları ile ergenlerin “içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. “Dışsal işlevsel duygu düzenleme” alt boyutu ile “netlik ve farkındalık” alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” alt boyut puanı ise ebeveynlerin “Duygu Düzenleme Güçlüğü” ölçeğinin tüm alt boyut puanları ile istatistiksel olarak anlamlıdır.

“Ebeveyn Duygu Düzenleme Güçlüğü” ve “Ergen Öznel İyi Oluş” ölçekleri alt boyut puanları arasında; “farkındalık” alt boyut puanı “Ergen Öznel İyi Oluş” ölçeğine ait tüm alt boyut puanları ile pozitif yönde, “amaç” alt boyutu ise negatif yönde; “strateji” alt boyutu ile “yaşam doyumu” alt boyutu puanları arasında da negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ergenler için yaş, cinsiyet, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutlarından “netlik”, Dışavurulan Duygulanım Ölçeği alt boyutlarından ise “aşırı ilgi-koruyucu-kollayıcı-müdahalecilik” değişkenlerinin duygu düzenlemeyi yordadığı saptanmıştır. Son olarak, ergenler için öznel iyi oluşu yaş değişkeninin yordadığı saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmadaki bulgular incelendiğinde; ergenlerin duygu düzenlemelerinin cinsiyet ve anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşmakta olup; tek çocuk olup olmama durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu ancak istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluş ve duygu düzenlemelerinin ilişkili olduğu; ebeveynlerin duygu düzenleme güçlükleri ve dışavurulan duygulanımları ile ergenlerin duygu

düzenleme ve öznel iyi oluşlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluşlarını yaş değişkeninin; duygu düzenlemelerinin yaş, cinsiyet, ebeveynlerinin duygu düzenleme güçlüklerinin netlik alt boyutu ve dışavurulan duygulanımlarının aşırı ilgi-koruyucu-kollayıcı-müdahalecilik alt boyutları değişkenlerinin yordadığı saptanmıştır.

Ergenlik döneminde önem kazanan arkadaşlık ilişkilerinin yanında aile ilişkileri hala güven teşkil etmektedir. Ergenlerin ruh sağlığının aile ilişkileri ile etkilendiği ve araştırmalarda aile ilişkilerinin ruhsal bozukluklarının önemli bir yordayıcı değişkeni olduğu bilgisinden yola çıkarak ailelerin olumsuz duygularıyla baş etmesi, duygularını sağlıklı düzenlemesi, dışavurdukları duygulanımın ergen çocuklarının ruhsal durumunu ne derece önemli etkilediğini belirtmek gerekir. Bu noktada ailelerin sahip olacağı bireysel ve grupla psikoterapi süreci ile psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmek ve baş etme becerilerini arttırmak faydalı olacaktır. Aynı zamanda ergenlik dönemi ve ergen çocukları ile kurdukları iletişim hakkında psikoeğitim grupları da aynı şekilde yararlı olabilir.

Ergenlerin sahip oldukları yaşam doyumu ve iyi oluşları onların ruhsal bozukluklardan korunmalarını sağlayan önemli noktalar. Bu bağlamda koruyucu ve önleyici bireysel ve grup çalışmaları ergen bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırması açısından oldukça önemlidir. Sonuç olarak; duygu düzenleme ve öznel iyi oluş üzerine çok az araştırma yapılmakla birlikte ergenlik dönemindeki bireylerle var olan araştırmaların azlığı da dikkat çekmektedir. Bu konudaki araştırmaların arttırılarak uygulamaya dönük çalışmalarla desteklenmesi toplum ruh sağlığına katkı sağlaması yönünden önemlidir.

Kaynakça

1. Eskin M. Ergen Ruh Sağlığı Sorunları ve İntihar Davranışıyla İlişkileri. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2000, 3: 228-234.
2. Karataş E. Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Psikiyatrik Belirtilerine Etkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
3. Duy B, Yıldız M A. Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2014, 5: 23-35.
4. Eisenberg N, Spinrad T L, Eggum N D. Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. Annual Review of Clinical Psychology. 2010, 6: 495-525.
5. Eryılmaz A. Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2009, 7: 975-989.
6. Rugancı N, Gençöz T. Psychometric Properties of a Turkish Version of

the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Clinical Psychology. 2010, 66: 442-455.

7. Berksun O E. Şizofreni'de Aile Faktörü: Expressed Emotion Ölçek Geliştirme ve Uyarlama Denemesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 1992.

Genç Yetişkinlerin Elektronik Sigara, Nargile Kullanma Sıklığı ve Tercih Edilen Aromalar

Ayşegöl ÖZBEK

Giriş

Tütün endüstrisi sigara ve tütünle ifade edilecek kadar kısıtlı kalmamıştır. Bağımlılık yapan ve azımsanamayacak sayıda ölüme yol açan ürünleri her seferinde pazarlamanın yolunu bulmuştur. Sigarayı bırakmak isteyenler için caydırıcı, sigara kullanmayanlar için ise çekici ürünler piyasaya sürmüştür (3,4,7). Bu başarılı girişimler sonucu elektronik sigara ve nargile kullanımı artmış, nikotin bağımlılığı ile mücadelede yeni bir alan doğmuştur (1,2). Bu girişimlerden en dikkat çekenii tütün ürünlerinde aroma kullanımınıdır. Mevcut araştırma, tedavi ve politika çalışmaları sigaraya odaklanırken aromaların varlığı özellikle genç yetişkinlerin tütün ürünü kullanım oranlarını yükseltmektedir (5,6). Tütün bağımlılığıyla mücadele etmek için her türlü tütünün cazip hale getirilmesini önlemek gerekmektedir. Bu ürünlerin kullanımının yaygınlaşmasını engellemek için yerinde ve zamanında müdahalelere gereksinim vardır.

Gerekli müdahaleler için öncelikle elektronik sigara ve nargile gibi zararı diğer tütünlere göre daha az algılanan tütün ürünlerinin kullanım sıklıklarının tespit edilmesi gerekmektedir. Gençlerin tercih ettiğı aromaların tespit edilmesi de bağımlılıkla mücadelede alınacak önlemlere rehberlik edecektir. Alan yazında Türkiye’de nargile, elektronik sigara içme sıklığı ve gençlerin tercih ettiğı aromalarla ilgili kapsamlı bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin elektronik sigara, nargile kullanım sıklıklarını ve tercih ettikleri aromaları incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun onayı ile yapılmıştır. Araştırma tanımlayıcı tiptedir. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Veriler 222 genç yetişkinin katılımıyla çevrimiçi anket yoluyla Kasım 2019- Şubat 2020 tarihleri arasında toplanmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan 32 sorudan oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formu doldurulmadan önce katılımcılardan çalışmanın amacı açıklanarak bilgilendirme formu ile katılımcıların hepsinden yazılı onam alınmıştır. Anket formunda katılımcıların bazı demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik 6 soru, sigara içme durumlarıyla ilgili 1 soru ve nargile, elektronik sigara ve katılımcı tarafından tercih edilen aromalar ile ilgili 25 soru bulunmaktadır. Anket soruları açık uçlu (yapılandırılmamış) ve kapalı uçlu (yapılandırılmış) olmak üzere iki şekilde oluşturulmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences for Windows) paket 24.0 İstatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Betimsel istatistikler için frekans tabloları oluşturulmuştur. Genç yetişkinlerin demografik özellikleri, elektronik sigara kullanım sıklığı, nargile kullanım sıklığı elektronik sigara aromaları, nargile aromaları, yiyecek aromaları, içecek aromaları ve kozmetik ürün aromalarında tercih edilen aromaların dağılımları için crosstab (çapraz tablo) oluşturularak veriler sunulmuştur. Çalışmada demografik değişkenlerden yaş ile elektronik sigara kullanım sıklığı ve nargile kullanım sıklığı arasındaki ilişkiye dair regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Araştırmanın sonuçları yorumlanırken anlamlılık düzeyi (p) olarak 0.05 kullanılmış olup $p < 0.05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu $p > 0.05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin demografik verileri incelendiğinde, %63,1'inin kadın olduğu, %82'sinin eğitim durumunun lisans olduğu, %80,6'sının bekâr olduğu, %60'ünün aile gelir düzeyini orta olarak algıladığı ve yaş ortalamalarının ise 23,19 olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %33,8'inin halen, %8,1'inin ise daha önceden sigara kullandığı tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin %3,6'sının halen, %7'sinin ise daha önceden elektronik sigara kullandığı bulunmuştur. Genç yetişkinlerin %25,2'inin halen; %35,5'inin daha önceden nargile kullandığı belirlenmiştir. Yaş arttıkça nargile kullanım sıklığının anlamlı şekilde artmaktadır ancak elektronik sigara kullanım sıklığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Halen elektronik sigara/nargile kullananların sırasıyla %75'i ve %98'inin, önceden elektronik sigara/nargile kullananların ise sırasıyla %93,3'ü ve %98,3'ünün aroma kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

Genç yetişkinlerin yaklaşık %10'unun en az bir kere elektronik sigara; yaklaşık %60'ının ise en az bir kere nargile kullandığı bulunmuştur. Elektronik sigara, nargile kullanıcılarının hemen hepsinin aromalı ürün tercih ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte %78'inin aromaları olmazsa bu ürünleri kullanmayacakları %4,8'inin ise kararsız olduğu tespit edilmiştir. İstedikleri aromaların olmaması durumunda ise %72,9'unun bu ürünleri kullanmayacağı bulunmuştur. Halen elektronik sigara kullananların yarısının tercih ettiği aroma kategorisi meyve diğer yarısının ise mentol/nane, meyve, tatlı/şekerleme, kuruyemiştir. Daha önce elektronik sigara kullananların büyük çoğunluğu meyve aromasını tercih etmiştir. Halen nargile kullananların aroma tercihlerinin çoğunluğu mentol/nane, meyve, süt, tütün olmuştur. Daha önce kullananların çoğunluğu ise meyve aromasını tercih etmiştir. Yiyecek ve kozmetik ürünlerinde en çok tercih edilen aromanın meyve, içeceklerde ise kahve/çay olduğu bulunmuştur. Betimsel tablolar incelendiğinde elektronik sigara/nargile aromaları ile yiyecek, içecek, kozmetik ürünler arasında benzerlikler olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda yaş arttıkça nargile kullanım sıklığının da anlamlı şekilde arttığı bulunmuştur. Bununla birlikte daha önce nargile kullanan kişilerin %59,3'inin 0- 1 yıl nargile kullandıkları ve nargileyi kullanmayı bırakanların en fazla 5 yıl nargile kullandıkları bulunmuştur. 5 yıldan fazla nargile kullanan kişilerin ömür boyu kullanım riskleri artabilir. Çalışmamıza göre halen nargile kullananların yaklaşık %32'si 5 yıldan uzun süredir nargile kullanmaktadırlar. Bu riskin değerlendirilmesi için daha detaylı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bu araştırmanın en önemli sınırlılığı 222 kişiye uygulanmasıdır. Bu araştırma elektronik sigara, nargile kullanım sıklıklarını da belirleyebilmek için sadece bu ürünleri kullananlar üzerinde yapılmamıştır. Genç yetişkinlerin bu ürünlerdeki aroma tercihlerinin daha detaylı incelenebilmesi için sadece bu ürünleri kullananlar üzerinde bir araştırma yapılması önerilmektedir. Türkiye'de nargile aromalarıyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamış, elektronik sigara aromalarıyla ilgili ise sadece bir çalışmaya rastlanmış o çalışmada da ilgili örneklem 32 kişiden oluşmaktadır. Tütün bağımlılığına karşı gerçekleştirilecek müdahaleler tütün ürünü kullanımının çeşitliliğini göz önünde bulunduran kapsamlı kontrol çabaları ve stratejileri içermelidir. Gençlerin tütün ürünü kullanmasının önüne geçmeye yönelik mücadelelerin daha geniş bir bakış açısıyla planlanması ve yapılması gerekmektedir. Gençlere bu ürünlerinin sağlık riskleri ve bağımlılık yapıcı oldukları hakkında psikoeğitimler verilmeli, gençler aromaların varlığıyla tütün ürünlerinin zararının önlenmediği ya da azalmadığı hakkında bilgilendirilmelidir. Konuya ilişkin tüm sağlık mensuplarının bilgi ve tutumlarının iyileştirilmeli, hastalara yanıltıcı ve yanlış mesajlar vermekten kaçınmaları sağlanmalıdır. Aromaların yokluğu elektronik sigara ve nargilenin çekiciliğini kaybetmesine neden olacağından bu ürünlerin aromalarının

yasaklanması veya kısıtlanması önerilmektedir. Meyve, mentol/nane gibi sık tercih edilen aromaların satış ve dağıtımını kontrollü halde yapılmalıdır. Gençlerin bu ürünlere ilgisini azaltmak özellikle internette olmak üzere her türlü yanıltıcı ve merak uyandıran elektronik sigara, nargile reklamlarının önüne geçilmelidir. Bununla birlikte gençler bu ürünleri kullanmak yerine sevdikleri aromaya sahip meyve suyu, sakız gibi veya şampuan, sabun gibi zararsız gıda ve kozmetik ürünleri kullanmaları teşvik edilebilir.

Kaynakça

1. Coleman BN. The Association between Electronic Cigarette Use and Cigarette Smoking Behavior Among Young Adults in the United States. 2015. Doctoral dissertation. University of Maryland, Department of Behavioral and Community Health.
2. Çerik BE. Üniversite Öğrencilerinin Nargile İçme Profilleri ve Nargilenin Sağlığa Olan Etkilerine Yönelik Algıları. 2019. Yüksek lisans tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı.
3. Dağlı E. Yeni Nesil Tütün ve Nikotin Ürünleri. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 2016, 25(özel sayı): 2-6.
4. Karakaş DG. Türkiye Tütün sektöründe piyasa yönelimli dönüşüm. Türk Toraks Dergisi. 2014, 15(2): 71-91.
5. Kong G, Morean ME, Cavallo DA ve ark. Reasons for Electronic Cigarette Experimentation and Discontinuation Among Adolescents and Young Adults. Nicotine & tobacco research: official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco. 2015, 17(7): 847-854.
6. Nguyen N, Mckelvey K, & Halpern-Felsher B. Popular Flavors Used in Alternative Tobacco Products Among Young Adults. Journal of Adolescent Health. 2019, 65(2): 306-308.
7. World Health Organization. WHO Report on The Global Tobacco Epidemic: Tobacco free initiative. 2009.

İşyerinde Bağlanma, Duygusal Örgütsel Bağlılık ve Yazılı Olmayan Anlaşmalar

Ayşe Şenay KOÇ, Şükrü UĞUZ

Giriş

İş ilişkisi bağlamında her iki tarafın da sorumlulukları, yükümlülükleri ve beklentileri vardır. Ancak bu hususların tümünün resmi iş sözleşmelerinde belirtilmesi olası görünmemektedir. Resmi sözleşmelerdeki bu boşluğu doldurmak üzere alanyazına “psikolojik sözleşmeler” kavramı kazandırılmıştır. Alanyazında pek çok tanımı bulunmakla birlikte; çalışan ile işverenin tutum ve davranışlarını şekillendiren bu sözleşmelerle ilgili olarak algılar, beklentiler, inançlar, vaatler ve yükümlülükler gibi terimlere yoğunlaşıldığı görülmektedir (1).

Öte yandan organizasyonel sonuçlar bağlamında, çalışanların bağlılığı, üzerinde durulması gereken diğer önemli bir konudur. Organizasyona bağlı olmaktan mutlu olan, onun amaç ve değerlerini benimseyen, onunla bütünleşen çalışanların organizasyona en yüksek faydayı sağlayacağına dair pek çok çalışmaya rastlamak mümkündür (2). Aynı zamanda, “bireyin organizasyona karşı geliştirdiği duygusal bağlanma biçimini açığa çıkaran organizasyonel bir boyuttur” ve bu bakış açısı da Bowlby’ın bağlanma biçimiyle ilgili ileri sürdüğü “insanoğlunun diğerlerine karşı güçlü sevgi bağları kurma eğilimi” tanımlamasıyla tutarlılık göstermektedir (3). Bu araştırmanın amacı çalışanların işyerindeki (yetişkin) bağlanma biçimleri, psikolojik sözleşme algıları ve duygusal örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma, Çağ Üniversitesi Etik Kurulu 29.05.2017 tarihli onayı ile Mayıs-Haziran 2017 tarihlerinde, lojistik sektöründe Mersin merkezli 50 yıllık bir

holding bünyesindeki 5 ayrı şirketin Mersin ve İstanbul'daki departmanlarında yapılmıştır. 4 bölüm ve 35 maddeden oluşan bir anket oluşturulmuş ve firma çalışanlarının elektronik posta adreslerine gönderilmiştir. Özbildirim ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma, katılımı kabul eden 132 iş gören ile yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32 ve % 56,8'i kadındır.

Veriler SPSS 20,0 programı ile analiz edilmiştir. Demografik değişkenlerin analizinde frekans ve yüzde dağılımı, hipotezlerin test edilmesinde parametrik test teknikleri (t-testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA analizinde varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş, farklılıkların kaynağını saptamak amacıyla varyansların homojenliği koşulunun karşılandığı gruplarda Tukey testi kullanılmıştır.

Demografik Bilgiler: İş görenlerin demografik özelliklerini belirlemek üzere "yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışılan şirket, aylık ücret, şirketteki hizmet süresi ve şirketteki pozisyon" olmak üzere toplam 7 maddeden oluşturulmuştur.

Yetişkin Bağlanma Stilleri Anketi: Dört kısa paragraftan oluşmaktadır. 7 puanlı Likert ölçeği üzerinden puanlanmıştır. Ankette kesme puanı bulunmamaktadır. Ankete verilen yanıtlar, iş görenlerin baskın bağlanma biçimlerini göstermektedir (4).

Psikolojik Sözleşme Ölçeği: 17 maddeli Psikolojik Sözleşme Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçeğin 10 maddesi psikolojik sözleşmenin işlemsel alt boyutunu ve 7 maddesi ilişkisel alt boyutunu ölçmektedir. 5 puanlı Likert ölçeği üzerinden puanlanmıştır. Ölçekte kesme puanı olmadığı için yüksek toplam puanlar, iş görenlerin sözleşme ihlal algılarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir (5).

Duygusal Örgütsel Bağlılık Ölçeği: 6 maddelik duygusal bağlılık ölçeği kullanılmıştır. 7 puanlı Likert ölçeği üzerinden puanlanmıştır. Ölçekte kesme puanı olmadığı için, yüksek toplam puanlar, iş görenlerin duygusal örgütsel bağlılıklarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir (6).

Bulgular

Ücret değişkeni açısından grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=7,959$; $p<0,05$). Düşük ücret, daha fazla psikolojik sözleşme ihlali algısı ile ilişkili bulunmuştur. Şirket değişkeni açısından grup ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4,249$; $p<0,05$). Duygusal bağlılık, çalışılan şirketin iş yapma usulüne göre değişiklik göstermektedir.

Korelasyon analizi sonucunda psikolojik sözleşme ile duygusal örgütsel bağlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,001$). İlişkinin yönü ve derecesini belirten pearson korelasyon katsayısı bakımından psikolojik sözleşme ile duygusal bağlılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu, ilişki katsayısının da 0,406 (%40,6) olduğu görülmektedir.

İşlemsel psikolojik sözleşme ile yetişkin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; güvenli ve kayıtsız bağlanma biçimleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ($r= 0,268$; $p<.01$); güvenli ve korkulu bağlanma biçimleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ($r= -0,437$; $p<.01$); kayıtsız ve saplantılı bağlanma biçimleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,284$; $p<.01$); kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,245$; $p<.01$) ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

İş görenlerin işin amacı, yönetim duyarlılığı, geribildirim ve katılım faktörlerini farklı değerlendirdikleri, işin doğasından kaynaklanan farklılıkların iş görenlerin bağlılığı üzerinde etkili olabileceği, iş görenlerin şirket yöneticileri olan ilişkilerini farklı algıladıkları, iş görenlerin psikolojik sözleşme ihlali algılarında ücretin önemli bir faktör olduğu, işlemsel psikolojik sözleşme unsurlarının, iş görenlerin psikolojik sözleşmelerinde daha önemli bir yer tuttuğu, organizasyona sağladığı katkılarla organizasyondan sağladığı kazançları sürekli dengeleme çabasında olan iş görenlerin psikolojik sözleşmelerinin çalışan-organizasyon ilişkisinin kalitesini incelemek için yararlı bir çerçeve sunduğu, bağlılığın duyuşsal bir durum ya da geçici bir tutum, bağlanma stillerinin ise daha çok bir kişilik özelliği olduğu düşünülmektedir.

Çalışan-organizasyon ilişkilerindeki psikolojik süreçlerin gerçek durumunu temsil eden modeller geliştirilerek işyerinde verimliliğin, bağlılığın ve karşılıklı güvenin artırılması için iş görenlerin performanslarının yanında psikolojik süreçlerinin de izlendiği bir değerlendirme sistemi oluşturulabilir. Ayrıca boylamsal bir araştırma tasarımı ile değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler ortaya çıkarıldığı, mülakat veya odak grupları görüşmeleri gibi diğer yöntemlerin kullanıldığı çalışmalar yapılabilir. İnsan odaklı çalışma ortamlarının oluşturulması için işyerlerinde daha fazla ruh sağlığı çalışanlarına yer verilebileceği değerlendirilmektedir.

Kaynakça

1. Topçu, M.K. Çalışanların Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Özdeşleşme ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisinde Psikolojik Sözleşme Algısının Rolü (Doktora Tezi). 2015, Kara Harp Okulu: Ankara.
2. Kaya, N, Selçuk, S. Bireysel Başarı Güdüsü Organizasyonel Bağlılığı Nasıl Etkiler? Doğu Üniversitesi Dergisi. 2007, 8(2):175-190.
3. Schmidt, G. B. How Adult Attachment Styles Relate to Perceived Psychological Contract Breach and Affective Organizational Commitment. Employee Responsibilities and Rights Journal. 2016, 1-24.
4. Bartholomew, K, Horowitz, L. M. Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. Journal of Personality and Social Psychology. 1991, 61:226 –244.

5. Millward, I. J, Hopkins, I. J. Psychological Contracts, Organizational And Job Commitment. *Journal of Applied Social Psychology*. 1998, 28: 1530-1556.

6. Meyer, J, Allen, N, Smith, C. Commitment to Organizations and Occupations: Extension and Test of a Three-Component Conceptualization. *Journal of Applied Psychology*. 1993, 78: 538-551.

Yabancı Dil Öğretiminde İlgiyi Artırmak İçin Dördüncü Sınıf Öğrencileriyle Yapılan Bir Eylem Araştırması

Ayşe Şenay KOÇ, Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ

Giriş

İngilizce, küreselleşen dünyada evrensel iletişim kodu haline gelmiştir ve uluslar her açıdan bu dili öğretmek ve kullanmak zorunda kalmıştır. Bu gereksinimin üstesinden gelmede birçok zorluk yaşanmaktadır. Öğrencilerin öğrenme sürecinde etkin bir şekilde harekete geçirilmeleri gerekir. Araştırmalar motive olmuş, ders boyunca ilgisini sürdürebilen öğrencilerin, öğrendiklerini diğerlerinden daha iyi gösterdiklerini ortaya koymuştur (1),(2). Öğrencilerin motivasyonu göz ardı edilmemelidir ve bu görev öğreticilerin payına düşmektedir. Yabancı dil öğreticilerinin müfredatta belirlenenleri öğretmenin yanı sıra öğrencileri de motive etmek gibi önemli bir görevleri vardır, çünkü tüm öğrenciler kendi psikolojik bagajları ile öğreticinin karşısına gelirler.

Küçük çocuklara yabancı dil öğretimi, yetişkinlere göre çok daha fazla zaman ve çaba ister. Çocukların ilgi alanlarına, psikolojik ve bilişsel gelişimlerine göre tasarlanması gerekir. Gelişimin karmaşık bir süreç olduğunu göz önünde bulundurarak, her çocuğun birbirinden farklı olduğunu ve aynı ilerleme oranını göstermeyeceğini dikkate almamız gerekir. Dahası, yetişkinler için kullanılan yöntem ve teknikler çocuklar için geçerli değildir. Oyunlar, şarkılar, tekerlemeler ve hayali arkadaşlar dikkatlerini çeker. Kurallar, tanımlar, ilkeler veya dilbilgisini önemsemeyiz. Akranlarıyla birlikte eğlenceli aktivitelerle kolayca öğrenirler. Bir etkinlik ne kadar çok ilgilerini çekerse o kadar çok öğrenme gerçekleşir. Motivasyon ve özgüven düzeyi düşük, kaygı düzeyi yüksek öğrenciler öğrenme sürecinde bir duvarla karşı karşıyadır ve akranlarına göre daha az başarı gösterirler (3).

İkinci bir dil öğrenmek genellikle sınıf ortamıyla sınırlıdır. Bu sınırlama dil üretimine bir çerçeve çizer ve dilin bir iletişim aracı olarak kullanmasına engel koyar. Oysaki dil öğrenmek ilgi çekici olmalı ve öğrencinin ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Bu ihtiyaçların karşılanmasında farklı materyal ve metotların öğretici tarafından öğrenme ortamında kullanılması önemlidir. Bu çalışma; küçük yaştaki öğrencilerin yabancı dil öğrenimine ilgilerinin lineer olmayan süreçlerde izlendiği bir eylem araştırması olarak tasarlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma gömülü teori kapsamında gerçekleştirilmiştir (4). Veri toplama ve analiz birlikte yürütüldüğünden bu süreç “süreğen karşılaştırmalı yöntem” olarak da adlandırılır. Faaliyetler tamamlanır tamamlanmaz ve veriler döngülerde toplanır toplanmaz araştırmanın sonraki aşamalarına dahil edilmek üzere analiz edilmiştir. Veri toplama prosedürleri 2014-2015 eğitim-öğretim yılının iki döneminde ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Veri çeşitlemesi için farklı araçlar kullanılmıştır. Hem nicel hem de nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

Bu çalışma nitel araştırma türlerinden biri olan “eylem araştırması” biçiminde tasarlanmıştır (5). Eylem araştırması sürecinde her çalışma biricik ve benzersizdir. Çünkü döngüler için bir bitiş noktası belirlemek zordur; veri toplama ve analiz safhaları döngüsel olarak çalışmanın sonuna kadar devam eder. İyi bir eylem araştırmasında üç ana unsur vardır: önemli bir problem, bu problem üzerinde titiz bir çalışma ve elde edilen verilerden kullanılabilir bilginin kestirimi. Bu çalışma, bir eğitim yılı boyunca iki ardışık dönemde yürütülen iki eylem araştırma döngüsünü içermektedir. I.Döngü ‘de; derse devam çizelgeleri, ödev kontrol listesi, grup odak görüşmeleri, öğrencilerle anket çalışması ve ebeveynlerle yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. II.Döngü ‘de; her öğrenci için günlük ve resimli sözlükten oluşan bir öykü kitabı, seçmen şapka, TPR (Bütüncül Fiziksel Tepki) yöntemi ve yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır (6).

Katılımcılar 38 dördüncü sınıf öğrencisi (12 kız, 26 erkek), bu öğrencilerin ebeveynleri ve öğrencilerin İngilizce öğretmenliğini yapan araştırmacıdan oluşmaktadır. Verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımı, içerik analizi ve sosyal bilimler veri analizi programı MaxQDA’nın 12. versiyonu kullanılmıştır.

Bulgular

I. Döngü sürecinde; ev ödevlerine ilişkin öğrencilerle yapılan anket ve görüşmeler sonrasında öğrenciler çok fazla ödev verildiğini (% 70), ödevlerin ilgi çekici olmadığını (% 66,7), ödevler için yardım aldıklarını (% 43,3), ödevlerin zor olmadığını (% 46,7) ve ödevi hatırlamak için not defteri kullandıklarını (% 76,6) belirtmişlerdir. Ebeveynler ise “ödevle ilgili sorunların” genellikle evde huzursuzluk yarattığını paylaşmışlardır (% 94,4).

II. Döngü sürecinde; dersteki etkinliklere ilişkin öğrencilerle yapılan

görüşmeler sonrasında deşifreler altı gruba ayrılmış, MaxQDA 12, sosyal bilimler veri analiz programı ile içerikler 154 segment, 34 kod ve alt kodla analiz edilmiştir. En çok tekrarlanan kod (15 kez) “eğlence ve haz” olarak tespit edilmiştir.

Doğrudan katılımlı gözlemler ve araştırmacı tarafından alınan alan kayıtlarından oluşan Öğretici Günlüğü, içerik analizi ile betimsel olarak analiz edilmiştir. Bu analizlere göre; öğrenciler ikinci bir dil öğrenirken veya kullanırken kaygılı olabilmekte ve olumsuz duygusal tepkiler verebilmektedirler. Bununla birlikte; bazı öğrencilerde gözlenen aidiyet eksikliği, etkin öğrenmenin önünde büyük bir engel olabilmektedir. Ayrıca öğretici tarafından yapılan yapıcı eleştiri ve olumlu geri bildirimler karşılıklı güven ve uyumlaştırmayı güçlendirmiştir.

Öykü Günlükleri’nin betimsel içerik analizine göre; günlüklerin araştırmacı ve katılımcılar arasında süregelen bir yazılı diyalog biçimine olanak sağladığı, öğrencilerin yazdıkları ifadelerin onların inançları, tutumları ve duygularını yansıttığı, öğrencilerin eğlenerek etkili bir öğrenme gerçekleştirdikleri, seçilen kısa öykülerle tasarlanan kapsamlı okumaların yeni kelimeleri öğretmek için araştırmacıya avantaj sağladığı, öykülerin gerçek hayat hakkında öğrencilere önemli fırsatlar sunarak ilgilerini sürdürmenin ve hayal güçlerini genişletmenin en iyi yollarından biri olduğu, yeni şeyler öğrenmenin çocukları heyecanlandığı, ödüllendirme konusunda öğreticinin dikkatli olması gerektiği tespit edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Eylem araştırmamıza, küçük yaştaki çocukların yabancı dil derslerine ilgisini artırmak için değişik materyal ve metotların kullanılmasının fark yaratabileceği varsayımıyla başlamıştk. Ancak ikinci bir dil edinimi sürecinde eğitim-öğretim prosedürlerinin yanı sıra gelişimsel süreçlerin de önemli olduğuna tanık olduk. Dil edinimi, bilişsel ve duyuşsal bir süreçtir. Bununla birlikte; öğrenci açısından motivasyon, özgüven, katılım, kaygı, ilgi gibi psikolojik durumları içerir (7). Küçük çocuklarla çalışırken özellikle Krashen’in “duyuşsal filtre hipotezi” ve her açıdan gelişim kuramcılarını (Piaget, Vygotsky, Freud, Kohlberg, Erikson) rehber almak çok değerlidir.

Sınıf içi materyaller ve uygulamalar, küçük yaştaki öğrencilerin derslere ilgisini artırmak için sayısız fırsat sunmaktadır. Öğreticiler, öğrencilerin dikkatini canlı tutmalı ve küçük öğrenciler açısından ‘eğlence’ faktörünü göz ardı etmemelidir. Öyküler; alternatif, dönüştürücü ve iyileştirici etkileri nedeniyle genelde beğenildikleri için, sıkıcı öğrenme ortamını değiştirmek için etkili ve ilgi çekici olabilirler. Ödüller, küçük yaştaki öğrencileri olumlu davranışlar için motive etmeyi kolaylaştırır ancak bazen bir ödül kazanmak öğrencinin ana hedefi olabilir. Ayrıca oyunlar, öğrencilerin gerçekleri öğrenmesine ve mevcut seçenekleri değerlendirmesine yardımcı olabilir. Etkinlikler ise ilgilerini artırmak için öğrencileri motive edebilir ve öğrenme

sürecine katılım için etkili olabilir.

Dil öğretiminde cinsiyet ve zeka değişkenlerinin dikkate alındığı modellerle daha geniş ölçekte araştırmalar yapılabilir, akran geribildirim ve meslektaş gözlemleri ile gelecekte daha geniş değerlendirme ve çalışmalara yer verilebilir. Ayrıca aileler ve ebeveynler, küçük yaştaki çocukların öğrenme süreçlerinde daha etkin ve işbirlikçi olmaya teşvik edilebilirler. Yabancı dil öğretimi için ders programları hazırlanırken çocukların yaş ve gelişim dönemleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaynakça

1. Gibbs, R, Poskitt, J. Student Engagement in the Middle Years of Schooling (years 7–10): A Literature Review. 2010. Wellington, NZ: Ministry of Education. http://www.educationcounts.govt.nz/__data/assets/pdf_file/0010/74935/940_Student-Engagement-19052010.pdf adresinden erişilmiştir.
2. Yapıcı, M, Yapıcı, Ş. İlköğretim Öğretmenlerinin Karşılaştığı Sorunlar. Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi. 2003, 3.
3. Krashen, S. D. (). The “Fundamental Pedagogical Principle” in Second Language Teaching. *Studia Linguistica*. 1981, 35(1-2): 50-70.
4. Glaser, B.G, Strauss, A.L. The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research. 1967. New York: Aldine de Gruyter. http://faculty.babson.edu/krollag/org_site/craft_articles/glaser_strauss.html adresinden erişilmiştir.
5. Burns, A. Action Research; Some Questions from Thailand. *Thai TESOL Focus*. 2002, 15(2): 5-11.
6. Asher, J.J. The Total Physical Response: Theory and Practice. “ Native Language and Foreign Language Acquisition” içinde (Editör H. Winitz). 1981: 324-331, New York: New York Academy of Sciences. www.tprsource.com/asher.htm adresinden erişilmiştir.
7. Gardner, R.C, Lambert, W.E. Attitudes and Motivation in Second-Language Learning. 2003, 53: 167–210, doi: 10.1111/1467-9922.00227.

Sağlık alışanlarının Fark Edilmeyen Gebeliklerle İlgili Farkındalık ve Tutumları

Banu BOSTANCI, Gökben HIZLI SAYAR

Giriş

Fark edilmeyen gebelik, anne adayının, ilerlemiş olmasına rağmen gebeliğini fark etmemesi durumudur. Anne adayının gebeliğini yirminci haftasında ya da daha sonrasında fark etmesi durumu “kısmi fark edilmeyen gebelik” olarak tanımlanırken, anne adayının gebeliğini ancak doğum başladığında fark etmesi “tam fark edilmeyen gebelik” olarak tanımlanmaktadır. Gebeliklerini fark etmeyen anne adaylarının, gebelikleri süresince bebeklerine bağlanmaları ve annelik rolüne hazırlanmaları mümkün olmamaktadır. Tam fark edilmeyen gebeliklerde doğumlar genellikle komplikasyonlara daha meyilli bir ortamda oluşmakta ve anne ve yeni doğan gerekli tıbbi yardımı alamamaktadır (1).

Fark edilmeyen gebeliklerde doğum sonrası duygusal rahatsızlık, travma, yeni doğanın reddi veya neonatisid gibi olumsuz ve trajik sonuçlarla karşılaşılabilmektedir (2). Bu konuda yapılan tek kapsamlı çalışmanın sonunda her 450 gebeden 1’inde ‘kısmi fark edilmeyen gebelik’, her 2500 gebelikten 1’inde ‘tam fark edilmeyen gebelik’ olgusuna rastlanmıştır. Bildirilen bu oranlar gebeliğin fark edilmeyişin üçüz doğuma göre üç kat, kan uyuşmazlığına göre iki kat daha fazla olduğunu göstermiştir (3).

Bu hastaların birinci aşamada karşılaşacakları kişiler kadın doğum uzmanları, ebeler, psikiyatristler ve hekimlerdir. Söz konusu meslek gruplarına mensup uzmanların konu hakkında farkındalıklarının artması, bu hastalara uygun bakım, psikolojik destek ve tıbbi yardım sağlayacaktır. Bu çalışmada gebeliğini fark etmeyen hastalarla karşılaşılabilecek meslek grubu üyelerinin fark edilmeyen gebelikler olgusu hakkında farkındalık ve

tutumlarının araştırması amaçlanmıştır. Sağlık çalışanlarının fark edilmeyen gebeliklerle ilgili farkındalık düzeylerinin ne olduğu, olguya yönelik tutumları, olgunun sağlık çalışanlarında oluşturduğu duygusal tepki literatürde ilk kez incelenecektir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmamız için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır. Online anket ortamında yürüttüğümüz araştırmamız 2018 yılında 240 sağlık profesyoneli ile yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemografik form ve farkındalık ve tutum anketi kullanılmıştır.

Verilerin analizi için iki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için “t testi”, ikiden fazla grup karşılaştırıldığında ilişkisiz örneklemelerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı farkın bulunduğu durumlarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için “post hoc testi” kullanılmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Sosyodemografik Form: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form aracılığıyla ankete katılanlara yaş, cinsiyet, medeni durum, kendilerinin ya da erkek katılımcılar için eşlerinin gebelik yaşayıp yaşamadığı, çocuk sahibi olup olmadıkları ve meslekleri sorulmuştur.

Farkındalık ve Tutum Tarama Anketi: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu ankette iki klinik vinyet verilmiş ve her klinik vinyetin peşinden aynı sorular sorulmuştur.

Vinyet 1:

Ayşegül Hanım 24 yaşında, bir yıldır nişanlı, lise mezunu, çalışmayan, daha öncesinde bir psikiyatrik hastalık tanısı almamış, normal gündelik hayatını sürdürebilen bir genç kadındır. Karın ağrısı yakınması ile gittiği hastanenin tuvaletinde doğum yapar ve bebeği naylon torbaya koyarak tuvalet çöpüne terk edip hastaneden ayrılır. Bebek saatler sonra hastane personeli tarafından bulunur, yeni doğan yoğun bakım ünitesinde tedaviye alınır. Güvenlik kamerası kayıtlarından Ayşegül Hanım’ın kimliği tespit edilir ve adli süreç başlatılır. İfadesinde karın ağrısı ile hastaneye gittiğini, gebe olduğunu bilmediğini, tuvalette bir anda bebeğin başını görmesi ile paniğe kapıldığını, ne yapacağını bilemediğini, şok halinde bebekten kurtulmak istediğini ve çöpe atıp hemen eve döndüğünü, ailesine herhangi bir şey söylemediğini bildirir. İfadesi boyunca defalarca “ben gebe değildim” demesi dikkat çeker. Ancak detaylı öykü alındığında 6-7 aydır adet görmediğini bildirir. Ayşegül Hanım’ın aynı evde yaşadığı anne-babası olaya inanamazlar, kızlarının hamile olmadığını belirtirler. Nişanlısı ise Ayşegül Hanım ile aralarında bir sorun bulunmadığını, 2 ay sonra evleneceklerini, son 3 aya kadar cinsel ilişkileri olduğunu, herhangi bir gebelik durumu fark etmediğini, ancak 3 aydır iş için başka şehirde

yaşamaması nedeniyle gebelikten haberdar olmadığını belirtir.

Vinyet 2:

Zehra Hanım 36 yaşında, kıdemli hemşire, onkoloji hastanesinde çalışıyor. 10 yıldır evli, 8 ve 5 yaşlarında iki çocuğu var. Bilinen bir psikiyatrik hastalığı ya da psikososyal stres faktörü yok. Karın ağrısı, karında şişkinlik yakınması ile başvurduğu dahiliye polikliniğinde doktorun gebelikten şüphelenmesi üzerine yapılan değerlendirmede 32 haftalık (8 aylık) gebelik saptanır. Zehra Hanım'ın gebe olduğunun farkında olmadığını söylemesi tüm çevresini şaşırır. 8 aydır adet görmemektedir, 6 ay kadar önce bulantı-kusma-halsizlik yakınmaları ile birkaç defa doktora gitmiştir. Zehra Hanım'ın eşi de şaşkındır. Eşinin daha önce iki gebelik yaşadığını, gebelik belirtilerini iyi bildiğini, sağlık personeli olması nedeni ile de bu ilerlemiş evredeki gebeliği gözden kaçırmamasına inanamadığını belirtir. Cinsel yaşamları sorgulandığında, düzenli bir cinsel hayatları olduğunu ancak korunmadıklarını söyler. Gecikmeli olarak gebelik takibine başlanan Zehra Hanım miadında doğum yapar.

Bu klinik vinyetleri, vinyete ilişkin 14'er soru izlemektedir. Sorular "tamamen katılıyorum, kısmen katılıyorum, kararsızım-bilmiyorum, kısmen katılmıyorum, tamamen katılmıyorum" şeklinde beş şekilde cevaplanabilmektedir. Veri analizi yapılırken cevaplar katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum şeklinde 3 grupta değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırmamıza katılan 240 sağlık profesyoneliinden %71.2'sinin psikolog, %16.2'sinin psikiyatrist, %12.5'inin diğer mesleklere mensup olduğu izlenmiştir. Katılımcıların %30.4'ü kendisinin, erkek katılımcılar için eşinin gebelik yaşadığını, %26.2'si ise kendisinin ya da erkek katılımcılar için eşinin doğum öyküsü olduğunu bildirmişlerdir. %82.1'ini kadın, %17.9'unun erkek olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların %33.3'ü evli, %66.7'si bekarıdır.

Sunulan iki farklı vinyete verilen cevaplar değerlendirildiğinde tablonun bir **gizlenen gebelik** olduğuna yani kişinin gebe olduğunu bildiği ancak bunu çevreden sakladığına dair inanç birinci vinyet için %40.4, ikinci vinyet için %18.3 olduğu gözlenmiştir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablonun **psikoz, psikotik özellik, duygudurum bozukluğu veya zeka geriliği gibi bir mental hastalıkla** ilişkili olduğuna dair inanç birinci olgu için %42.9, ikinci olgu için %30.4'tür. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Gebelik işaretlerini bilmeme veya deneyimsizlikle ilgili olduğuna dair inanç arasında her 2 vinyet için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bildirilmemiştir.

Klinik vinyette verilen olgunun **başka konularda da muhakemesine güvenilmeyeceğine** dair inanç birinci olgu için %42.3 iken ikinci olgu için %20.8'de kalmıştır. 2 vinyet için istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır.

Gebeliğin daha erken fark edilmiş olup kendisine bildirilmesi durumunda kişinin gebe olduğunu kabul edeceğine dair inanç Vinyet 1 için %36.1 iken,

ikinci olgu için %63.3'tür. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Katılımcıların, **“gebe olduğumu bilmiyordum” söyleminde samimi olmadığını** ve bu durumun gerçeği ifade etmediğine dair inancı ilk olgu için %44.2 iken ikinci olgu için %28.8'dir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Kişinin gebeliğini fark etmemesini, **kişinin ihmalkarlığına ve sorumsuzluğuna bağlama** oranı ilk vinyet için %23.3 iken ikinci vinyet için %27.5'tir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Durumu, **istenmeyen bir gebelik ve bunun bilinç dışı inkarı** olarak yorumlama oranı ilk vinyet için %66.2 iken ikinci vinyet için %51.2'dir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tabloyu, **beynin vücuttaki değişimi algılama ve yorumlamasıyla ilgili fizyolojik bir bozukluk** olarak algılama oranı ilk klinik vinyet için %34.2 iken ikinci vinyet için %30'dur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Olguyu **kişinin kendi üreme kapasitesinin farkında olmaması** olarak değerlendirenlerin oranı ilk olgu için %36.7 iken, ikinci olgu için %22.9'dur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Vinyetlerin katılımcılarda yarattığı duygular sorulduğunda ilk vinyete yönelik **kızgınlık ve öfke** hissetme %29.2 iken ikinci vinyet için %8.3'tür. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Katılımcıların %33.8'i ilk vinyete yönelik **acıma duygusu** bildirmiştir. Bu oranın ikinci vinyet için %19.2 olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Olguların **anneliğe adapte olamayacağına** dair düşünce ilk vinyet için %65.8, ikinci vinyet için %15.8 olarak rapor edilmiştir. Arada istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir.

Katılımcılara bu vinyetteki olguların **psikososyal tıbbi destek ekibinde yer almak isteyip istemedikleri** sorulduklarında ilk olgunun ekibinde yer almak isteyenlerin oranı %69.2 , ikinci olgu için %55.4 olarak rapor edilmiş, arada istatistiksel anlamlı bir fark gözlenmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan psikolog, psikiyatrist ve diğer meslek gruplarından katılımcıların fark edilmeyen gebelik olgularını tanımlayan vinyetler karşısında kararsızlık yaşadıklarını ve tabloyu tanımakta ve anlamlandırmakta zorlandıklarını düşündürmektedir. Tablonun gizlenen bir gebelik olabileceği, psikoz ya da zeka geriliği bir klinik mental bozukluğa bağlı olabileceği, gebelik işaretlerini bilmeme ve deneyimsizlikle açıklanabileceği, ihmalkarlığa ve sorumsuzluğa bağlı olabileceği, istenmeyen bir gebeliğin bilinçdışı inkarı olabileceği, ya da kadının kendi üreme kapasitesinin farkında olmaması ile ilişkili olabileceği görüşlerinin hepsi birbirine yakın oranda benimsenmiştir. Her bir soru için katılımcıların yaklaşık 1/3'lük bir kısmının kararsız kalması da tablonun yarattığı kafa karışıklığını göstermektedir.

Doğumun neonatisid ile sonuçlanma olasılığının daha yüksek olduğu klinik vinyet 1 olgusu için, katılımcıların, vinyet 2 olgusuna kıyasla daha fazla öfke hissettikleri araştırmanın bulguları arasındadır. Katılımcıların fark edilmeyen gebelik kavramına yabancı olduklarını ve tabloyu suç olarak nitelendirmeye yatkın olabilecekleri ve olguyla ilgili farkındalıklarının düşük olduğu kurma klinik vinyetler üzerinde gözlenmiştir.

Fark edilmeyen gebelik olgusu henüz uluslararası tanı ölçütlerinde yer almamasına rağmen tıbbi bir durumdur. Hiç beklemedikleri bir anda aniden başlayan doğum esnasında anne psikolojik bir şok yaşamakta, doğum esnasında dissosiyasyon, doğum sonrasında travma sonrası stres bozukluğu yaşayabilmektedir. Bu hastalara merhamet ve empati ile yaklaşılması ve mutlaka bir ruh sağlığı birimine yönlendirilmeleri gerekmektedir. Gebeliklerini fark etmeyen annelerle ilk temas edecek olan, tanı koyacak, tıbbi ve psikolojik yardım sağlayacak olanlar kadın doğum uzmanları, hekimler, ebeler ve psikiyatristlerdir. Fark edilmeyen gebelikler olgusu hakkında daha fazla çalışma yapılmasının bu meslek grubu çalışanlarının bilgilerini ve farkındalıklarını arttıracığı düşünülmektedir.

Doğumlarının neonatisid ile sonuçlanması durumunda anneler “kasten adam öldürme” suçu ile kanun önüne çıkabilmektedirler. Konunun yakından ilgili olduğu Adli Bilimler alanında da neonatasidlerin ne kadarlık bir kısmının fark edilmeyen gebelik sonucu olduğu incelenmeli, zorlu etik ve yasal sorunlar oluşturan bu durum, olgu hakkında bilgili uzman bir kadro tarafından değerlendirilmelidir.

Fark edilmeyen gebelikler üzerinde oldukça az çalışılmış bir olgu grubudur. Bu konuda olgu bildirimleri arttıkça tablonun klinik özellikleri daha net belirlenebilecektir. Bu nedenle klinik uygulamada karşılaşılan olguların hasta mahremiyeti korunarak bilim dünyasına sunulması önem taşımaktadır.

Kaynakça

1. Aydın N, Omay O, Yazıcı E ve ark. Fark Edilmeyen Gebelikler: Bir Gözden Geçirme. Klinik Psikiyatri. 2017, 20:318-331.
2. Vellut N, Cook J.M ve Tursz A. Analysis of the Relationship Between Neonaticide and Denial of Pregnancy Using Data From Judicial Files. Child Abuse & Neglect: The International Journal. 2012, 36: 553-563.
3. Wessel J, Endrikat J, ve Buscher U. Frequency of Denial of Pregnancy: Results and Epidemiological Significance of a 1-year Prospective Study in Berlin. AOGS: Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica. 2002, 81: 1021-1027.

Orta Çocuklukta Güvenli Bağlanma ve Ödül-Ceza Kullanımı ile Davranış Problemleri Arasındaki İlişki

R. Berrin İŞİKOĞLU, Sermin KESEBİR

Giriş

Ruhsal bozuklukların yarıya yakın kısmı 14 yaşından önce başlamaktadır. 2018 TÜİK verilerine göre, 23 milyona yakın bir rakamla, %28'i çocuklardan oluşan Türkiye'de ise, her 10 çocuktan ikisinin ruh sağlığı hizmetine ihtiyacı vardır (1). Çocuklukta davranış problemleri yaşayanların %50'sinden fazlası erişkinlik döneminde, uygunsuz kötü ilişkiler, mesleki problemler ve madde bağımlılığı başta olmak üzere ciddi sorunlar yaşamaktadır. Çocuklukta davranış problemlerine yönelik sıklıkla fiziksel ve duygusal ceza veya ödüller kullanılmaktadır. Bunlar kısa vadede çözüm gibi görünürken, uzun vadede kalıcı problemlere kapı aralamaktadır (2). Davranış problemleri bir sinyal ve semptomdur. Davranışı ödül ve ceza ile bastırmak yerine altında yatan kök sorun giderilmelidir.

Çalışmada orta çocuklukta güvenli bağlanma ve ödül-ceza kullanımı ile davranış problemleri arasındaki ilişki irdelenmiştir. Bu evrede güvensiz bağlanmanın, içe yönelim ve dışa yönelim sorunlarından, hangileriyle ilgili olduğunu gösteren daha çok araştırma sonucuna ihtiyaç duyulmaktadır (3,4). Özellikle Türkiye'de orta çocukluk döneminde bağlanma ve davranışlar arasında ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda araştırma olmakla birlikte (5), bu evrede ödül-ceza değişkenini de birlikte sorgulayan araştırma sayısı azdır. Bu araştırmanın ilk amacı orta çocuklukta anneye bağlanma ile davranış problemleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amaç ise ödül-ceza kullanımı ile olumsuz davranışlar arasındaki ilişkiyi tayin etmektir. Araştırmanın son amacı ödül ve ceza kullanımı arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Ayrıca demografik değişkenler açısından, mevcut ilişkiler gözden geçirilecektir.

Yöntem ve Araçlar

Katılımcılar

Araştırmaya İstanbul'un Üsküdar semtinde bulunan, özel bir okulun 3. 4. ve 5. sınıfına giden öğrencileri ve bu çocukların anneleri katılmıştır. Katılımcıları belirlemek için kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çocukların anne ve babalarının boşanmış olmamaları ve öz anne-babalarıyla birlikte yaşıyor olmaları göz önünde bulundurulmuştur. Gönüllü 115 anne ve çocuğun sonuçları analize tabi tutulmuştur. Çocukların yaş ortalaması 9,85'tir.

Veri Toplama Araçları ve Teknikleri

Demografik Ölçümler. Anketin ilk bölümünde katılımcılara yaş, cinsiyet, sınıf, eğitim durumu, gibi bilgileri içeren sorular sorulmuştur.

Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği. 15 sorudan oluşan ölçek 1996 yılında Kerns ve arkadaşları tarafından 9-12 yaşlarındaki çocuklar için geliştirmiştir. Ölçek ebeveynlerin duyarlı ve ulaşılabilir olma, stres altında kendilerine başvurulma, iletişime açıklık ve isteklilik düzeylerini ölçmektedir. Standart çeviri-tekrar çeviri yöntemiyle Türkçeye kazandırılmıştır. İç tutarlılığı yüksektir (Cronbach $\alpha = 0,84$) ve test-tekrar test güvenilirliğine ($r=0,74$) sahiptir (12). Yedi madde ters kodlanmıştır (1, 3, 4, 9, 10, 13, 15) Ölçekten alınan toplam puan, 15 ile 60 arasında değişir. Yüksek puan güvenli bağlanmaya işaret eder (5).

Ödül-Ceza Anketi. Annelerin kullandığı ödül-ceza yönteminin düzeyini öğrenme amaçlı, araştırmacı tarafından geliştirilen, 22 sorudan oluşan beş seçenekli bir ankettir. Ölçme araçları konusunda uzman bir akademisyen biçim ve içerik bağlamında değerlendirmiştir. Önerileri hayata geçirilerek pilot çalışma kapsamında, 9-11 yaş grubunda çocuğu olan bir grup anneye uygulanmıştır. Geribildirimler de dikkate alınarak anket son haline ulaşmıştır (Ek 1).

6-18 Yaş Çocuk ve Gençler için Davranış Değerlendirme Ölçeği. Ölçek çocuk ve gençlerin problemleri davranışlarını ve yeterlilik alanlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. 113 soru yer alır. Duygusal ve davranışsal sorunlar 0, 1 ve 2 olarak derecelendirilmektedir. Ölçekte içe yönelim ve dışa yönelim adı altında iki farklı veriye ulaşılmaktadır. "Anksiyete/depresyon, sosyal içe dönüklük/depresyon ve somatik yakınmalar" içe yönelimi; "Kurallara karşı gelme ve saldırgan davranışlar" dışa yönelim alt testlerini teşkil etmektedir. Yanı sıra her iki gruba da dahil olmayan "Sosyal sorunlar, düşünce sorunları ve dikkat sorunları" alt testleri bulunmaktadır. Ölçeğin genelinden toplam problem puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,88 iken; test-tekrar test güvenilirliği 0,84 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında, maddelerin %99'unun ölçülmek istenen belirtileri anlamlı ($p < 0,01$) pozitif ve tatmin edici düzeyde ölçtüğü görülmüştür (1).

İşlem

Araştırma İstanbul'da Üsküdar ilçesinde konumlanan özel bir okulda gerçekleştirilmiştir. Üsküdar Üniversitesi gelişimsel olmayan etik kuruldan onay alınmıştır (B.08.6.YÖK.2ÜS.0.05.0.06/2016/107). 330 öğrenciye kendi sınıflarında, bir ders saati içinde ölçekler dağıtılmıştır. Uygulamalar, araştırmacı tarafından yapılmıştır. 135 anne dönüş yapmış ve gönüllü olmayı kabul etmiştir. Kriterlere uymayan formlar elendikten sonra 115 anneye ait veri kalmıştır. Dolayısıyla 115 annenin ve 115 çocuğun formu analize tabi tutulmuştur.

Güvenli bağlanma ve ödül-ceza kullanımı bağımsız değişkenler; problemli davranışlar ise bağımlı değişken olarak çerçevelenmiştir. Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS istatistik paket programından faydalanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak saptanmıştır. Ulaşılan korelasyon katsayısının kabul edilebilir olup olmadığını belirlemek için hipotez testi yapılmıştır. Bu hipotez testi t-testi ile gerçekleştirilmiştir. Bunun yanında yaş grupları arasında fark olup olmadığını öğrenmek için varyans analizi yapılarak, tukey testine başvurulmuştur. İstatistiki anlamlılık değeri olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırma sonuçlarına göre çocuğun cinsiyeti, yaşı ve annenin eğitim durumuna göre güvenli bağlanma ortalamaları arasında bir fark bulunmamıştır. 9 yaş grubunda güvenli bağlanan çocuk sayısı 46 (%55, 19), 10 yaşında güvenli bağlanan 40 kişi (%55,12), 11 yaşında güvenli bağlanan çocuk sayısı 29'dur (%55,31). Ortalamalar arasında anlamlı bir fark yoktur.

9, 10 ve 11 yaşlarındaki çocukların güvenli bağlanma analizlerinde; güvenli bağlanma ile olumsuz davranışlar toplam problem puanı ($r = -230$; $p < 0,05$) arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur. Bağlanma ile dışa yönelim ($r = -252$; $p < 0,01$), karşı gelme ($r = -238$; $p < 0,05$) saldırganlık ($r = -252$; $p < 0,01$) sosyal içe dönüklük/depresyon ($r = -241$; $p < 0,01$), sosyal sorunlar ($r = -229$; $p < 0,05$) ve dikkat sorunları ($r = -202$; $p < 0,05$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır.

Toplam problem puanını dikkate alarak; 3 yaş grubunun olumsuz davranış ortalaması %22,48'dir. Üç yaş grubu arasında yapılan varyans analizinde; kurallara karşı gelme davranışı, saldırganlık davranışı, dışa yönelim problemleri ve sosyal sorunlarla ilgili fark bulunmuştur. Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını görmek için Tukey testi yapılmıştır. Kurallara karşı gelme ($F=3.688$; $p < 0,05$), saldırganlık ($F=3.299$; $p < 0,05$), sosyal sorunlar ($F=4.026$; $p < 0,05$) ve dışa yönelim problemleri ($F=3.435$; $p < 0,05$) açısından 9 yaş grubu, 11 yaş grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Ceza kullanımı ile olumsuz davranış toplam problem puanı ($r = -259$; $p < 0,01$) arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu anlaşılmaktadır. İlişkili alt

ölçekler; dışa yönelim problemleri ($r = -285$; $p < 0,01$), saldırganlık ($r = -308$; $p < 0,01$), sosyal sorunlar ($r = -185$; $p < 0,05$) ve dikkat sorunlarıdır ($r = -305$; $p < 0,01$). Yine tüm ödül kullanımı ile olumsuz davranışlar arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Sadece ödül ve dikkat sorunları arasında anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir ($r = -218$; $p < 0,05$). Ödül ve ceza toplam puanı ile olumsuz davranışlar toplam problem puanı ($r = -272$; $p < 0,01$) arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur. İlişkili alt ölçekler; dışa yönelim ($r = -282$; $p < 0,01$), saldırganlık ($r = -300$; $p < 0,01$), anksiyete/depresyon ($r = -195$; $p < 0,05$), sosyal sorunlar ($r = -228$; $p < 0,05$) ve dikkat sorunlarıdır ($r = -335$; $p < 0,01$). Öte yandan, ödül-ceza ile içe yönelim davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ödül-ceza toplam ortalaması %82,7'dir. Fiziksel ceza %50; mola %80,9; bağırarak %96,5; tehdit etmek %72,6; küsmek, tavır koymak %94,8; sevdiği şeyden mahrum bırakmak %91,3; maddi ödül %67; sembolik ödül %48,2; övgü %100; ayrıcalık artırma %79,8 oranında kullanılmaktadır. Tüm gruplarda ödül kullanımı ile ceza kullanımı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = -268$; $p < 0,01$).

Sonuç ve Öneriler

Orta çocuklukta güvenli bağlanma ile davranış problemleri (Karşı gelme, saldırganlık, sosyal içe kapanıklık, dikkat sorunları ve sosyal sorunlar) arasında negatif ilişki bulunmuştur. Literatürle uyumludur. Ödül ve ceza toplam kullanımı ile davranış problemleri arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç Avrupa bulgularıyla uyumlu değilken (6); Afrika kökenli Amerikalılar gibi etnik gruplardan elde edilen sonuçlarla paraleldir (7). Ödül ve ceza ortalaması %81,7'dir. Sosyo-ekonomik düzeyi iyi olanlar bu oranda ödül-ceza kullanıyorsa, dezavantajlı gruplarda hangi oranda kullanıldığı merak konusudur. Nörobiyolojik temeli olan dikkat sorunlarında ödül-ceza kullanımı ise dikkate alınması gereken bulgulardandır. Ödül ve ceza arasında tespit edilen pozitif ilişki ise ödülü kullanan birinin cezaya da başvurduğunu söylemektedir. Ebeveynlik eğitimleri verilirken, fiziksel cezanın olumsuz etkilerinin yanı sıra duygusal cezalara ve ödül, övgünün olumsuz etkilerine de yer verilmelidir.

Bu araştırmanın kesitsel ve korelasyonel bir çalışma olması, örneklem sayısının fazla olmaması ve sosyo-ekonomik olarak orta ve üst düzey bir grupta yürütülmesi, bu çalışmanın sınırlılıklarındandır. Buna rağmen çalışmanın, gerek yurt içinde gerekse yurt dışında fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan orta çocuklukta, güvenli bağlanma ile problemlerli davranışlar arasındaki ilişkileri göstermesi ve yanı sıra ebeveynin kullandığı ödül-ceza hakkında veri sunması açısından, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir sonraki çalışmada baba ile bağlanma faktörü dahil edilebilir. Aynı zamanda farklı ölçüm tekniklerini harmanlayarak kullanmak, gelecekte araştırmacılar için önerilmektedir. Özellikle orta çocuklukta projektif öyküleme araçları dahil edilebilir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda çocuklara da ödül-ceza

anketleri verildiğinde, sonuçları yorumlamak daha isabetli olabilir. Çünkü annenin beyan ettiği disiplin tarzı ve usulleriyle; laboratuvar ortamında tespit edilenler veya çocuktan toplanan veriler birbirinden çok farklı olabilmektedir. Öte yandan ödül-ceza ile ilgili ölçekler geliştirilirse bu konuda yapılacak araştırma sayısının artacağı düşünülmektedir. Son olarak, davranış ölçeğinin (CBCL) sınıf öğretmeninden de alınması araştırmayı daha güçlü kılabilir.

Kaynakça

1. Erol, N., & Şimşek, Z. Okul çağı çocuk ve gençler için davranış değerlendirme ölçekleri el kitabı.2010, Mentis Yayıncılık. Ankara.
2. Durrant, J. E., & Ensom, R. An Eriksonian Perspective on Physical Punishment and Its Impacts on Mental Health. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2020, 73(1), 30-45.
- 3.Fabiola, B., Simone, C. M., Karin, E., Donatella, C., & Jessica, B. Does Children’s Mentalizing Mediate the Role of Attachment and Psychological Maladjustment in Middle Childhood. *Journal of Child and Family Studies*, 2020, 1-11.
4. Bosmans, G., & Kerns, K. A. Attachment in middle childhood: Progress and prospects. *New directions for child and adolescent development*, 2015, (148), 1-14.
5. Voestermans, D., Eikelenboom, M., Rullmann, J., Wolters-Geerdink, M., Draijer, N., Smit, J. H., & van Marle, H. J. The Association Between Childhood Trauma and Attachment Functioning in Patients With Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*,2020, 1-19.
6. Laskey, B. J., & Cartwright-Hatton, S. Parental discipline behaviours and beliefs about their child: Associations with child internalizing and mediation relationships. *Child: care, health and development*, 2009, 35(5), 717-727.
7. McLoyd, V. C., and Smith, J. “Physical discipline and behavior problems in African American, European American, and Hispanic children: Emotional support as a moderator”, *Journal of Marriage and Family*, 2002, 64(1), 40-53.

Eşi Şizofreni Tanısı Almış Kadınların Psikiyatrik Hastalıklara Yönelik İnançları: Karşılaştırmalı Bir Çalışma

Büşra ÖZDOĞAN, Tayfun GÖZLER, Hüseyin BULUT

Giriş

Damgalama genel anlamda, bir kişiye veya olaya karşı utanç verici, onur kırıcı, aşağılayıcı bir tutum veya olumsuz bir davranış sergilemektir (1). Damgalanmanın temeli olumsuz inançlar ve dolayısıyla önyargıdır (2). Tüm hastalıklar içerisinde akıl hastalığı tanısı alan kişiler damgalanmanın olumsuz sonuçlarına en fazla maruz kalan kişilerdir. Akıl hastalıklarına yönelik damgalanma ve bunun sonucunda hastaların toplumdan dışlanması hastaların ve akrabalarının yaşam kalitesini bozar ve tedaviye uyumlarını önemli ölçüde önler (3).

Birçok toplumda kronik ruhsal hastalıklarda hastaya bakım veren kişi genellikle eşi, çocukları gibi birinci derece yakınlarıdır. Bu sebeple kronik hastalıklar yalnızca hastayı değil onun ailesini de oldukça etkiler. Hastalığın kronik oluşu, semptomların şiddeti ya da hastalıkla ilgili davranış bozuklukları gibi faktörler aile içinde problemlere sebep olabilir. Özellikle evli olan hastalarda, hastalığın seyri hastanın eşi üzerinde doğrudan etkide bulunabilir. Aynı şekilde hastanın eşinin hastaya karşı tutumu, hastalığın seyrini ve tedavi sürecini etkileyebilir. Bu sebeple hasta yakınlarının hastalığa karşı inançları çok önemlidir.

Özellikle Şizofreni gibi kronik ruh hastalıklarında, hastanın kendi akrabaları ve aileleri tarafından damgalanması, hastalığın seyrini olumsuz etkilemekte, hatta tedaviye erişimlerini engellemektedir. Hasta yakınları tedavinin bağımlılık yapıcı olduğunu, hastalık semptomlarını ele almadığını, hastanın kişiliğini değiştirdiğini ve normal duyguları bastırdığını düşünebilir (4). Bu

inançların tespit edilmesi hastalığın tedavi edilmesinde oldukça önemlidir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma 2017 yılında İstanbul'da yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, bir devlet hastanesinin psikiyatri polikliniğine başvuran ve deneyimli bir psikiyatrist tarafından şizofreni tanısı alan erkek hastaların sağlıklı eşleri (n = 50) oluşturmaktadır. Kontrol grubu ise yaş, cinsiyet ve eğitim yönünden birinci gruba uyan ancak eşlerinde bilinen herhangi bir psikiyatrik bozukluk olmayan evli kadınlardan (n = 50) oluşmaktaydı.

En az 1 yıl önce şizofreni tanısı konan 76 hastanın eşleri çalışmaya davet edildi. Toplam 58 hastanın eşi çalışmaya katılmaya gönüllü oldu. 18 hastanın yakınları çalışmaya katılmayı kabul etmedi. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyenlerden 12'si herhangi bir sebep göstermezken 2'si okuma güçlüklerini ve 4'ü yeterli zamanı olmadığını gerekçe olarak belirtmiştir. Formu uygun şekilde dolduramayan 8 kişinin verileri de çalışmaya dahil edilmemiştir.

Katılımcılar tarafından doldurulan anketlerden elde edilen veriler ve Akıl Hastalığına Yönelik İnançlar Ölçeğinden (BMIS) aldıkları puanlar SPSS 22.0 (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket) yazılımına girilmiş ve Tek Yönlü ANOVA (Varyans Analizi), t-testi ve Pearson korelasyonu kullanılarak karşılaştırılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmada üç ölçekten yararlanılmıştır: Beck Depresyon Envanteri (BDI), Kısa Belirti Envanteri (BSI) ve Akıl Hastalığına Yönelik İnançlar Ölçeği (BMIS).

Bulgular

Eşlerine şizofreni tanısı konan kadınlar arasında, Beck Depresyon Envanteri (BDI) ve Kısa Belirti Envanteri (BSI) skorları arasında pozitif, düşük, istatistiksel olarak anlamlı [$r_{xy} = .047$, $p < 0.01$] korelasyon vardır; Beck Depresyon Envanteri (BDI) ve Akıl Hastalığına Yönelik İnançlar Ölçeği (BMIS) skorları arasında pozitif, orta, istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon [$r_{xy} = .267$, $p < 0.01$]; Kısa Belirti Envanteri (BSI) ve Akıl Hastalığına Yönelik İnançlar Ölçeği (BMIS) arasında pozitif, orta, istatistiksel olarak anlamlı [$r_{xy} = .337$, $p < 0.01$] korelasyon vardır.

Eşlerine psikiyatrik bozukluk tanısı konmayan kadınlar arasında BDI ve BSI skorları arasında pozitif, düşük, istatistiksel olarak anlamlı [$r_{xy} = .105$, $p < 0.01$] korelasyon vardır; BSI ve BIMS skorları arasında pozitif, orta, istatistiksel olarak anlamlı [$r_{xy} = .259$, $p < 0.01$] korelasyon vardır; BSI ve BIMS skorları arasında pozitif, orta, istatistiksel olarak anlamlı [$r_{xy} = .265$, $p < 0.01$] korelasyon vardır.

Sonuç ve Öneriler

Hem araştırma hem de kontrol grubunda yaşın damgalamada belirleyici bir faktör olmadığı ancak hastalığın süresi arttıkça hasta yakınlarının duydukları utanç duygusunda artma olduğu tespit edilmiştir. Hastanın tanısı hakkında bilgisi olmayan partnerlerin hastayı daha tehlikeli gördükleri bulunmuştur. İntihar girişimi öyküsü olan şizofreni hastalarının ve intihar girişimi öyküsü

olmayan şizofreni hastalarının eşlerinin Akıl Hastalığına Yönelik İnançlar Ölçeği (BMIS) toplamı ve alt ölçek puanları arasında fark yoktur. Hastaların herhangi hastaneye yatış öyküsü bulunmasının hastanın eşinin damgalaması üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Deney grubunun eğitim seviyesi düştükçe, şizofreni tanısı alan bireyi damgalamanın arttığı ve hasta bireyin tehlikeli, ağır hasta olduğu düşüncesi ve çaresizlik duygularının da arttığı bulunmuştur. Hem deney hem de kontrol grubunda, depresyon ve diğer zihinsel semptomlar arttıkça damgalanma skorları artmıştır. Eşlerine şizofreni tanısı konan kadınlarda depresif belirtilerin ve psikiyatrik semptomların varlığının daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Bireyler toplum içerisinde yaşamaktadırlar. Birey hastalandığında ya da problem yaşadığında bundan sadece kendisi değil çevresi de etkilenir. Kronik hastalara bakım veren kişilerde tükenmişlik, depresyon gibi birçok patolojik psikolojik ve fizyolojik belirti görülme riski vardır. Bu durumdan hem hasta hem de bakım veren olumsuz olarak etkilenir. Bu sebeple bakım verenlere psikoeğitim verilmesi ve koruyucu ruh sağlığı tekniklerinin uygulanması önemlidir. Ruh sağlığı tarama hizmeti, eşleri kronik akıl hastalığı olan kişilere, bildirmiş ya da talep etmiş olsun ya da olmasın rutin olarak sağlanmalıdır.

Kaynakça

1. WHO. The World Health Report Mental Health: New understanding, New Hopes. Geneva. World Health Organisation. JAMA 2001; 15:115–120
2. Babic D, Babic R, Vasilj I, Avdibegovic E: Stigmatization of mentally ill patients through media. *Psychiatr Danub* 2017; 29(Suppl 5):885-889
3. Avdibegovic E, Hasanovic M: The Stigma of Mental Illness and Recovery. *Psychiatria Danubina* 2017; 29(Suppl 5):900-905
4. Lazaratou H, Anagnostopoulos DC, Alevizos EV, Haviara F, Ploumpidis DN: Parental attitudes and opinions on the use of psychotropic medication in mental disorders of childhood. *Ann Gen Psychiatry* 2007; 6:1-7

Psikodramada Evrensel Gerçeklik

Betül DURSUN

Giriş

Gerçeklik kelimesi bir şeyin ne olduğundan çok ne olmadığı hakkında bilgi verir. Birçok insan için psikolojik (öznel) gerçeklik gerçek değildir çünkü psikolojik gerçekliğe düşlem, görüntü, istek ve hayaller dâhil edilirken nesnel denen gerçekliğe ait her şey uzak tutulur (1). Yani psikolojik gerçeklik, nesnel olmayan tüm bilgileri içerir. Oysa baskın psikoterapi anlayışında öznel ve nesnel gerçeklik arasında ayırım yapabilmek sağlıklılık göstergesidir. Psikodramada ise gerçeklik, ruh ve madde bütündür. Artık gerçeklik ve tele, evrensel gerçekliğin içinde var olur. Dolayısıyla psikodramada sağlıklı insan görüntüsü gerçeklik bölünmesinin hiç yaşanmadığı veya abartılı yaşandığı psikotik bölünememe/ bölünmüşlük durumundan uzaktır. Bu sebeple protagonistin yansımalarına, katılım gizemi (kişinin kendisini nesneden ayırt edemediği bir çeşit ilişki) anlayışı içinde yaklaşılır ve terapistin gerçekliği protagonistin psikolojik gerçekliğinin üstünde tutulmaz (1). Yansıtma olgusunun bu farklı ele alınışı protagoniste ayrıcalıklı bir saygınlığı ve iyileşme cesaretini yaşatır.

Gerçeği algılama becerisinin göstergelerinden biri kişinin sağlıklı seçimler yapabilmesidir (2). Psikodrama çalışmaları içinde kişi gerçeği algılama konusunda en somut geribildirimleri sosyometrik seçimler sırasında alır. Protagonist çalışma paylaşımlarında ve geribildirime yönelik oyunlarda kişisel seçimler ya da yorumlar doğrudan iletilmez, sınırlandırılır. Fakat sosyometrik seçimde her şey çok nettir. Liderler içinde grubun yapısını, potansiyelini anlamada sosyometri testi ve sosyometrik algı testi en güvenilir yöntemlerdendir. Bu nedenle bu çalışmada, gerçeklik algısının genişlediği önermesini test etmek için grup modelinde sosyometri testi kullanıldı ve

algısal genişlemeyi sağlamak için sosyometrik seçimlere sık başvuruldu. Zerka Moreno, artık gerçekliği subjektif ve objektif gerçekliğin ötesindeki bir çeşit kozmik gerçeklik olarak tanımlar. Dış dünyaya ait olan kısmı iç dünyamızdaki yaşantıdan çıkarırsak geriye artık gerçeklik kalır. Artık gerçeklik, her insanın dışarıdan görülmeyen potansiyelini içeren bir benlik alanı ve oyunun var olabildiği bir gerçeklik türü olarak psikodramanın en güçlü kavramlarından biridir (1).

Protagonist, eylem alanında artık gerçekliktedir. Dış dünyadaki zamanın üç boyutu (geçmiş, şimdi ve gelecek) artık gerçeklikte “şimdi”de; mekanın iki boyutu (burası ve orası) ise “burada”da birleşir. Oyun bittiğinde grup paylaşımıyla dış gerçeklik şartlarına uygun geçişi yapar. İşte bu artık gerçeklik alanını kullanabilme avantajı psikodrama ile tanışan insanlara artık kendiliklerini tanımada zaman kazandırır. Her insanın dini arayışlar, sanatsal uğraşlar ya da farklı kültürel deneyimler gibi artık gerçekliğe tolerans gösterilen alanları deneyimleme fırsatı yeterince yoktur. Psikodrama grup terapisinde her üye, cezalandırıcı sonuçları olmadan kendi potansiyelini deneyimleyeceği bu alanı artık gerçeklik sayesinde bulur.

*Çift yönlü bilinçaltı etkileşim bağı ;**Kalıplaşmış toplumsal roller

Yöntem ve Araçlar

Sosyometri Testi: Moreno tarafından 1932’de Hudson okullarında geliştirilmiştir. Grup yapısına uygun olarak hazırlanan sorularla grup üyelerinden seçim yapmaları istenir ve oluşturulan sosyogram üzerinden gruba ve üyelere dair analizler yapılır (3).

Sosyometrik Algı Testi: 1942’de uygulamaları başlamış olup Moreno tarafından 1952 yılında tele kavramının genişletilmesi ile birlikte sosyometrik algı testi olarak adlandırılmıştır (3).

Modelin gerçeklik algısı üzerinde etki ihtimali olan tüm teknikleri mümkün olduğunca içermesi adına sosyometri, eşleme, rol değiştirme, artık gerçeklik, sosyodrama uygulamalarını kapsayan oturumlar planlandı ve hayal ile gerçek arasındaki ara bölgeyi deneyimleme amacıyla hayal etme oyunu eklendi.

Tüm bahsedilen konular göz önünde bulundurularak içeriği hazırlanan psikodrama grup çalışması Ankara Kadın Dayanışma Vakfı’na başvuruda bulunan 18-45 yaş arası 8 kadın ile yapıldı. 8 oturum olarak planlanan çalışmanın başında ve sonunda Sosyometri Testi (ST) ve Sosyometrik Algı Testi (SAT) yapıldı. Katılımcılara çalışmanın amacının kişisel algıları kuvvetlendirmek olduğu açıklaması yapıldı. Grup üyelerinin tamamı travmatik süreçler sonrasında destekleyici bir psikoterapiden geçmiş ya da geçmekte olan kişilerdi. Bu nedenle baştan itibaren gruba hakim bir dayanışma ve terapötik olgunluk hali vardı.

Uygulamanın aşamaları, oturum ve test planları:

Hafta: Sosyometri testleri, tanışma, sosyometrik seçimler

Hafta: Rol değiştirme çalışmaları

Üyeler ikiye bölünür ve kendileriyle ilgili grupla paylaşmadıkları güncel yaşantılarını paylaşırlar. Daha sonra rol değiştirilir ve role geçen kişi söylenen ve söylenmeyenleri grupla paylaşır. Daha sonra geribildirimler alınır protagonist merkezli çalışmaya geçilir.

Hafta: “Yaşam kolay-yaşam zor” adlı ısınma oyunu, sosyodrama

Hafta: Hayal Gerçekleştirme Oyunu

Üyelerden kimseyle paylaşmamış oldukları fakat gerçekleştirmek istedikleri hayalleri üzerinde düşünmeleri istenir. Amaç kendi gerçekliklerinin en paylaşılmamış yönlerini keşfedebilmeleri ve grup içinde deneyimleyebilmeleridir. Bu oyun subjektif algıların nesnel gerçeklikte ifade edilmesi yoluyla gerçeklik algısında bir bütünleşme hedeflemektedir. Tüm üyelerin hayalleri dinlendikten sonra seçilen 1 ya da 2 hayal canlandırılır.

Hafta: Grubun rol temalarının belirlenmesi, sosyodrama

Hafta: Duygu atomu ve protagonist çalışma

Hafta: Protagonist Çalışma

Hafta: Grup ve Ben Heykeli; Benlik inşası sonlandırma çalışması, sosyometri testleri

Bulgular

Grubun ön test ve son testlerden aldıkları algı puan toplamalarının her iki sosyometrik soru için de birer puan arttığı görülmüştür. Bu sonuç araştırma hipotezini destekler yöndedir. Model grup üyelerine grubun başında ve sonunda uygulanan sosyometri testi sonuçları diyagramlar halinde sunulmuştur. Kesik çizgiler üyelerin yaptıkları seçimleri, düz çizgiler kendilerini seçeceğini düşündükleri kişileri, noktalı çizgiler ise kendilerini seçen kişileri göstermektedir. Düz çizgiler ölçülmekte olan Sosyometrik Algı Puanını (SAP) hesaplamakta kullanılmıştır. İsbetli algı seçimleri kalınlaştırılarak belirgin hale getirilmiştir. Her tablo için kalın düz çizgiler sayılarak SAP hesaplanabilmektedir. Bir grup üyesinin test 1’den grup öncesi ve sonrası aldığı puanlar aynı sayfada görülebilmektedir. Aynı zamanda diyagramlar üzerinden üyelerin grup başlangıcı ve sonu arasında değişen seçim ve seçimlerini takip etmek de mümkündür.

Sosyodrama, grup ve ben heykeli, sosyometri seçimleri üyelere grup içindeki yerlerini algılama konusunda en çok yardımcı olan uygulamalar oldu. Eşlemeler, rol değiştirmeler ve protagonist çalışmalar içsel gerçekliklerini somutlaştırma, “yaşam kolay-yaşam zor hattı” uygulaması, paylaşım ve geribildirimler ise içsel ve dışsal gerçekliği bütünleme işlevi gördü.

Sonuç ve Öneriler

Model grubun başında ve sonunda uygulanan test sonuçları üyelerin SAP’larında beklenen yönde bir değişim olduğunu gösterdi.

Sonuçlarla ilgili aldığım bir geribildirim grup süresince bireysel psikoterapi almaya devam eden üyelerin terapistinden geldi: 3 üye ile görüşüyordu ve üçü de daha önce direnç gösterdikleri fakat tedavinin kilidi olan konulara grup başladıktan sonra girmeye cesaret edebilmişti. Yani gerçek sorunlarıyla yüzleşme cesareti bulmuşlardı. Buradaki değişim tedavi edici etmenlerden kişilerarası öğrenme ile ilgili olduğu kadar, üyelerin grup içinde bir başkasının sorunlarını dillendirme görevini üstlendikleri rol değiştirme ve eşleme çalışmalarıyla da ilgiliydi. Hem bir başkasının kendi problemini tarif edişine şahit olarak öğrendikleri, hem de başkalarının zorlandıkları problemlerini onlar adına dile getirebilmeleri üyelerin çoğunluğuna ifade gücü kattı. Bu yöndeki değişimler son hafta Benlik İnşası geribildirim çalışmasının ardından da çokça dile getirilmişti.

Sosyometrik algı testinin ölçtüğü varsayılan gerçeklik türü evrensel gerçeklik olarak tanımlanan psikodramatik kavramın sadece bir kesitine dair fikir vermektedir. Tüme varımsal bakış açısıyla oluşturulan araştırma deseni nedeniyle gerçekliğin farklı kesitlerindeki değişimler gözden kaçmış olabilir. Gerçeklik algımızdaki değişimlerin ilk yansıyacağı (hatta yansımamasının mümkün olmadığı) alan insan ilişkileridir. Fakat bu değişimler seçimleri iyileştirmiyor da olabilir. Bu değişikliğin bir genişleme içerip içermediği ya da sabit görünen seçimlerin niteliklerinin genişleyip genişlemediği tartışmalıdır. Gelecek çalışmalar için test puanlarında değişim gözlemlenen grup üyelerinin seçim yaparken kullandıkları kaynakların, içsel mekanizmaların da tespit edilebilmesi için sosyometri testleri başka psikodramatik testlerle birlikte (Örneğin hangi rollerden seçim yaptıkları sorulabilir) uygulanabilir.

Bir diğer öneri ise grup sürecinin daha uzun tutulmasıdır. Travma yaşantıları yoğun olan bu grubun daha uzun bir grup sürecine ihtiyacı olduğu düşünülmüştür.

Ayrıca, uygulamadan sonra alınan geri bildirimler, oluşturulan model grup çalışmasının ergenlik dönemindeki gençlerin kendilik ifadelerini artırarak kişilik gelişimlerine katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Kaynakça

1. Moreno ZT, Blomkvist LD ve Rützel T. Psikodrama Artı Gerçeklik ve İyileştirme Sanatı. Çev. Şimşek B. 2013, s:72-73. Nobel, Ankara.
2. Altınay, D. Psikodramada Seçme Konular, Teoriden Pratiğe Psikodrama. 2011, s:332. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
3. Kösemihal NŞ, Moreno JL. Sosyometrinin Temelleri. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi. 2014; 2(16): 63-90.

Kars İlinde Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne Bağlı Çocuk Evlerinde Kalan Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlilik ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Onur NOYAN, Çağdaş TORAMAN

GİRİŞ

Devlet koruması altındaki çocukların aileden başlayan ve kurum bakım süreçlerinde de devam eden birçok psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan gereksinimleri bulunmaktadır. Koruma altındaki çocuklarla ilgili yapılan çalışmalar genellikle çocuk ve ergenlerin davranış problemlerine ve duygusal sorunlarına; gelişimsel gecikmelerine, anksiyete ve duygu durum bozukluklarına; ruhsal belirtilerine; benlik saygılarına; yetiştirme yurtları ve yuvalardaki sorunlara; damgalanma sorunlarına; eğitimlerine; bağlanma problemlerine odaklanmışlardır (1;2). Bu çalışmalar, koruma altındaki çocukların zorlanmalarına neden olan değişkenleri ve bunlar arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaları bakımından oldukça önemli çalışmalardır. Ancak koruma altındaki çocuklarda gözlenen semptomlar yerine bu çocukların pozitif ve gelişime açık yönlerinin belirlenmesi ve bu doğrultuda uygulamalı çalışmalar yapılması gereği sıklıkla gözden kaçmaktadır.

Zorlayıcı durumlar karşısında çabuk toparlanabilme, olayların üstesinden gelebilmeyi ifade son yıllarda dikkat çeken bir özellik psikolojik sağlık ve dayanıklılıktır. Gençlerin çevresinde olan bitenler karşısında etkili olabilecek davranışsal repertuarı sergilemeleri konusundaki inançları onların öz yeterlilik düşüncelerini ortaya koyar. Sosyal-duygusal öğrenme becerileri; bireyin kendi duygularının farkında olması, duygularını yönetmesi, problem çözme becerileri, ilişki geliştirme ve empati kurma becerileri ile karakterize edilmektedir (3).

Bu çalışmada Kars İlinde Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne Bağlı

Çocuk Evlerinde Kalan çocukların psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma'nın örneklemi Kars ilinde Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne bağlı Çocuk Evlerinde kalan ergenler de 2017 Temmuz- 2018 Mayıs tarihleri arasında öz bildirim dayalı şekilde toplanmıştır.

Araştırmada toplanan veriler SPSS v.21 (Statistical Package for Social Sciences) programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Çalışmada, ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi kullanılırken, ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile hesaplanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir (4).

Çocuklar İçin Özyeterlilik Ölçeği: Muris (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Telef ve Karaca (2002) tarafından yapılmıştır (5).

Sosyal Duygusal Becerileri Öğrenme Ölçeği: Kabakçı (2010) tarafından geliştirilmiştir (6).

Bulgular

Çocuk evinde kalan ergenlik çağındaki çocukların cinsiyetlerine göre Sosyal Duygusal Öğrenme Ölçeği stresle başa çıkma becerileri alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t=-2.135$; $p<.05$]. Erkek çocukların stresle başa çıkma becerileri ortalamaları ($\bar{x}=27.27$) kız çocukların ortalamalarından ($\bar{x}=23.87$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk evinde kalan ergenlik çağındaki çocukların cinsiyetlerine göre Öz yeterlilik Ölçeğinden ve alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar arasında ve Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların anne çalışma durumlarına göre, Öz yeterlilik Ölçeği akademik öz yeterlilik alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t=4.760$; $p<.05$]. Annesi çalışan çocukların akademik öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=27.09$) annesi çalışmayan çocukların ortalamalarından ($\bar{x}=11.54$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların anne çalışma durumlarına göre Öz yeterlilik Ölçeği sosyal öz yeterlilik alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t=6.095$; $p<.05$]. Annesi çalışan çocukların sosyal öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=28.45$) anneleri çalışmayan çocukların ortalamalarından ($\bar{x}=18.74$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların anne çalışma

durumlarına göre Öz yeterlilik Ölçeği duygusal öz yeterlilik alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t=2.611$; $p<.05$]. Annesi çalışan çocukların duygusal öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=27.18$) çalışmayan çocukların ortalamalarından ($\bar{x}=20.87$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların anne çalışma durumlarına göre Öz yeterlilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t=4.671$; $p<.05$]. Annesi çalışan çocukların genel öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=82.73$) çalışmayan çocukların ortalamalarından ($\bar{x}=59.15$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların anne çalışma durumlarına göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeğinin kendilik değerini arttıran becerileri alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t=2.383$; $p<.05$]. Annesi çalışan çocukların kendilik değerini arttıran beceriler ortalamaları ($\bar{x}=33.45$) çalışmayan çocukların ortalamalarından ($\bar{x}=30.87$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Öz yeterlilik Ölçeği akademik öz yeterlilik alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2-47)=16.397$; $p<.05$]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda, en yakın arkadaşı bulunanların akademik öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=22.21$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=15.17$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.000$). En yakın arkadaşı değişenlerin akademik öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=24.64$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=15.17$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.000$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Öz yeterlilik Ölçeği sosyal öz yeterlilik alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2-47)=8.541$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı bulunanların sosyal öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=23.96$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=14.67$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.000$). En yakın arkadaşı değişenlerin sosyal öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=20.93$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=14.67$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.041$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Öz Yeterlilik Ölçeği duygusal öz yeterlilik alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2-47)=3.621$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı değişenlerin akademik öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=26.29$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=19.00$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.033$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının

bulunup bulunmamasına göre Öz Yeterlilik Ölçeği aldıkları toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2-47)=8.208$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı bulunanların genel öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=67.71$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=48.83$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.003$). En yakın arkadaşı değişenlerin genel öz yeterlilik ortalamaları ($\bar{x}=71.86$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=48.83$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.001$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2-47)=10.556$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı değişenlerin psikolojik sağlık ortalamaları ($\bar{x}=23.50$) en yakın arkadaşı bulunanların ortalamalarından ($\bar{x}=16.75$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.000$). En yakın arkadaşı değişenlerin psikolojik sağlık ortalamaları ($\bar{x}=23.50$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=18.92$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.028$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği iletişim becerileri alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(247)=5.100$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı bulunanların iletişim becerileri ortalamaları ($\bar{x}=26.38$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=19.83$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.007$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği problem çözme becerileri alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(247)=3.930$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı bulunmayanların problem çözme becerileri ortalamaları ($\bar{x}=38.92$) en yakın arkadaşı bulunanların ortalamalarından ($\bar{x}=30.17$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.023$).

Çocuk evlerinde kalan ergenlik çağındaki çocukların en yakın arkadaşlarının bulunup bulunmamasına göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği kendilik değerini arttıran beceriler alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2-47)=5.622$; $p<.05$]. En yakın arkadaşı bulunanların kendilik değerini arttıran beceriler ortalamaları ($\bar{x}=32.92$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=27.33$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.006$). En yakın arkadaşı değişenlerin kendilik değerini arttıran beceriler ortalamaları ($\bar{x}=32.43$) en yakın arkadaşı bulunmayanların ortalamalarından ($\bar{x}=27.33$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=.029$).

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada dikkat çeken bir bulgu annenin çalışma hayatında olmasının, gençlerin öz yeterlilik, psikolojik sağlık ve sosyal duygusal becerilerini arttıran bir faktör olmasıdır. Bundan hareketle kurum bakımında olan çocukların ailelerinin desteklenmesi ve güçlendirilmesi konusunda annenin

çalışma hayatına katılımına özel bir önem verilmesi ve buna yönelik destekleyici çalışmaların yapılmasının çocukların ruh sağlığını korunmasında kritik bir yeri olacağı düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında çocuk evlerinde kalan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının artırılmasında, öz yeterlilik düşünceleri ve sosyal duygusal becerilerin önemi dikkat çekmektedir. Bu nedenle çocukların farkındalıklarını artırarak yapılacak çeşitli alanlardaki öz yeterlilik çalışmalarının ve sosyal duygusal becerileri geliştirmeye yönelik psikososyal müdahale programlarının psikolojik dayanıklılıklarını arttıran ve dolayısıyla da ruh sağlıklarını destekleyen çalışmaların yapılması önemli görülmektedir.

Sonuç olarak gelişimsel süreçte veya kurumsal koşullar nedeniyle bu gençlerin birçok açıdan gereksinimleri bulunmakta ancak ailesel ve kurumsal yetersizliklerden dolayı bunlar karşılanamamaktadır. Aileden başlayan bu dezavantajlı durumları yetersiz çevresel kaynaklar nedeniyle kurum bakımı sırasında da devam etmektedir. Yapılan bu çalışmalar ışığında çocuğun hem bireysel hem de ailesel açıdan gereksinimlerinin dikkate alınarak yoğunlaştırılmış psikososyal destek sistemlerinin geliştirilmesine büyük ihtiyaç duyulduğu izlenmektedir.

Kaynakça

1. Ellis, B. H., Fisher, P. A., Zaharie, S. (2004). Predictors of disruptive behavior, developmental delays, anxiety, and affective symptomatology among institutionally reared romanian children, *J Am Acad Child Adolescent Psychiatry*, 43 (10), 183-1292 .
2. Üstüner, S. Erol, N., Şimşek, Z. (2005). Koruyucu aile bakımı altındaki çocukların davranış ve duygusal sorunları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12 (3), 1633-144.
3. Kabakçı, Ö. F., Owen, F. K. (2010). Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği Geliştirme Çalışması, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 35(157), 152-166.
4. Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
5. Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). ÇOCUKLAR İÇİN ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 169-187.
6. Kabakçı, Ö. F., & Owen, F. K. (2010). Sosyal duygusal öğrenme becerileri ölçeği geliştirme çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(157).

Orta Yetişkinlik Dönemindeki Geylerin Öznel İyi Oluşlarına Dair Söylemleri

Dilek ÖZKAN

Giriş

Psikolojinin ana inceleme alanları arasında olan mutluluk ve bireyin iyi oluşuna olan ilgi Antik Yunan filozoflarının “insan nasıl mutlu olur” sorusu ve daha öncesine kadar dayanmaktadır. Psikoloji bilimi açısından öznel iyi oluş her zaman öncelikli araştırma konusu olmakla birlikte, Diener ve Ryff gibi bilim insanlarının araştırmalarıyla 20. yüzyılın son çeyreğinde daha ölçümlenebilir şekilde incelenmeye başlanmıştır. Ed Diener (1), öznel iyi oluşu, bireylerin yüksek yaşam doyumları, sık olumlu duyguları ve daha az seviyede olumsuz duyguları yaşamasıyla tanımlamaktadır.

Birçok kişi için büyüme ve kaybın dengelendiği tek gelişim dönemi olan orta yetişkinlik döneminin de öznel iyi oluşu etkileyen parametreler açısından incelenmesi önem taşımaktadır. Genel olarak 45-65 yaş arası olarak kabul edilen bu dönem (2), gelmekte olan yaşlılığa hazırlık, fizyolojik ve bilişsel değişimler, geçmişte yapılanların sorgulanması, hayatın değerlendirmesinin yanı sıra başkalarına ve özellikle yeni nesillere deneyim aktarımının en yoğun gözleendiği yaş aralığıdır.

Öznel iyi oluş odaklı yapılan araştırmalar, gelişim dönemleri ve cinsel yönelim kriterlerine göre incelendiğinde, orta yetişkinlik dönemine dair araştırmaların sınırlı, LGBTİ grupları kapsayan çalışmaların ise nicel olarak artış gösterdiği görülmektedir. Ancak yapılan literatür taramalarında LGBTİ bireylerin orta yetişkinlik dönemindeki öznel iyi oluşlarını, mutluluklarını ne ile açıkladıklarına dair akademik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar temel olarak kadın-erkek biyolojik cinsiyet ayrımını gözetererek yapılagelmiştir.

Araştırmmanın temel amacı; Türkiye’de yaşayan orta yetişkinlik dönemindeki geylerle (eşcinsel erkeklerle) derinlemesine görüşmeler yapılarak, öznel iyi oluş kuramlarında kapsam dışı bırakılan bu kişilerin kendi öznel iyi oluşlarına dair söylemlerine kaynaklık eden açıklayıcı repertuarların incelenmesidir.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışmada niteliksel bir araştırma yöntemi olan “söylem analizi” kullanılmıştır. Araştırmada her bir katılımcı ile ortalama birer saatlik yüz yüze ve yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş, görüşmelerin ses kayıtları alınarak daha sonra bilgisayar ortamında deşifre edilmiştir. Elde edilen veriler söylem analiziyle incelenmiş ve katılımcıların açıklamalarına kaynaklık eden açıklayıcı repertuarlara ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında Şubat-Mart 2019 döneminde kartopu yöntemiyle ulaşılan 45-62 yaş arasında, İstanbul’da yaşayan 10 gey ile yarı-yapılandırılmış derinlemesine bireysel görüşmeler yapılmıştır. Ortalama 50 dakika süren görüşmeler, görüşmecilerin bilgisi dahilinde ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve daha sonra yazıya aktarılmıştır. Görüşme metinleri söylem analizi yöntemi ile incelenmiştir.

Bulgular

Görüşmeler tamamlandıktan sonra analizi yapılmış ve orta yetişkinlik dönemindeki geylerin mutluluk ve yaşam doyumu açıklamalarında 7 farklı açıklayıcı repertuara ulaşılmıştır. Uzun süreli / güvenli partner ilişkisi repertuarında katılımcılar, duygusal derinliği olan, karşılıklı güven ve paylaşımı içeren ilişkinin varlığını mutlulukları açısından belirleyici olarak ifade etmektedirler. Aynı zamanda da eşcinseller arasında bu tarz ilişkinin zor olabileceği, hatta mümkün olamayacağına dair inançlarını da belirtmektedirler. Cinsel haz repertuarında katılımcılar, cinselliği yaşam enerjisini artıran, partner ilişkisi devam ederken başkalarıyla yapılmasının da eşcinsel çevrede artık normal olarak karşılanmaya başladığı, düzenli yaşandığı takdirde kişinin sosyal ilişkilerde daha pozitif olmasını sağlayan, geçmişe kıyasla artık daha serbest yaşanan ve mutlulukla ilişkili olarak tanımlamışlardır. Gençliği olumlama ve beğenilme arzusu repertuarında sağlıklı olmayı, içinde buldukları yaş diliminde beğenilme ve partner bulabilme şansları açısından genç görünme ve istenebilir olma ile bağlantılı, anlamsal olarak inşa etmektedirler. Aile ve arkadaşlar açıklayıcı repertuarında katılımcılar, aralarında kendileri gibi olabildikleri, rol yapmak zorunda olmadıkları, zor zamanda güvenebildikleri biyolojik ve seçili grupları tanımlamışlardır. Aile içinde cinsel yönelimi bilinmeyen ya da kabul görmeyenler için arkadaşları öne çıkmaktadır. Başkalarına fayda ve deneyim aktarımı repertuarında görüşmelere katılanlar, etraflarında gençlere ve ihtiyacı olan başka insanlara arkadaş, abi ya da psikolog olarak bilgilerini, deneyimlerini aktarmak ve başkalarının hayatında etki yarattıklarını görmenin mutluluk verdiğini belirtmişlerdir. Özgürlük, katılımcılar tarafından farklı açılardan ele alınmıştır. Görüşmecilerden bir kısmı için toplum içinde sakladıkları cinsel yönelimi

rahatça yaşayabildikleri seyahatler, biri için başkalarını mutlu hissettirmeye çalışırken yüklendiği yorgunluğu atma seyahatleri, biri için kendi başına kalabilme ve kendine yetebilme üzerinden özgürlük anlamı oluşturulmuştur. Kendini kabul repertuarı cinsel yönelimleri ile mutlulukları arasındaki ilişki sorusu üzerine yanıtlarda gelmiş, bu yaş dönemi için zaten normal/olması gereken bir şeymiş gibi ifade edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Görüşmeler tamamlandıktan sonra analizi yapılmış ve orta yetişkinlik dönemindeki geylerin mutluluk ve yaşam doyumu açıklamalarında 7 farklı açıklayıcı repertuara ulaşılmıştır: 'Uzun süreli güvenli partner ilişkisi', 'cinsel haz', 'gençliği olumlama ve beğenilme arzusu', 'aile ve arkadaşlar', 'başkalarına fayda ve deneyim aktarımı', 'özgürlük' ve 'kendini kabul'.

Lezbiyen, biseksüel, interseks ve trans bireylerle de ayrı ayrı çalışmalar yapılması, çalışmaların farklı yaş gruplarını kapsamaları faydalı olacaktır. Türkiye'de orta yaşlılara dair araştırmaya rastlanmamış olmasının yanı sıra yaşlı LGBTİ bireylere dair öznel iyi oluş çalışmaları çok yeni yapılmaya başlanmıştır. Orta yaş ve yaşlılık dönemi araştırmaları artırılabilir. Büyükşehirlerin dışında yaşayan LGBTİ bireylere yönelik araştırmalar genişletilebilir. Güvenli ve uzun süreli partner ilişkisi, bu çalışmada en önemli açıklayıcı repertuarlardan biri olarak ortaya çıkmıştır. Sadece buna odaklı çalışmalar yapılabilir. Güvenilir partner ilişkisi ihtiyacı tanımlanırken bunun olamayacağına dair öne sürülen inancın yarattığı ikilemin detayları incelenebilir. Ayrıca cinsel hazza mutlulukla ilgili atfedilen önem de ayrı bir inceleme konusu olabilir. Geyler arasında sadakati barındıran ilişki beklentisi nereden kaynaklanmaktadır? Öğrenilmiş heteronormatif toplum ilişki kurallarına mı dayanmaktadır yoksa başka bir açıklaması mı vardır? İlişkide güven ile tatmin edilmek istenen bireysel ihtiyaçlar nelerdir? Bu konular farkı çalışmalara yön verebilir.

Kaynakça

1. Diener E. (1984), Subjective Well-being. Psychological Bulletin.1984, 95 (3), 542-575.
2. Erikson H.E. İnsanın 8 Evresi (9. Evrenin eklendiği yeni bölümlerle Joan M. Erikson tarafından kaleme alınan genişletilmiş baskı). Çeviren: Gonca Akkaya. 3. Baskı, Okuyan Us, 1997, İstanbul.

Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi

Didem ILGAZ, Gökben HIZLI SAYAR

Giriş

Pozitif psikoloji, bireyin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanır; kendisini geliştirmesine ve potansiyelini kullanabilmesine vurgu yapar, iyi oluşlarını artırıcı programlar ile ruhsal sağlıklarının korunmasını amaçlar. Pozitif psikoloji bireyi, birçok farklı alanı kapsayan boyutlarıyla geliştirmeyi ve tanımayı hedefleyen bilimsel bir çalışma alanıdır (1).

Pozitif psikolojinin getirdiği olumlu bakış açısını içeren yeni teknik ve yöntemler, birçok alanı etkisi altına aldığı gibi örgütsel davranışı da şekillendirmiştir. Örgütsel davranış, pozitif psikolojinin etkisiyle perspektifini negatiften pozitive taşımış bu bağlamda, çalışanların olumsuz yönleri yerine olumlu yönlerine odaklanmayı, güçlü taraflarını ortaya çıkarmayı ve bu güçlü tarafların ardındaki psikolojik unsurları etkili biçimde kullanarak işyerinde performansta iyileşmeleri hedef almıştır. Pozitif psikolojik sermaye olarak adlandırılan bu psikolojik unsurlar ölçülebilir, yönetilebilir ve geliştirilebilir özelliktedir (2).

Pozitif psikolojinin iş birliği kurduğu disiplinlerin en önemlilerinden biri, kişilerin sahip oldukları gizil güçlerin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi konusunda pozitif psikolojiyle ortak amaca sahip bulunan çağdaş eğitim bilimleri alanıdır. Bu çalışmada çalışma alanı olarak eğitim bilimleri ve bu alanın en önemli paydaşlarından olan öğretmenler tercih edilmiştir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı öğretmenler için geliştirilen Pozitif Psikoloji Uygulamaları eğitiminin öğretmenlerin psikolojik sermaye ve öznel iyi oluş düzeylerine etkilerini incelemektir.

Günümüzde öğretmenlerin eğitim ve öğretim faaliyetlerini gerçekleştirirken baş etmek durumunda kaldığı olumsuzluklar ve eğitim sisteminin getirdiği negatif belirleyiciler birçok çalışmayla ortaya konmuştur. Alanyazında öğretmenlik riskli ve stresli meslek kategorisinde yer almaktadır. Bu olumsuzluklar zaman zaman öğretmenlerin başa çıkmakta zorlandıkları bir hal almakta, iş performanslarından sağlıklarına kadar olumsuz yönde etkilenmekte ve meslekten ayrılmayla sonuçlanabilmektedir (3).

Alanyazın incelendiğinde belirlenen sorunların çözüm önerileri arasında belirtilen öğretmenlerin destek, rehberlik, mentörlük ve eğitici seminerler ihtiyacının karşılanmasına yönelik uygulamaların yetersiz sayıda olduğu görülmektedir. Araştırmacılar, negatif belirleyicilerin çalışılması yerine pozitif psikoloji yaklaşımı doğrultusunda öğretmenlerin güçlü yönlerini ortaya çıkaracak ve geliştirecek, iş doyumunu ve işe bağlılığı artıracak, öznel iyi oluş düzeylerini yükseltecek çalışma ve uygulamaların yer alması gerektiğini vurgulamaktadırlar (4). Bu çalışma kapsamında belirtilen bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik öğretmenler için Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitimi geliştirilmiştir.

Bu çalışmayla hedeflenen, öğretmenlerin ruh sağlığını korumaya yönelik öznel iyi oluşlarını ve psikolojik sermaye kapasitelerini artıracak düşünülen uygulamalı destek programı sunmak ve pozitif psikoloji uygulamalarının eğitim bilimleri alanına uyarlanmasına katkı sağlamaktır. Ulusal alanda her geçen gün artmakla birlikte henüz az sayıda görülen psikolojik sermaye ve öznel iyi oluş araştırmaları, bu çalışmada bir arada değerlendirilerek deneysel açıdan ortaya konmuştur. Literatür araştırmalarına göre alanda bu anlamda ilk çalışma olması nedeniyle önem arz etmektedir. Bundan sonra yapılacak daha kapsamlı çalışmalara katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Yöntem ve Araçlar

Öğretmenler için Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitimi İstanbul il sınırları içinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı iki kamu ilköğretim okulunda verilmiştir. Program 2018 yılı, Mart ve Nisan aylarında, eğitimi almaya gönüllü olan okullarda gerekli izinler alınarak uygulanmıştır. Eğitim, 5 hafta boyunca haftada 1 kez, 3 saatlik oturumlar halinde uygulanan toplam 15 saatlik süreçten oluşmaktadır. Her okulun kendi eğitim salonunda gerçekleşen eğitime, A okulundan 12, B okulundan 13 olmak üzere gönüllü olarak toplam 25 sınıf öğretmeni katılmıştır. Araştırma, T.C. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 25.01.2018 tarihli, B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.06/2017/358 numaralı etik onayı alınarak yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS v. 21 (Statistical Package for Social Sciences) programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Örneklemin küçük bir örneklem olması nedeniyle sürekli değişkenlerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde ilk test son test karşılaştırmalarında eşleştirilmiş örneklem t testi, gruplar arası

karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, korelasyon analizlerinde ise Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür.

Bu araştırmada Öğretmen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Pozitif Psikolojik Sermaye Ölçeği kullanılmıştır.

Öğretmen Öznel İyi Oluş Ölçeği (5), Renshaw ve ark. (2015) tarafından öğretmenlerin işe özgü öznel iyi oluşlarını ölçmek üzere geliştirmiştir. Ölçeği 2017 yılında Ergün ve Nartgün Türkçe'ye uyarlamışlardır.

Pozitif Psikolojik Sermaye Ölçeği (6), öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye yeterliklerini ölçmek üzere Tösten ve Özgan (2014) tarafından geliştirilmiştir.

Bulgular

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Örneklem grubunu, 23 (%92) kadın, 2 (%8) erkek olmak üzere toplam 25 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenlerin %96'sı evli ve %4'ü bekarıdır.

Öğretmenlerin %92'si lisans ve %8'i ön lisans mezunu olup, %92'si eğitim fakültesinden, %4'ü fen-edebiyat fakültesinden ve %4'ü diğer fakültelerden mezun olduklarını bildirmişlerdir. Öğretmenlerin tamamı ilkokulda çalışmaktadırlar.

Katılımcıların tamamının yaşları 23-61 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 38,08 (ss=7,973) olarak bulunmuştur. Öğretmenlik deneyimi süreleri 3-35 yıl arasında değişmekle birlikte, öğretmenlik deneyimi süreleri ortalamaları 14,20 (ss=7,274) 'dir.

Eğitim Öncesi ve Sonrası Düzeylerin Karşılaştırılması

Öğretmenlerin Pozitif Psikoloji Eğitimi Öncesi ve Sonrası Öğretmenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulgularına göre; öğretmenlerin son testte Öznel İyi Oluş ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları (ort=27.24), ön testte aldıkları toplam puan ortalamalarından (ort=25.24) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Öğretmenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin alt ölçeği olan okul bağlılığının son testte aldığı ortalama puanlar (ort=13.16) ön testte aldıkları ortalama puanlardan (ort=11.76) anlamlı şekilde yüksek bulunurken, Öğretim Yeterliliği alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Pozitif Psikoloji Eğitimi Öncesi ve Sonrası Pozitif Psikolojik Sermaye Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulgularına göre; öğretmenlerin eğitim öncesi ve sonrası Pozitif Psikolojik Sermaye Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Pozitif Psikolojik Sermaye Ölçeği'nin alt ölçekleri incelendiğinde Güven Alt Ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Güven Alt Ölçeğinden son testte alınan ortalama puanlar (ort=18.48) ön testte alınan ortalama puanlardan (ort=18.12) anlamlı

şekilde yüksek bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ve psikolojik sermayenin güven alt boyutu düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilediği saptanmıştır. Araştırmanın sonuçları psikolojik sermaye ve öznel iyi oluşun eğitimle geliştirilebilir olduğunu desteklemektedir. Öğretmenlerin psikolojik sermaye ve öznel iyi oluş düzeylerindeki artışların sonuçları; bireysel ve mesleki yaşamlarına katkı, verimlilik, kuruma bağlılık, eğitim öğretim kalitesinde artış ve bunların öğrencileri ve toplumu etkileyen olumlu sonuçları olarak yansımaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin psikolojik sermaye ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmayı hedefleyen Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitimi hizmet ettiği amaç itibarıyla önem kazanmaktadır.

Öznel iyi oluş ve psikolojik sermayenin artırılmasıyla ilgili araştırmaların yanında sürekliliğinin sağlanması ile ilgili çalışmalar devam etmektedir (7). Bu çalışmada eğitimin etkisinin süresi araştırılmamıştır. Bu nedenle takip çalışması yapılarak programın kalıcı etkisi incelenebilir.

Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitimine katılan öğretmenlerden alınan geri dönüşlere göre beş oturum ve toplam on beş saatten oluşan eğitim süresi yeterli gelmemiştir. Eğitimcilerin gözlemleri de eğitim süresince öğretmenlerin hevesle ve istekle eğitime devam ettikleri, eğitimin devamını istedikleri yönündedir. Birçok araştırmada da önerildiği üzere Milli Eğitim tarafından öğretmenler için mentorluk, rehberlik, koçluk gibi destek birimleri oluşturulabilir; bu birimler aracılığıyla eğitimlerin ve destekleyici çalışmaların sürekliliği sağlanabilir. Öğretmenlerin yanında yöneticiler, veliler ve seviyelerine göre öğrenciler için Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitimi uyarlanarak eş zamanlı verilip eğitimin etkilerinin kalıcılığı sağlanabilir.

Araştırmanın genellenebilirliği için pozitif psikoloji yaklaşımını temel alan bilimsel çalışmaları yapılmış makro ve mikro eğitimleri kapsama alarak Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin içerikleri genişletilebilir ve belli bir standardizasyona kavuşturulabilir. Bunun yanında, gelecek çalışmalarda Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin duygu düzenleme, iş doyumu, psikolojik iyi oluş, olumlu benlik algısı gibi pozitif psikolojiyle bağlantılı faktörlerle ilişkisi araştırılabilir.

Nihai amaç geleceğimiz olan bugünün öğrencilerinin potansiyellerini fark etmelerini, ortaya çıkarmalarını ve geliştirmelerini sağlayacak eğitim ortamına kavuşmalarıdır. Bunu gerçekleşmesini sağlayacak en önemli kaynaklardan biri öğretmenlerdir. Bu nedenle öğretmenlerin psikolojik sermaye ve öznel iyi oluşlarındaki artışın öğrenciler üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

1. Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction, American Psychologist. 2000, 55: 5-14.
2. Luthans, F and Avolio, B.J. The Point of Positive Organizational Behavior. Journal of Organizational Behavior. 2009, (30): 291-307.
3. Price, A, Mansfield, C. and McConney, A. Considering teacher resilience from critical discourse and labour process theory perspectives. British Journal of Sociology of Education. 2012, 33 (1), 81-95.
4. Deci, E. L. ve Ryan, R. M. The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 2000, 11(4), 227-268.
5. Ergün, E ve Sezgin Nartgün, Ş. Öğretmen öznel iyi oluş ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Sakarya University Journal of Education. 2017, 7(2), 385-397
6. Tösten, R ve Özgan, H. Psikolojik Sermaye Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Erzurum Kültür Eğitim Vakfı Dergisi (EKEV). 2014, 59.
7. Lyubomirsky, S, Dickerhoof, R and Sheldon, K. M. How and Why Do Intentional Activities Work to Boost Well-Being?: An Experimental Longitudinal Investigation of Regularly Practicing Optimism and Gratitude. forthcoming. 2007.

Alkol / Madde Kullanım Bozukluğu Tanısı Alan Hastaların Bağlanma Stilleri ve Yenilik Arama Davranışının İncelenmesi

Emeç SERİN, Cemal Onur NOYAN

Giriş

Son zamanlarda global olarak olduğu kadar Türkiye’de de alkol/madde kullanım bozukluğu tanısı belirgin bir şekilde artmıştır (1,2). Bu nedenle, bu duruma etki eden faktörlerin belirlenmesi büyük önem kazanmıştır. Bütün bu veriler alkol/madde kullanım bozukluğu ile ilgili riskler, önlenmesi ve tedavisi ile ilgili çalışmaların önemini göstermektedir. Bireyde alkol/madde kullanım bozukluğunun gelişmesiyle ilgili birçok risk faktörü olabilir. Literatürde bağlanma stilleri veya yenilik arama davranışı kavramı alkol/madde kullanım bozukluğu ile ilgili olan pek çok araştırmaya konu olmuştur. Ancak, ülkemizde alkol/kullanım bozukluğu ile ilgili literatür tarandığında bağlanma stilleri ve yenilik arama davranışının birlikte incelendiği sınırlı kaynağa ulaşılmıştır. Bu araştırma; ileride yapılacak çalışmalara, tedavi ve bağımlılık bozuklukları önleme ve eğitim programlarına yol gösteren veriler sunabilmesi açısından önemlidir. Eğitimcilere, çocuklara bakım veren kişilere, uygulayıcılara, araştırmacılara da belirli bir katkı sağlaması beklenmektedir. Bu araştırmanın amacı alkol/madde kullanım bozukluğu tanısı alan hastaların bağlanma stilleri ve yenilik arama davranışının incelenmesidir. Söz konusu olan değişkenlerin bazı demografik değişkenler tarafından da değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın etik onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan alınmıştır. Araştırmada alkol/madde kullanım bozukluğu olan bireylerdeki bağlanma stili ve yenilik arama davranışı

puanlarına ve aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için ilişki tarama modeline göre düzenlenmiştir. Araştırma örneklemini, özel bir hastanenin AMATEM kliniğinde 2019-2020 tarihleri arasında yatarak tedavi görmekte olan 15 (%16,5) kadın, 76 (%83,5) erkek olmak üzere, 91 hasta oluşturmaktadır. Kullanılan ölçekler;

Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan sosyodemografik veri formunda; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, kardeş sayısı gibi bilgilerin yanında, madde kullanımına başlama yaşı, daha önce tedavi aldığına veya almadığına dair bilgileri tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır.

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilip (3), Sümer ve Güngör tarafından Türkçe'ye uyarlanıp, geçerlik güvenirlik çalışması (4) yapılmış olan 30 maddeden oluşan ve 7'li likert tipindeki İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA); güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olmak üzere dört bağlanma stilini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI)

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI), Cloninger'in 1993'te geliştirdiği iki boyuttan oluşan kişilik kuramı temel alınarak geliştirilmiştir (5). Ölçek skor dağılımında, yeterli iç tutarlık ve yapı geçerliği sağlanmıştır (6). Bu araştırmada TCI'nın Yenilik Arayışı alt ölçeğinde bulunan 40 soru kullanılmıştır. Yenilik Arayışı'nın keşfetmekten heyecan duyma, dürtüsellik, savurganlık ve düzensizlik olmak üzere 4 alt ölçeği vardır.

Veri analiz yöntemleri olarak betimleyici yöntemler, demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için normallik testi sonucunda, parametrik ve parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Veri analizi için Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Homojenlik Testi, Dunnet C Post Hoc, Ki-Kare Bağımsızlık Testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Erkekler katılımcıların oranı daha fazla olmuştur. Katılımcıları kullandıkları maddeler açısından bağlanma stillerine göre dağılımlarını incelediğimizde alkol kullanan katılımcıların %21,1'si güvenli bağlanma, %26,3'ü kayıtsız bağlanma, %42,1'i korkulu bağlanma ve %10,5'i saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Esrar kullanan katılımcıların %22,2'si güvenli bağlanma, %33,3'ü kayıtsız bağlanma, %22,2'i korkulu bağlanma ve %22,2'i saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Metamfetamin kullanan katılımcıların %33,3'ü güvenli bağlanma, %33,3'ü kayıtsız bağlanma ve %33,3'ü saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Çoklu madde kullanan katılımcıların %26,4'ü güvenli bağlanma, %34'ü kayıtsız bağlanma, %24,5'i korkulu bağlanma ve %15,1'i saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Kokain kullanan katılımcıların %50'si kayıtsız bağlanma ve

%50'si korkulu bağlanma stiline sahiptir. Opioid kullanan katılımcıların %66,7'si güvenli bağlanma ve %33,3'ü korkulu bağlanma stiline sahiptir. Eroin kullanan katılımcıların %100'ü korkulu bağlanma stiline sahiptir. Bu bulgulara göre alkol kullanan katılımcılar en fazla korkulu, esrar kullanan katılımcılar en fazla kayıtsız, metamfetamin kullanan katılımcılar en fazla güvenli, kayıtsız ve saplantılı, çoklu madde kullanan katılımcılar en fazla kayıtsız, kokain kullanan katılımcılar en fazla kayıtsız ve korkulu, opioid kullanan katılımcılar en fazla güvenli, eroin kullanan katılımcılar en fazla korkulu bağlanma stiline sahiptir.

Katılımcıların kullandıkları madde değişkenine bağlı olarak yenilik arama davranışı puan ortalamalarının Kruskal Wallis Homojenlik Testi bulgularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p<.05$). Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan Post Hoc Dunnett C testi bulgularına göre çoklu madde kullanan katılımcıların yenilik arama davranış puan ortalamalarının alkol kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Yapılan analizler sonucunda, toplam katılımcıların çoğunluğunda korkulu ve kayıtsız bağlanma stili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, en fazla çoklu madde kullanımının görüldüğü araştırmada; çoklu madde kullanan katılımcıların yenilik arayışı puanları alkol kullanan katılımcılardan istatistiki olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Alkol/madde kullanım bozukluğu olan hastaların bağlanma stilleri ve yenilik arama davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bulguların, alkol/madde kullanım bozukluğunu anlama ve çözüm bulma konusunda araştırmacılara ve alanda çalışanlara bakış açısı sunarak faydalı olacağı öngörülmüştür. Araştırmanın kontrol grubu dahil edilerek ve daha çok katılımcıyla tekrarlanması önerilmektedir.

Kaynakça

1. Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığını İzleme Merkezi [EMCDDA], Avrupa Uyuşturucu Raporu 2019: Eğilimler ve Gelişmeler. 2019.
2. TUBİM. Türkiye Uyuşturucu Raporu. 2019: 113.
3. Griffin D, Bartholomew K. The Metaphysics Of Measurement: The Case Of Adult Attachment. *Advances in Personal Relationships*. 1994, 5: 17-52.
4. Sümer N, Güngör D. Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1999, 14(43): 71-106.
5. Cloninger CR, Svrakic DM, Przybeck TR. A Psychobiological Model Of Temperament And Character. *Archives of General Psychiatry*. 1993, 50:975-990.

6. Köse S, Sayar K, Ak I ve ark. Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 2004, 14:107-131.

Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Uykuya Yönelik İnanışlar ve Uyku Bozuklukları Arasındaki İlişki

Ebru BAŞ

Giriş

Bu araştırmanın önemi literatüre olan katkısıdır. Uyku, yüzyıllardır merak edilen bir konuydu. Farklı kültürlerde farklı düşünceler ve araştırmacılar uykuyu araştırmışlar ve uykunun ne olduğuyla ilgili çeşitli fikirler geliştirmişlerdir. Antik Yunan'da Hipokrat ve Aristoteles'in söylemlerinde, Eski Mısır'da papirüslerden elde edilen bilgilerle rüya yorumları ve uyku ile ilişkili olabileceği düşünülen bitkileri kullanmaları, Geleneksel Çin kültüründeki ying ile yang uyku ile ilgili olduğu düşünceleri eski kültürlerde yapılan araştırmalara örnek olarak verilebilir (1). Bunlara ek olarak, çeşitli dinlerde ve eski inançlarda da uykuya rastlamak mümkündür. Uykunun rönesansı 19. yüzyılda olmuştur (1). 20. yüzyılda da psikoloji bilimi ile bağlantısı Sigmund Freud ile olmuştur. Sigmund Freud'a göre, rüyalar bilinçaltının bir yansımasıdır. Bu yüzden rüya yorumlarını geliştirmiştir. Ülkemizde ise uyku ile ilgili araştırmalar, yaklaşık olarak 20. yüzyılın sonlarına doğru popülerliğini kazanmıştır (2). Bu bilgilerden yola çıkarak, ülkemizde uykunun araştırılmasının bilime ve topluma katkısı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, yüksek lisans öğrencilerinin uykuya yönelik inanışları ve uyku bozuklukları ile bunlarla ilişkili olabileceği düşünülen sosyodemografik özellikleri saptamaktır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma, Ocak 2020-Şubat 2020 tarihleri arasında Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencileriyle yapılmıştır. Katılımcılara, öğrencisi oldukları dersin programı takip edilerek uygulanmıştır.

Uygulama öncesi, dersin öğretim üyesinden ölçek uygulamak için izin alınmıştır. Uygulama esnasında, öğrencilerin gönüllülükleri esasa alınmış, ölçekler hiçbir öğrenciye zorla doldurtulmamıştır. Öğrencilerin ölçekleri uygulama sırasındaki soruları içtenlikle ve samimiyetle cevap verilmiştir. Uygulama sonrasında ise araştırmaya katılan öğrencilere teşekkür edilmiştir. Katılımcılar, ölçekleri kağıt kalem yöntemiyle cevaplamıştır. Ölçekler yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Araştırmaya 232 öğrenci katılım sağlamış olup, kriterlere uymayan veya ölçekleri yarım bırakan öğrencilerin dışlanmasıyla 196 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılmayı reddedenlerin içinde hafta içi akşam grubunun iş çıkışı ve akşam olması nedeniyle yorgun olduklarını ve bu yüzden cevaplamak istemediklerini belirtenler olmuştur. Toplanan veriler daha sonra istatistik analizleri IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmada, aşağıda ismi geçen ölçekler kullanılmıştır:

Sosyodemografik Form: Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla 11 sorudan oluşan kişisel bilgi formudur.

Uykuya Yönelik İşlevsel Olmayan İnanç ve Tutumlar Ölçeği (DBAS): Ölçeğe verilen cevaplar en düşük 1, en yüksek 10 puandır. Ölçeğe ait toplam puan, bütün maddelerden alınan (16 madde) puanların toplanıp 16'ya bölünmesiyle elde edilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça uyku hakkında işlevsel olmayan inançlar da artmaktadır. Uykuya ilişkin beklentiler, uyku hakkında endişeler, uykusuzluğun sonuçları ve ilaç kullanımı alt ölçeklerine sahiptir. Bu ölçek Boysan, Meray, Kalafat ve Kağan tarafından 2010 yılında Türkçeleştirilmiştir. İç tutarlılık ($=0,77$) ve temporal stabilitesi ($r= 0,83$) olarak hesaplanmıştır (3).

2. Düzey DSM-5 Uyku Bozuklukları Ölçeği: Bu ölçek uyku bozukluğuna sahip bireylerin genel uyku problemini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Uyku bozukluğu ölçeği sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu maddelere cevap verirken son yedi gün içerisindeki uyku durumu göz önüne alınarak cevap verilir. Her soru 1-5 arasında puanlanır ve alınacak puan aralığı 8-40 arasındadır. Ölçeğin Türkçeleştirilmesi Yüzeren, Herdem ve Aydemir tarafından yapılmıştır. Maddelerin içsel tutarlılığı 0,91 ve madde- toplam puan korelasyon katsayıları 0,61- 0,81($p<0,001$) arasında bulunmuştur (4).

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine bakıldığında kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcılardan, bekar katılımcıların sayısı evli katılımcılardan, çalışmayan katılımcıların sayısı çalışan katılımcılardan, hafta içi akşam dersine devam eden katılımcıların sayısı hafta içi gündüz ve hafta sonu katılımcıların sayısından, vardiyalı çalışmayanların sayısı vardiyalı çalışan katılımcıların sayısından ve 0-6 yaş çocuğu olanların sayısı 0-6 yaş çocuğa sahip olmayan katılımcıların sayısından fazladır. Buna ek olarak, tıbbi hastalığa sahip olmayan katılımcıların sayısı tıbbi hastalığa sahip olan katılımcılardan,

psikiyatrik hastalığı olmayan katılımcıların sayısı psikiyatrik hastalığa sahip olan katılımcıların sayısından, psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcıların sayısı psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların sayısından ve uyku ilacı kullanmayanlar uyku ilacı kullanan katılımcıların sayısından fazladır.

Katılımcıların bazı sosyodemografik ve sağlık ile ilgili özelliklerine göre 'Uyku Hakkında İşlevsel Olmayan İnanç ve Tutumlar Ölçeği' toplam puan karşılaştırmaları yapılmıştır. Bu karşılaştırmaya göre cinsiyet, psikiyatrik ilaç kullanımı ve uyku ilacı kullanımı sosyodemografik özelliklerinde istatistiksel anlamlı farklar bulunmuştur. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre, psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılar psikiyatrik ilaç kullanmayanlara göre ve uyku ilacı kullanan katılımcılar uyku ilacı kullanmayan katılımcılara göre daha fazla uyku hakkında işlevsel olmayan inanç ve tutumlara sahip oldukları saptanmıştır.

Son olarak, katılımcıların DSM-5 uyku bozuklukları şiddetine göre uyku hakkında işlevsel olmayan inanç ve tutumlar ölçeği alt boyut ve toplam puan karşılaştırmaları yapılmıştır. Buna göre, uyku bozukluğu olmayan katılımcıların, hafif uyku bozukluğuna ve orta uyku bozukluğuna sahip olan katılımcıların arasında istatistiksel anlamlı farklar bulunmuştur. Uyku bozukluğuna sahip olmayan katılımcıların, hafif uyku bozukluğuna ve orta uyku bozukluğuna sahip öğrencilere göre daha düşük 'Uyku Hakkında Endişeler' ve 'Uyku Hakkında İşlevsel Olmayan İnanç ve Tutumlara' sahip olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, uyku bozukluğuna sahip olmayan öğrencilerin, hafif uyku bozukluğuna sahip öğrencilere göre daha düşük 'Uykusuzluğun Sonuçları' alt boyutuna sahip oldukları saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda, uykuya yönelik işlevsel olmayan inanç ve tutumların cinsiyet, psikiyatrik ilaç kullanımı ve uyku ilacı kullanımına göre istatistiksel anlamlı farklar bulunmuştur. Katılımcılardan kadınların erkeklerden, psikiyatrik ilaç kullananların ve uyku ilacı kullananların kullanmayanlardan daha fazla uykuya yönelik işlevsel olmayan inanç ve tutumlara sahip oldukları saptanmıştır.

Uyku bozukluğu şiddeti ile uykuya yönelik inançlar ve tutumlar alt boyut ve toplam puanı karşılaştırıldığında uyku bozukluğuna sahip olmayan öğrencilerin, hafif uyku bozukluğuna ve orta uyku bozukluğuna sahip öğrencilere göre daha düşük uyku hakkında endişeler ve uykuya yönelik inanç ve tutumlara sahip oldukları saptanmıştır. Buna ek olarak, uyku bozukluğuna sahip olmayan öğrencilerin, hafif uyku bozukluğuna sahip öğrencilere göre daha düşük uykusuzluğun sonuçlarına sahip oldukları bulunmuştur.

Yapılan araştırma sonucunda, aşağıdaki maddeler önerilmektedir:

Uyku ile ilgili yapılacak bilimsel araştırmaların sayısının artırılması önerilebilir.

Bilim insanlarının uykunun ne olduğu, uykunun insanların hayatlarındaki yeri, uykuya yönelik inanç ve tutumların ne olduğu, uyku bozukluklarını tanıma gibi halkı bilgilendirici seminerler düzenlenebilir. Üniversiteler arası uyku kongreleri, seminerleri ve sempozyumlarının düzenlenebilir.

Uykuya yönelik işlevsel olmayan inanç ve tutumları değiştirerek işlevsel olan inançların geliştirilmesi için kamu spotlarının oluşturulabilir.

Uyku bozukluklarından kaçınmak için bireylerin kötü uyku alışkanlıklarının değiştirilmesi ve bunun yerine uyku öncesi uyku kalitesini bozacak aktivitelerden uzak durmaları tavsiye edilmektedir.

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji öğrencileri ile yapılmıştır. Farklı eğitim kademelerinde uyku ile ilgili araştırmaların yapılması hem toplum hem de bilim açısından faydalı olacaktır. Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji öğrencilerinden 196 katılımcı ile yapılmıştır. Farklı üniversitelerden evrene ait daha büyük örneklem katılımıyla araştırma yapılması uygun görülmektedir. Ayrıca, araştırmada Uykuya Yönelik İşlevsel Olmayan İnanç ve Tutumlar (DBAS) ölçeği, DSM-5 Uyku Bozuklukları Ölçeği ve belirlenen sosyodemografik özellikler kullanılmıştır. Bu ölçeklere ek olarak, farklı uyku alanlarını tespit etmek amacıyla uyku ile ilgili çeşitli ölçekler ve farklı sosyodemografik özellikler eklenebilir.

Kaynakça

Gökçay B, ve Arda B. Tıp tarihi açısından uyku ve uyku araştırmaları. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi. 2017,3(1): 70-78

Karadağ M. Dünyada ve Türkiye’de uyku çalışmaları, tarihçe. Türkiye Klinikleri J Pulm Med- Special Topics 2008,1(1):1-4

Yüzeren S, Herdem A ve Aydemir Ö. DSM-5 Uyku Bozukluğu Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2017, 18(2):79-84

Boysan M, Merey Z, Kalafat T ve ark. Validation of a Brief Version of the Dysfunctional Beliefs and Attitudes About Sleep Scale in Turkish Sample. Procedia Social and Behavioral Sciences. 2010, 5: 314-317

Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık

Elnaz SADEGHİ

Giriş

Psikolojik dayanıklılık; önemli stres kaynakları karşısında (travma, tehdit, trajedi, ailevi sıkıntılar, sağlık problemleri, işyeri, parasal sorunlar vb.) kişinin mücadele etme ve kendini toparlama gücü olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görülmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin daha başarılı bir biçimde mücadele etmeleri, etkili problem çözme yetenekleri ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklerinden dolayı stresle başa çıkabildikleri bilinmektedir. Bu açıdan ruh sağlığını koruyucu özelliği olduğu bilinen ve bu araştırmada ele alınan kavramlardan biri olan stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılıkla yakın ilişkisi olduğu söylenebilir. Benlik saygısı ise psikolojik dayanıklılığa yönelik koruyucu faktörler içerisinde değerlendirilen bir değişkendir. Benliğin bütünsel değerlendirici bir boyutu olarak ifade edilen benlik saygısı, kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi içerir. Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin, olumlu uyumun ve ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle yüksek benlik saygısının psikolojik dayanıklılığa ilişkin önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir. Ayrıca bireyin benlik saygısının düzeyi, stresle baş edebilme yeteneğini de etkilemektedir. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireyler stresli durumları tehdit edici olarak algılamak yerine fırsat olarak değerlendirmekte, kaygı ve stresle daha iyi baş etmektedirler. Ancak benlik saygısı düşük olan bireyler tam tersi bir durum yaşayabilmektedirler. Bu çerçevede çalışmanın amacı birer psikolojik kavramlar olan benlik saygısı, stresle baş etme tarzları ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının birbirleriyle olan ilişkisini değerlendirmektedir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmada ikincil kaynaklardan yararlanılarak kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili olarak 2010-2020 yılları arasında yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Günümüzde hemen hemen her bireyin karşılaştığı stres olgusu, modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturmaktadır. Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenme ve sınırlandırmalar, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli olarak izleyebilmektedir. Benlik saygısının seviyesi bireyin stres ile başa çıkma yöntemini etkileyebilmektedir. Bireyin kendi kişisel özellikleri ve çevresel koşulları onun hayata bakışını ve yaşam pozisyonlarını etkilemektedir. Stresli bir ortam algılaması veya zor şartlar, zayıf ve sağlıksız aile bağlarından kaynaklanan benlik saygısının sağlıklı geliştirilememesi, bakış açısının negatif (kötümser) olması gibi süreçler, bireyin algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlı ve enerjili olmakla özdeşleşmektedirler. Bu kişiler kendilerine güvenen kişiliktirler. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir. Bu bireyler yaşamları boyunca yaşamış oldukları olaylar, yapmış oldukları işler vb. sonucunda bedensel ve psikolojik yorgunluk yaşamaktadırlar. Bunun sonucunda zamanla bıkkınlık, sıkılma hisleri yaşamakta ve bu işleri artık anlamsız görebilmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda ortaya konulduğu gibi bu noktada psikolojik dayanıklılık yüksek düzeyde benlik saygısı ve stresle baş etmenin önemli göstergelerinden biri olarak devreye girmektedir. Psikolojik dayanıklılık, insanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla benlik saygıları ve olumsuz yaşam koşulları altında stres yaşayan kişilerin nasıl başarılı olabildiklerini ve dayanıklı birer birey olarak kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer kişilerin dayanıklılık düzeylerine ışık tutacaktır.

Üstün Zekalı Olan ve Olmayan Ergenlerin Yılmazlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Elif KALELİ, Ayça Köksal KONİK

Giriş

Bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesini öneren bir yaklaşım olarak pozitif psikoloji, insanın doğuştan getirdiği gelişim eğilimine yönelmiş ve bu doğrultuda psikoloji biliminin odağına yeni kavramlar sunmuştur. Bu kavramlardan biri olan yılmazlık, olumsuz yaşantılara ve riskli koşullara rağmen gösterilen direnci ve psikopatolojiye yol açabileceği düşünülen büyük bir durum karşısında beklenenin tersine olumlu sonuçlar elde edebilmeyi ifade etmektedir (1). Bu araştırmanın konusu olan üstün zekalı tanısı almış bireyler; sosyal, duygusal ve akademik gelişimleriyle kendine özgü bir grup olarak çocukluk, ergenlik ve hatta yetişkinlik dönemlerinde yaşadıkları duygusal ve sosyal süreçler nedeniyle maruz kaldıkları başarı odaklı sistemin; zaman zaman onların ruhsallıklarını gölgede bıraktıklarına tanık olmuşlardır (2). İhmal edilen ya da karşılık bulamayan duygusal ihtiyaçlar; böylesi durumlarda üstün zekalı çocuk/ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını korumak için uygun olmayan baş etme stratejileri geliştirmelerine neden olmaktadır (3). Toplum içinde sahip oldukları yetenekler nedeniyle risk faktörlerinden adeta muafmişçesine değerlendirilen üstün zekalı çocuk ve ergenlerin kendilerine özgü sosyal ve duygusal gereksinimleri sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için büyük önem taşımaktadır. Zihinsel farklılık, ahlaki ve duygusal gelişmişlik, asenkroni, aşırı uyarılmışlık ve incinebilirlik üstün ergenlerin karakteristik özellikleridir (4). Duygusal hassasiyet, empati ve akranlarından kabul görme isteği çevre tarafından karşılanamadığı takdirde üstünlerin hayatında olası bazı sorunlar yaşanabilmektedir.

Üstün zekalı çocuk ve ergenlerin potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri ve

olası gelişimsel risklerine karşı yılmazlık inşa edebilmeleri için, zaman içinde olumsuz durumların başarıyla üstesinden gelme deneyimlerinin artırıldığı gelişimsel bir süreç kurgulanmalıdır (2). Bu çalışmada da amaçlanan üstün zekalı ergenlerin genel yılmazlık düzeylerinin ve koruyucu faktörlerinin, üstün zekalı olmayan ergen grubuyla karşılaştırılması ve elde edilen verilere göre her iki grup için psikososyal müdahaleler ve akademik müfredat içerikli destek çalışmalarına katkı sunabilmektir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma için anket uygulama izni, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 28.10.2015 tarihli oluruyla 59090411-20-E.11008272 sayılı yazısında belirtildiği üzere İstanbul ili genelindeki Bilim Sanat Merkezlerini ve Bakırköy İlçesi Gürlek Nakipoğlu Anadolu Lisesi'ni kapsamaktadır.

Yapılan araştırma, tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, seçkisiz yöntemle belirlenmiş olup 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul Bilim Sanat Merkezlerine kayıtlı 100 üstün zekalı tanısı olan öğrenciyle, Bakırköy İlçesinde Gürlek Nakipoğlu Anadolu Lisesi'ne devam eden 100 üstün zekalı tanısı olmayan öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve uygulanan Kişisel Bilgi Formu ve California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği (CYDÖ) kullanılmıştır.

Verilerin tümü SPSS 18.0 (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı) ile analize tabi tutulmuştur. Üstün zekalı ve üstün zekalı tanısı olmayan ergenlerin, algı düzeylerine bağlı olarak yılmazlık değerlendirme ölçeğinin geneli ve alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını araştırmak amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Anlamlılık değeri, .05'ten küçük ($p < .05$) bulunduğu bağımsız değişkenlerin grupları arasındaki farklılıklar ve ilişkiler "anlamlı" olarak kabul edilmiş ve sonuçlar buna göre değerlendirilmiştir.

California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği: Türkçeye uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Özcan (2005) tarafından yapılmıştır (5). 36 madde ve 8 alt ölçekten oluşan California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeğinin maddeleri 4' lü Likert tipi şeklinde düzenlenmiş olup kişi maddelerdeki ifadeleri 'Tamamen doğru değil' (1) ile 'Oldukça doğru' (4) seçeneklerinden birini işaretleyerek değerlendirmektedir. Alt ölçekten alınan ortalama puan arttıkça kişinin o özelliği gösterme düzeyi de artmaktadır.

Bulgular

İki grup arasında California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeğinin 8 alt ölçeğine ilişkin puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığına dair yapılan t-testi sonuçlarında Toplumdaki Koruyucu İlişkiler ve Yüksek Beklentiler [$t_{(198)}=2,07$ ve $p < .05$], Okuldaki Koruyucu İlişkiler ve Yüksek Beklentiler [$t_{(198)}=6,06$ ve $p < .001$], Öz Yetkinlik - Öz Farkındalık [$t_{(198)}=2,11$ ve $p < .05$],

Problem Çözme [$t_{(198)}=2,08$ ve $p<.05$] ve Amaçlar ve Özlemler [$t_{(198)}=2,18$ ve $p<.05$] boyutlarına ilişkin puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın üstün zekalı öğrenciler lehine olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularında üstün zekalı tanısı olan ergenler, Arkadaş Grubundaki Koruyucu İlişkiler ve Empati alt boyutlarında üstün tanısı olmayan ergenlerden daha düşük puan almışlardır. İki grup arasında Arkadaş Grubundaki Koruyucu İlişkiler boyutuna ilişkin puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın üstün olmayan öğrenciler lehine olduğu bulunmuştur [$t_{(198)}=2,04$ ve $p<.05$].

Aynı şekilde Empati alt boyutunda da üstün zekalı tanısı olmayan öğrencilerin Empati boyutuna ilişkin puanlarının üstün zekalı öğrencilerden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür [$t_{(198)}=2,07$ ve $p<.05$]. Üstün zekalı ergenlerle ile üstün zekalı tanısı olmayan ergenlerin Yılmazlık Değerlendirme Ölçeğinin Ailedeki Koruyucu İlişkiler, Yüksek Beklentiler ve Anlamlı Katılımlar için Olanaklar boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(198)}=0,36$ ve $p<.05$].

Sonuç olarak California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeğinin geneline ilişkin karşılaştırma yapıldığında üstün zekalı tanısı olan grubun puanlarıyla ile üstün tanısı olmayan grubun puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın üstün zekalı öğrenciler lehine olduğu görülmektedir [$t_{(198)}=2,01$ ve $p<.05$].

Sonuç ve Öneriler

Mevcut çalışmadan elde edilen verilere göre, üstün zekalı ergenlerle üstün zekalı tanısı olmayan ergenlerin yılmazlık düzeylerinin karşılaştırıldığı bu çalışmada California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeğinin Toplumdaki Koruyucu İlişkiler ve Yüksek Beklentiler, Okuldaki Koruyucu İlişkiler ve Yüksek Beklentiler, Öz-Yeterlilik ve Öz-Farkındalık, Amaçlar ve Özlemler ve Problem Çözme alt boyutlarında üstün zekalı ergenlerin puanları üstün zekalı tanısı olmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ailedeki Koruyucu İlişkiler, Yüksek Beklentiler ve Anlamlı Katılım İçin Olanaklar alt boyutunda ise gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmezken; üstün zekalı tanısı olmayan ergenlerin Arkadaş Grubundaki Koruyucu İlişkiler ve Empati alt ölçek puanları üstün zekalı ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Üstün zekalı ergenlerin sosyal ilişkilerinde zaman zaman zorlanmaları asenkronik yani eş zamanlı olmayan gelişimleriyle açıklanmaya çalışılmıştır. İleri bilişsel kapasite ve yüksek farkındalık düzeyine sahip üstün çocuk ya da ergenin duygusal olarak aynı oranda hazır olamayabileceği öne sürülmüştür. Bu nedenle akranlarıyla sosyal ve eğitsel olarak uyumsuzluk yaşayabilen üstün çocuk ve ergenlerde, empatik gelişimin de olumsuz yönde etkilendiği düşünülmektedir (6). Asenkronik gelişim nedeniyle pek çok üstün ergenin bilişsel gelişiminin sosyal gelişiminin önünde olması ve üstünlerin özellikle okul ortamında sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanamaması Gillespie'ye

(7) göre üstünlerin yaşamda azimli olamamasına ve akranlarıyla empati geliştirememesine sebep olmaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bu veriler, üstün zekalı ergenlerin yılmazlık kapasitesinin gelişiminde risk teşkil eden akran ilişkileri ve sosyal izolasyon gibi olası stres faktörlerini destekler niteliktedir. Yılmazlık literatüründe, üstün çocuklarla çalışılırken kullanılacak üç önemli alan tanımlanmıştır: Gelişimlerini anlamak, rehberlik etmek ve onlara güvenli bir çevre sağlamak. Bu nedenle üstün zekalı olan ve olmayan tüm ergenlerin yılmazlıklarını geliştirecek uygun eğitim ortamlarına ve gelişimsel çevreye ihtiyaçları vardır. Özellikle üstün tanılı çocuk ve ergenlerin karma eğitim gördüğü okullarda psikolojik danışmanların yoğunlaştırılmış biçimde pozitif psikoloji temelli psikoeğitim faaliyetleri sunmaları önerilmektedir. Ayrıca üstün zekalı çocuk ve ergenlerin sosyal duygusal ihtiyaçları hakkında daha geniş örneklerle, daha kapsamlı araştırmalar yapılmasının ülkemizin geleceği olan bu çocukların/ergenlerin gelişimine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

1. Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanism. American Journal of Orthopsychiatry. 1987, 57: 316-331.
2. Hu H. Implementing Resilience Recommendations for Policies and Practices in Gifted Curriculum. Roeper Review. 2019, 41(1): 42-50.
3. Walsh F. Applying A Family Resilience Framework In Training, Practice, And Research: Mastering the Art Of the Possible. Family Process. 2016, 55: 616 - 632.
4. Silverman L K. Counseling Gifted & Talented. USA: Colorado, Love Publishing Company. 1993, S:6.
5. Özcan B. Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2005, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
6. Bal P N ve Bilge Y. Empati Becerisi Psiko-eğitim Programının Üstün Zekalı Ergenler Üzerindeki Etkisi. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi. 2016, 13(1): 23-36.
7. Gillespie, P. Social Development. In B. Kerr (Ed.), Encyclopedia of Giftedness, Creativity, and Talent. USA: SAGE Publication, Inc. 2009, S: 810-811.

Ergenlerin Nomofobi Düzeyleriyle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Elif KALELİ

Giriş

Nomofobi, İngilizce nomophobia (NO MOBILE PHOBIA) kelimesinden gelmekte ve psikolojide kişinin mobil cihazına erişememesi halinde veya mobil cihaz üzerinden iletişim kuramadığında yaşadığı irrasyonel korku olarak tanımlanmaktadır (1). Nomofobik kişi, telefonunu yanına almayı unuttuğunda ya da şarjı bittiğinde veya kapsama alanı dışında kaldığında kaygı duymaya başlar. Bu kaygı durumu; benzer bozukluklarda olduğu gibi günlük yaşamda kişinin rutin işlerine odaklanmasını olumsuz biçimde etkilemektedir (2). Ayrıca nomofobi kimi durumlarda sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, cep telefonu bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi patolojilerle birlikte görülmektedir (3). Bu araştırmanın konusu olan sosyal kaygı (toplumsal kaygı bozukluğu) ise kişinin başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden fazla toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır. Kişi olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan, küçük düşmekten ve grup içinde dışlanmaktan korkar (4).

Nomofobi üzerine yapılan araştırmalar dünyada ve ülkemizde artmaktadır. Özellikle cep telefonları ve benzer mobil araçlarla en çok ilişki kuran kesim olarak ergenlerin ve genç nüfusun risk altında olduğu düşünülmektedir. Mobil cihazından uzak kaldığında ya da mahrum bırakıldığında bu kişilerin içine düştüğü duygu durumu dikkat çekicidir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda ergenlerin internete daha fazla yönelerek sosyal yaşamdaki çatışmalardan, yalnızlık duygusundan ve çözülemeyen sorunlardan kaçmayı tercih ettikleri öne sürülmüştür (5). Mobil cihazlarla geçirilen süre arttıkça ergenlerin

depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin artmakta olduğu iddia edilmektedir (6). Bu bağlamda araştırmanın amacı ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma 2018 – 2019 eğitim öğretim yılında Bakırköy İlçesi Kaymakamlığı'nın izniyle İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Kültür Koleji Fen Lisesi ve Kültür Koleji Anadolu Lisesi Müdürlüklerinden alınan anket uygulama izniyle (18/12/2018 tarihli 98215063-604.02-E.24494033 olur yazısıyla) yapılmıştır. Araştırmada betimsel araştırma modeline dayalı ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde Bakırköy ilçesinde bulunan Kültür Koleji Fen Lisesi ve Kültür Koleji Anadolu Liselerinde okumakta olan 14 – 15 yaş aralığında rastgele seçim yöntemiyle belirlenen 302 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Nomofobi Ölçeği ve Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar öz bildirimde bulunmuşlardır.

Nomofobi Ölçeği: Bireylerin nomofobi değerlerini ölçmek için Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve ark. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır (1). Söz konusu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte veriler 7'li Likert (1.Kesinlikle Katılmıyorum, 7.Kesinlikle Katılıyorum) olarak alınmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 - 140 arasındadır.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ): Bu ölçek ergenlerde sosyal kaygıyı ölçmek amacıyla La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilmiş Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır (7). Ölçek beşli likert tipinde değerlendirmektedir. Bu doğrultuda (1) "Hiçbir zaman" ve (5) Her zaman diye nitelendirilmektedir. Ölçekte minimum 18 maksimum 90 puan alınabilmektedir. Ölçekler arasında ilişkiyi göstermek için pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Çözümlemelerde iki değişken arasındaki ilişki için t testi, ikiden fazla değişken için de ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi görebilmek amacıyla yapılan korelasyon analizinde iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Nomofobi puanlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkinin bulunduğu Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği'nin alt boyutlarına bakıldığında, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) ile Nomofobi arasındaki pozitif yönlü ilişki gücü bakımından ilk sırada yer alırken, Genel Sosyal Kaygı Düzeyi, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma alt ölçekleri sırasıyla gelmektedir.

Ayrıca Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği genel ve alt boyutlarının "günlük

telefondan internete girme süresi” değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan anova testi sonucunda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) alt boyutu için anlamlı farklılık saptanmıştır. Günde 1 saatten az ile 5 saatten fazla internete girenlerin değerlendirildiği analizde, günde 5 saatten fazla internete giren ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puan ortalaması diğerlerinden yüksektir.

Ergenlik Sosyal Kaygı Ölçeği Genel ve Alt Boyutlarının “yanında şarj aleti taşıma” değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan anova testi sonucunda ODK alt boyutu için anlamlı farklılık saptanmıştır. Yanında şarj aleti taşıyan ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puan ortalaması diğerlerinden yüksek bulunmuştur.

Son olarak Nomofobi ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda anlamlı farklılık saptanmış ve kız öğrencilerin nomofobi puan ortalaması erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Ergenlik Sosyal Kaygı Ölçeği genel ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD) boyutu için anlamlı farklılık saptanmış ve kız ergenlerin Y-SKHD puan ortalaması erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma verilerinin analizi sonucunda nomofobi ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları daha önce yapılmış araştırma sonuçlarıyla uyumaktadır. Dolayısıyla günlük cep telefonu kullanım alışkanlıklarıyla nomofobik yatkınlık, sosyal kaygı ve benzer patolojiler arasındaki ilişkinin incelenmesi için daha geniş örneklemli araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca bu araştırmanın mevcut verilerine göre kişinin cep telefonundan ya da mobil cihazından mahrum kalma korkusu ile sosyal kaygının paralel seyreden iki durum olduğu düşünülebilir.

Dünyada ve Türkiye’de teknoloji kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak nomofobinin artık sıklıkla duyacağımız bir kavram olacağı öne sürülmektedir. Kontrolsüzce ve adeta bir savunma gibi yaslanılan teknolojinin ve internet kullanımının maksadını aştığında ergenlerin ruh sağlığını tehdit edecek boyutta bir risk faktörü olacağı göz ardı edilmemelidir. Ergenlerin aileleri, okulları ve sosyal çevreleri; kontrollü ve amacına uygun olarak teknoloji kullanımı konusunda bilgilendirilmeli ve alternatif gelişim alanlarına katkı sunmaları sağlanmalıdır.

Kaynakça

1. Yildirim C & Correia A P. Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015, 49 : 130-137.
2. Dixit S , Shukla H, Bhagwat A et al. A Study To Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students Of A Medical College And Associated Hospital Of Central India. *Indian Journal of Community Medicine*. 2010, 35(2) : 339.
3. Bragazzi N , & Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014, 7: 155-160.
4. Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014, S: 116-117.
5. Kıran Esen B. Çeşitli Değişkenlere Göre Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması. *Journal of New World Sciences Academy*. 2009, 4(4): 1331-1340.
6. Akın A, & İskender M. Internet Addiction And Depression, Anxiety And Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2011, 3: 138-148.
7. Aydın A ve Tekinsav-Sütücü S. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 2007, 14 (2): 79-89.

Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri ile Emosyonel Regülasyon ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emine ÖZAN

Giriş

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu kendisini çocukluk döneminde gösteren ve yetişkinlik dönemine kadar süren nörogelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı, bireyin internet kullanırken kontrolünü yitirmesi, bununla birlikte, okulda iş yerinde, özel ve diğer yaşam alanlarını olumsuz anlamda etkilemesi ve birey bu durumdan kaçmaya çalışmasına rağmen başarısız olması anlamına gelmektedir. İnternet bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkmayan herhangi bir psikiyatrik bozukluk bireyin, internete istediği zaman diliminde ulaşamaması, sinirlilik, öfke, yeme ve uyku problemlerinin meydana gelmesi, birey duygularında iniş-çıkış yaşaması, yalan söyleme ve tükenmişlik hissi gibi faktörlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (1).

Yapılan bu araştırma ile üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin olduğu saptanması amaçlanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde ise; çocuklarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri üzerinde çalışmalarda bulunmuş olmakla birlikte, yetişkin bireylerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri ile ilgili çalışmalar yetersizdir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme ve internet bağımlılık ilişkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Çocuklarda DEHB ile emosyonel regülasyon ilişkisi çalışmaları yapılmış ancak yetişkinliklerde DEHB belirtilerinin kapsamında yeterli düzeyde araştırmaya gidilmediği görülmüştür.

Tez bu anlamda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme ve internet bağımlılığı değişkenleri üzerinde bilgi sağlamak ve literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır (2).

Yöntem ve Araçlar

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı tarafından etik kurul onayı alınmıştır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinde DEHB belirtileri, duygu düzenleme ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelendiği betimsel bir araştırmadır. Araştırma 2017-2018 öğretim yılı arasında Üsküdar Üniversitesi'nde yapılmıştır. Örneklem, Üsküdar Üniversitesi'nde okuyan lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmaya 121 kişi katılmış olup 100 kişinin verisi kullanılmıştır. Araştırmaya katılımcılar kendileri katılış olup, istenilen ölçekler katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Araştırmaya katılan kişiler anketleri 5 dakika süre içerisinde bitirdiler. 100 kişinin içerisinde olan 1 kişi ateş düşürücü kullanmış olup araştırmaya dahil edilmiştir. İlaç kullanımı, tıbbi bir rahatsızlık olması nedeniyle 21 kişi araştırmanın analizine dahil edilmemiştir. Verilerin analizi IBM SPSS Statistics 24.00 programı kullanılmıştır. Hipotezlerin analizinde Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki düzeyleri için ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

DEHB DSM Ölçeği: Türkiye geçerliliği ve güvenilirliği Barış Metin, Zeynep Alpuğan, Hatice Yıldız Burkovik, Saadet Merih Çengel, Eda Yılmaz, Meral Aydın, Meltem Sunar, İrem Can Esenkaya, Leyla Arslan Sinem Zeynep Metin, Nevzat Tarhan tarafından gerçekleştirilmektedir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) : Türkiye geçerlilik ve güvenilirliği Sevginar Vatan, Yasemin Oruçlar Kahya tarafından uyarlanmıştır.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBTKF) : Türkiye geçerlilik ve güvenilirliği Mustafa Kutlu, Mustafa Savcı, Yasin Demir, Ferda Aysan tarafından uyarlanmıştır.

Sosyo -demografik Veri Formu: Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı, araştırmaya katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi vermesidir. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bilgilere bu şekilde ulaşılmak amaçlanmıştır (3).

Bulgular

Sosyo-demografik Veri Tablosu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşlarına baktığımızda; 18-20 yaş arasında olan 15 kişi, 21-23 yaş arasında olan 43 öğrenci, 24-26 yaş arasında olan 31 öğrenci, 27 yaş ve üstünde olan 11 öğrenci, kadın öğrenci sayısı 85, erkek öğrenci sayısı 15, evli olan 9, bekâr olan 91 kişi bulunmaktadır. Eğitim düzeyi lisans olan 77, yüksek lisans olan 23 öğrenci bulunmaktadır. Tıbbi herhangi bir hastalığı olmayan 100 öğrenci, ateş düşürücü alan 1, ilaç kullanmayan 99 öğrenci bulunmaktadır.

Yaşa Göre Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite/Dürtü sellik ve Toplam DEHB Puanlarının İkili Karşılaştırılması

18-20 yaş ile 27 yaş ve üstünde olan öğrencilerin dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,017$), toplam DEHB puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,017$) gözlenmiştir.

21-23 yaş ile 24-26 yaş arasında olan öğrencilerin dikkat eksikliği, toplam DEHB puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,017$), hiperaktivite/dürtüsellik puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,017$) gözlenmiştir.

24-26 yaş ile 27 yaş ve üstünde olan öğrencilerin dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik ve toplam DEHB puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,017$) gözlenmiştir.

Eğitim Düzeylerine Göre DEHB DSM Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Young İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Eğitim düzeyi lisans olan öğrencilerin, yüksek lisans öğrencilerine kıyasla dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik ve toplam DEHB puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Test sonucuna göre üniversite öğrencilerinin eğitim düzeylerine bağlı olarak dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik ve toplam DEHB puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu ($p<0,05$) sonucuna varılmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşlarına bağlı olarak dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik ve toplam DEHB puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu ($p<0,05$) sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencilerinin, eğitim düzeylerine bağlı olarak dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik ve toplam DEHB puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu ($p<0,05$) sonucuna varılmıştır. DEHB üzerinde yapılan çalışmalar çoğunlukla çocuklar üzerinde yoğunlaşmıştır. Ancak erişkinlerde, bu anlamda çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu durumda DEHB ile ilgili çalışmaların artırılması ve üzerinde çalışılması sağlanmalıdır. Araştırma örneklemine 100 üniversite öğrencisi ile sınırlı kalmış olup daha büyük bir örnekleme üzerinde çalışıldığında daha sağlıklı sonuçlar elde edilecektir.

Kaynakça

1- Young, KS. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behaviour* 3: ss. 237-244.

2-Özan, E. "Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile Emosyonel Regülasyon ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." 2018, ss.3-

3-Vatan,S. ve Oruçular Kahya,Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması:Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması.Anatolian Journal of Psychiatry, 19(2), 192-201.

4-Kutlu,M.,Savcı M.,Demir, Y.ve Aysan,F (2016).Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(Ek1),69-76.

5-Metin, B., Alpuğan, Z., Burkovik, Yıldız H., Çengel, Melih Z., Yılmaz, E., Aydın, M., ve diğerleri.(2018).Dehb Dsm Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması.The Journal Of Neurobehavioral Scienses, Sayı: 1, Cilt 5.

Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Kronotipi ve Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Arasındaki İlişki

Emine Merve SANLI

Giriş

Uyku insan hayatının 1/3'ünü kapsamaktadır. Uyku ile ilgili sorunlar da toplum genelinin yaklaşık 1/3'ünde görülmektedir. Uyku ile ilgili sorunların nedenleri; kronotip özellikleri, kötü uyku kalitesi, yorgunluk ve bu etmenlerin birbiriyle ilişkisi olabilmektedir. Uyku ile ilgili sorunlar üniversite öğrencilerinde daha sık görülmektedir (1).

Sirkadiyen ritimdeki biyolojik farklılıkların kişiden kişiye göre farklılıklar göstermesi kronotipi (baskın ritim örüntüsü) olarak adlandırılmaktadır. Kişilerin kronotipi kendi farklılıklarına göre; sabahçıl, akşamcıl ve ara tip bireyler olmak üzere üçe ayrılır (2).

Sabahçıl bireyler sabahın erken saatlerinde kendilerini fiziksel ve psikolojik anlamda daha zinde hissetmektedirler. Sabahçıl tipler, sabah erken uyanıp genelde akşam erken yatmayı tercih ederler. Öte yandan akşamcıl tip olan bireyler öğleden sonra veya akşam kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak daha zinde hissederken sabah geç saatte uyanıp akşam geç saatte uyumayı tercih etmektedirler (2). Yetişkin kişilerde kronotipi dağılımı; %60 ara tip %40 ise sabahçıl veya akşamcıl tip şeklinde oluşmaktadır (3). Yaş, cinsiyet, çevresel, sosyokültürel, genetik gibi birçok faktör kronotipin nasıl olacağını etkileyebilmektedir (4). Kişiler yaşlandıkça genel olarak erken yatıp erken kalkma eğiliminde oldukları için sabahçıl tipe uygun olurlar. Ergenlik dönemi ve genç yetişkinlik döneminde ise kişilerdeki genel eğilim akşamcıl tip olma eğilimidir (3).

Yapılan çalışmalara bakıldığında akşamcıl tiplerin sabahçıl tiplere oranla

yaşam tarzlarının daha düzensiz ve sağlıksız olduğu ayrıca fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda daha fazla sorun yaşadıkları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yaygın olan akşamcıl kronotip özelliği ve ders yükünün fazlalığı, öğrencilerin yorgunluk şiddetini ve uyku kalitelerinin bozuk olmasını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinde toplum genelinden daha fazla uyku sorunu, daha kötü uyku kalitesi ve daha fazla yorgunluk düzeyi görülmektedir. Bu durum ise üniversite öğrencilerinde; başta akademik performansta yetersizlik, birçok sağlık ve sosyal sorunu beraberinde getirmektedir (1). Bu çalışmanın amacı; klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin kronotip özelliklerinin (sabahçıl, akşamcıl ve ara tip olma durumu) genel olarak hangi eğilimde olduğunu tespit etmek, sonrasında bu eğilimin; uyku kalitesi ve yorgunluk gibi değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek ve bu değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışmanın evreni; Üsküdar Üniversitesi'nde 2019-2020 yılında eğitim gören klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini için Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin 233 tanesi basit rastgele örneklem metoduyla seçilerek araştırmaya gönüllü katılım sağlamışlardır. Katılımcıların 196 tanesi araştırmanın örneklemin oluşturmuştur.

Araştırmacı tarafından literatürde bulunan tanılama kriterleri göz önünde tutularak 13 sorudan oluşan Sosyodemografik Veri Formu, 18 sorudan oluşan Sabahçıl-Akşamcıl Anketi (Morningness-Eveningness Questionare) (SAA) (2), 24 sorudan oluşan Pittsburg Uyku Kalitesi Envanteri (Pittsburg Sleep Quality Index) (PUKI) (5) ve Toplamda 5 sorudan oluşan Brief Yorgunluk Envanteri (Brief Fatigue Inventory) (BYE) (6) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin SAA toplam puanlarına göre kronotipi özellikleri belirlendiğinde; %11,7'sinin (n=23) sabahçıl tipe yakın olduğu, %5,1'lik pay ile 10 kişinin ise kesinlikle akşamcıl tipe yer aldığı bulunmuştur. Kronotipi özelliklerine göre gruplamada akşamcıl tipe yakın ve kesinlikle akşamcıl gruplar birleştirilerek, kronotipi özellikleri 3 grup altında toplanmıştır. Yeni sınıflama ile öğrencilerin %11,7'si sabahçıl (n=23), %68,4'ü ara tip (n=134) ve 19,9'u akşamcıl tip (n=39) kronotipi özelliğine sahip olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, ders saatleri, vardiyalı çalışma durumu, 0-6 yaş çocuk sahibi olma durumuna göre kronotipi özellikleri karşılaştırıldığında; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlarda erkeklere, bekarlarda evlilere, çalışmayanlarda çalışanlara vardiyalı çalışmayanlarda vardiyalı çalışanlara, 0-6 yaş çocuğu olmayanlarda olanlara göre akşamcıl tip kronotipi özelliğine sahip olanların payı daha yüksektir. Ders saatleri hafta sonu olan öğrencilerde ise hafta içi gündüz ve akşam gruplarındaki öğrencilere göre akşamcıl tip

kronotipi özelliğine sahip olanların payı daha düşük bulunmuştur. Bununla birlikte gruplar arasında saptanan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Öğrencilerin kronotipi özelliklerine göre PUKİ uyku kaliteleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan farkın nedeni sabahçıl tipe yakın grupta kötü uyku kalitesine sahip olanların payının (%43,5) akşamcıl grupta kötü uyku kalitesine sahip olanların payından (%79,5) düşük olmasıdır.

Öğrencilerin kronotipi özelliklerine göre öznel uyku kalitesi, uykuya geçme süresi, toplam uyku süresi ve PUKİ toplam puanları karşılaştırıldığında; gruplar arasında uykuya geçme süresi ve PUKİ toplam puan karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Sabahçıl tip kronotipi olan öğrencilerin puanları diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür ($p<0,05$).

Öğrencilerin kronotipi özelliklerine göre genel yorgunluk ve yorgunluğun günlük yaşama etkisi alt boyut puanları karşılaştırıldığında; her iki alt boyut puan karşılaştırmasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sabahçıl tip kronotipi olan öğrencilerin puanları diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür ($p<0,05$).

Katılımcıların BYE alt bileşenleri ile öznel uyku kalitesi, uykuya geçme süresi, toplam uyku süresi ve PUKİ toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; pozitif yönde, zayıf veya zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar mevcuttur ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler

Öğrencilerin SAA toplam puanlarına göre kronotipleri belirlendiğinde; %11,7'sinin “sabahçıl tipe yakın”, %5,1'inin ise “kesinlikle akşamcıl” tipte yer aldığı bulunmuştur.

Öğrencilerin PUKİ toplam puanlarına göre PUKİ uyku kaliteleri sınıflandırıldığında %67,3'ünün kötü uyku kalitesine sahip olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin kronotiplerine göre “PUKİ uyku kaliteleri” karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan farkın nedeni “sabahçıl tipe yakın” grupta kötü uyku kalitesine sahip olanların payının (%43,5) “akşamcıl” grupta kötü uyku kalitesine sahip olanların payından (%79,5) düşük olmasıdır.

Öğrencilerin kronotiplerine göre “öznel uyku kalitesi”, “uykuya geçme süresi”, “toplam uyku süresi” ve “PUKİ toplam puanları” karşılaştırıldığında; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Sabahçıl tip öğrencilerin puanları diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür ($p<0,05$).

Öğrencilerin kronotiplerine göre “genel yorgunluk” ve “yorgunluğun

günlük yaşama etkisi” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; her iki alt boyut puan karşılaştırmasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sabahçıl tip öğrencilerin puanları diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür ($p<0,05$).

Katılımcıların BYE alt boyut puanları ile “öznel uyku kalitesi”, “uykuya geçme süresi”, “toplam uyku süresi” ve “PUKİ toplam” puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; pozitif yönde, zayıf veya zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar mevcuttur ($p<0,05$).

Katılımcıların SAA puanı ile PUKİ ve BYE puanları arasında negatif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık PUKİ ve BYE puanları arasında bulunan korelasyon pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Bu araştırmanın evreni ve örnekleme değerlendirildiğinde; yapılacak benzer çalışmalar için cinsiyet dağılımının, üniversite ve bölüm çeşitliliğinin dikkate alınması gözetilebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, kronotipi, uyku kalitesi ve yorgunluk kriterleriyle alakalı üniversite bünyesinde farkındalık kazandırmak amacıyla öğrencilere yönelik bilgilendirme faaliyetlerinin yapılması ayrıca uyku hijyeni, düzenli yaşam ve sağlıklı beslenme ile ilgili eğitimlerin gerekliliği olası öneriler arasında değerlendirilmelidir.

Kaynakça

1. Saygılı S, Akıncı ÇA, Arıkan H ve Dereli E. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk. *Electronick Journal of Vacationall Collages*, s.:88-94.
2. Pündük, Z., Gür, H. ve Ercan, İ. (2005). Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Türkçe Uyarlamasında Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), s.:190-204.
3. Carlson NR, (2012). *Foundation of Behavioral Neuroscience*, Pearson Educational, Ich, Chapter 8.
4. Shubert, E & Randler, C. (2008). Association between Chronotype and the Construct of the Theree- Factor- Eating Questionnaire. *Appetite*, 51(3), p.:501-505.
5. Ağargün, MY, Kara, H & Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), s.:107-115.
6. Çınar S, Sezerli M, Sarsmaz N, Menteş AÖ. (2000). Hemodiyaliz Akut Yorgunluk Sendromuna Neden Olabilir mi? *Hemşirelik Forumu Dergisi*, s.:3:28-33.317.

Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanım Sıklığı ile Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi

Erinç YÜCEL, Barış ÜNSALVER

Giriş

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler altında bilgisayar, internet, cep telefonu ve son olarak da akıllı telefonlar günlük hayatın değişilmez parçaları durumuna geldiği görülmektedir. Sadece iletişim kurmayı sağlayan cep telefonlarının yerini alarak kullanımı giderek çoğalan akıllı telefonlar günlük hayatımıza kolaylık sağlamanın yanı sıra kişilerarası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık, genel işlevsellik düzeyi üzerine etkide bulunarak birçok olumsuz sonucun ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir (1).

Akıllı telefonlar, doğru kullanıldığı zaman pek çok alanda fayda ve kolaylık sağlayan akıllı telefonlar, bilinçsiz kullanıldığında çok kritik ve önemli zararlar vermeye (fiziksel ve psikolojik bazı sağlık sorunları) başlamıştır. Bu sonuçlar bazıları şunlardır (2):

Devamlı ekrana bakma nedeniyle sağlık problemlerinin meydana gelmesi, sosyal medya takibi ve mesajla haberleşme sebebiyle yüz yüze iletişimin zayıflaması ve insanların a-sosyalleşmesine neden olması, sürekli cep telefonunu kontrol etme isteği nedeniyle konsantrasyon bozukluğu görülmesi, herkesle rahat iletişime geçebilme sayesinde yanlış bireylerle tanışıp insanların sağlıksız ve yasal olmayan ortamlara götürülmesine neden olması, bakma takıntısına takıntılı kullanma ve kaygı düzeyinde artmaya ve bağımlılığa neden olabildiği, dikkat dağıtıcı özelliklerinden dolayı evde, işyerinde, trafikte kazalara yol açtığı, casus yazılımlar sebebiyle bireylerin özel yaşamına müdahale edilebilmesi ve şifrelerinin alınabilmesi gibi değişik sorunların ortaya çıkmasına neden olduğu belirlenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı bireylerde birçok sorunu tetiklediğini ve olumsuz olarak daha farklı konulara etki eder. İşte bu konulardan birisi de “uyku”dur. Uyku tüm canlıların dışarıdan gelen uyarılara vereceği cevap eşiğinin yükseldiği geri dönüşümlü yaşamsal bir olaydır. Uyku kalitesinin önemli olmasının iki nedeni vardır. İlki yakınmalar: uyku kalitesi ile yapılan çalışmalar uykuya dalmada ve sürdürmede zorluk yaşayan kişilerin şikayetlerine oldukça sıkça rastlanmıştır. İkincisi ise, bireyin uyku kalitesi kötü olması dahilinde bireyde birçok farklı sorunlarında örneğin; ağrıya hassasiyet, bezginlik, yorgunluk gibi beraberinde görülebilir (3). Uykuyu etkileyen faktörlerden biri de akıllı telefon bağımlılığı ve kullanım bozukluğudur. Kişilerden bazıları, telefonunu temel gereksinimleri doğrultusunda kullanabilirken, diğer bir kısmı da bu durumu sağlayamamakta ve bu durum yüzünden problemler yaşayabilmektedir.

Yapılan çalışmalar sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ve uyku, uyku kalitesi arasından olumsuz yönde güçlü bir saptanmıştır. Uyku süresini kısaltması, yatakta telefon ile oynanıp uykunun kaçırılması, başucunda telefon ile uyuyarak uyku devamlılığında sorunların yaşanması şeklinde nedenler gösterilebilir. Bu çalışmada akıllı telefon kullanım sıklığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Üniversite etik onam formlarının dahil edilmesi ile birlikte, Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine 2017-2018 döneminde uygulanan anket çalışmasında, yapılan çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin gösterilmesi ve seçilen demografik değişkenlerin akıllı telefon kullanımı ve uyku kalitesini ne kadar etkilediğinin incelenmesidir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak sosyal bilimler içinde sıkça kullanılan anket veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla hazırlanan anket formunda sosyodemografik veri formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (3), Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) (4), Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ) (5) ve Kısa Semptom Envanteri(6) kullanılmıştır. Araştırma süresinde 400 kişiye ulaşılsa da eksik cevapların olması nedeniyle bu sayı düşmüştür. Yapılan çalışmanın örneklemini yaş ortalaması 24,85±7,14 olan Üsküdar Üniversitesi’ndeki 242’si kadın 120’si erkek olmak üzere 362 kişi oluşturmaktadır. Yürütülen çalışma tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiştir. Yürütülen bu çalışmada veriler toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analiz edilmesi işleminde SPSS.21 (Statistical Package For The Social Sciences) kullanılmıştır. Analiz yöntemleri için frekans, descriptive, korelasyon, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Telefon kontrol sıklığı için 86 kişi (%23,8) 10-20 kez, 84 kişi (%23,3) 20-30 kez, 77 kişi (%21,3) 30-40 kez ve 114 kişi (%31,6) 40’tan fazla kez telefonunu

kontrol etmektedir. 307 kişi (%84,8) yatmadan önce telefonunu yanında bulundururken 55 kişi (%15,2) bulundurmamaktadır. 362 kişiden 214'ü (%59,1) günde bir kere telefonunu şarj ederken 148'i (%40,9) günde birden fazla kez telefonunu şarj etmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile gündüz uykululuk, Pittsburgh uyku kalitesi (PUK) ve Kısa Semptom Envanteri skorları arasında olumlu yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca dayanarak kişide akıllı telefon bağımlılığı arttıkça gündüz uykululuğun ve patolojilerin (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostalite) artacağı ve uyku kalitesinin de azalacağı yorumu yapılabilir. Çalışmamızın sonuçları, literatürde bulunan çalışmaların akıllı telefon bağımlılığı uyku kalitesi, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki sonuçlarıyla benzerdir.

Yapılan madde güvenilirlik analizi sonucunda araştırmada kullanılan ölçekler için elde edilen güvenilirlik ve geçerlik katsayıları istenen düzeydedir. Hipotez testleri sonucunda elde edilen sonuçlar güvenilir sonuçlardır.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması esas alınarak ortalamanın altında kalanlar için düşük riskli akıllı telefon kullanımı ve ortalamanın üstünde olanlar için yüksek riskli akıllı telefon kullanımı şeklinde iki grup oluşturulmuştur. Yüksek riskli akıllı telefon kullanımı olanların; araştırma ölçek ve uyku, gündüz işlev bozuklukları, hostalite, olumsuz benlik, depresyon ve anksiyete alt boyutlarından aldıkları puan ortalaması en yüksek bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizindeki sonuçları destekleyen bir bulgu da düşük-yüksek riskli akıllı telefon kullanımı olan bireylerin uykululuk, uyku kalitesi ve patoloji düzeyleri arasındaki farklılık olduğu görülmüştür

Cinsiyet değişkeni için araştırma bulguları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık sadece hostalite boyutu için görülmüştür. Bir çok çalışmada erkeklerin hostalite puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu bildirilmiştir.

Uyumadan önce telefonunu yanında bulunduranların akıllı Telefon Bağımlılığı-Uykululuk-Uyku Kalitesi ve Kısa Semptom Envanteri farklılık bulunan ölçeklerinden ve alt boyutlardan en yüksek ortalamayı aldıkları görülmektedir. Gündüz işlev bozuklukları, depresyon, uyku kalitesi, akıllı telefon bağımlılığı açısından da uyku öncesi telefonu yanında bulunduranların puan ortalamaları yüksektir.

Medeni duruma göre akıllı telefon bağımlılığı, uykululuk-uyku kalitesi ve kısa semptom envanteri toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesinde farklılığın görüldüğü bütün ölçek ve alt boyutlarda özellikle uyku latensi, olumsuz benlik, depresyon, hostalite, akıllı telefon bağımlılığı, kısa semptom envanterinde bekarların puan ortalamaları evlilerden yüksek bulunmuştur.

Öğrenim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı-uykululuk-uyku kalitesi ve kısa semptom envanteri toplam puan ortalamaları arası farkın

incelenmesinde, farklılık bulunan ölçek ve boyutlar için genelde ön lisans öğrenim durumundakiler yüksek puan almıştır. Ancak uyku süresi boyutu için bu durum tam tersidir.

Gün içinde telefonu kontrol etme sayısına göre akıllı telefon bağımlılığı-uykululuk-uyku kalitesi ve kısa semptom envanteri toplam puan ortalamaları arası farkın incelenmesinde farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey'b (Post-Hoc) çoklu karşılaştırma sonucunda temel farklılığın telefonunu 40'tan fazla kez kontrol edenlerden kaynaklandığı görülmüştür. Genel olarak gün içinde telefonu kontrol etme sayısı arttıkça ölçek ve alt boyutlardan elde edilen ortalamalarında arttığı görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının yordayıcılarını bulmak ve değişkenlerin etkilerinin net bir şekilde görülmesi için yapılan seri regresyon analizinin ilk aşamasında Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi yordayıcı olarak bulunmuştur. Kurulan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı ($F(1/360)=67,71$; $p<0,01$) ve standartlaştırılmış regresyon yükü 0,40 olarak bulunmuştur. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi tek başına akıllı telefon bağımlılığının %16'lık kısmını açıklamaktadır. İkinci regresyon modelinde Epworth Uykululuk Ölçeği toplam puanı modele dahil edilmiştir. İki değişkenin yer aldığı modelde belirlilik katsayısı %17 olarak bulunurken kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2/359)=38,30$; $p<0,01$).

Üçüncü regresyon modelinde Kısa Semptom Envanteri eklenmiş ve belirlilik katsayısı %22'ye yükselmiştir. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın ($F(3/358)=34,41$; $p<0,01$) Epworth Uykululuk Ölçeği parametresi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Bu nedenle dördüncü regresyon analizi kurulmuş ve sınanmıştır. Stepwise yönteminin seçildiği bu modelde anlamlı olmayan değişkenler otomatik olarak modelden çıkarılmıştır. Son modelde akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak ve açıklama oranlarına göre sırayla gün içinde telefonla uğraşma sıklığı ($\beta=0,40$), Kısa Semptom Envanteri ($\beta=0,25$) ve Epworth Uykululuk Ölçeği ($\beta=0,15$) görülmektedir. Kurulan son model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(3/358)=56,14$; $p<0,01$). Modele dahil olan üç değişken akıllı telefon bağımlılığının %33'lük kısmını açıklamaktadır

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucunda akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve bozukluklar arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca akıllı telefon risk gruplarına göre uyku kalitesi ve bozukluk puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir. Telefonla uğraşma sıklığı, Kısa Semptom Envanteri ve uykululuk akıllı telefon bağımlılığını yordayıcı değişkenlerdir. Katılımcıların demografik bilgilerine göre akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve Kısa Semptom Envanteri puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanımlarına göre uyku kaliteleri ve psikolojik

bozuklukların görülmesi akademik anlamda başarılarını olumsuz etkileyebilir. Bu anlamda bu çalışma önleyici psikolojik gelişim ve faaliyetlerine yardımcı olmaktadır. Ancak bu çalışma öğrencileri akıllı telefon bağımlılığına iten nedenleri sorgulamamaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmaların içeriğinin gençlerin neden akıllı telefon bağımlısı olduğu yönünde araştırıcı olması yararlı olacaktır. Üniversite örnekleminin yanında lise örnekleminin de karşılaştırılması akıllı telefon bağımlılığının temelinde üniversite değişkeninin olup olmadığının belirlenmesi noktasında açıklayıcı olacaktır. Akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ve çeşitli patolojik bozukluklara etkisinin yanında etkili olduğu başka alanların bulunması akıllı telefon bağımlılığının etkilerini azaltma noktasında uzmanlara yardımcı olacaktır.

Kaynakça

1. (Çakır Ö ve Oğuz E, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017, 5: 62-76)
2. (Minaz A ve Bozkurt Ö, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, 9 : 268-286)
3. (Demir F, Çakın K ve Can H, Life Sciences , 2017, 12 : 30-41)
4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği
5. Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)
6. Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ)
7. Kısa Semptom Envanteri

“Bipolar” Kavramının Sosyal Medyadaki Anlamı

Aladdin DÜNDAR, Fatih AYDEMİR

Giriş

DSM 5’e göre bipolar bozukluk mani ve hipomani özellikleri gösterebilen, mani dönemi öncesinde ya da sonrasında bir depresyon dönemi içeren ruhsal bir bozukluktur. Mani dönemi kabarmış, taşkın ya da çabuk kızan, olağandışı ve sürekli bir duygudurum ve amaca yönelik etkinlikte ve içsel güçte, olağandışı ve sürekli bir artış şeklinde görülürken; depresyon dönemi, çökkün duygudurum, etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma, kiloda artış yada azalma, uykusuzluk yada aşırı uyuma, bitkinlik ve içsel gücün kalmaması şeklinde görülebilir(APA, 2013). Yapılan araştırmalarda bipolar tip I bozukluğun prevalansı %1.6 olarak saptanmıştır. Diğer bipolar bozukluk tipleri de dâhil edildiğinde bu rakam %3’e dek yükselmektedir(Szadoczky, Papp, Vitrai, Rihmer, & Furedi, 1998). Sani ve arkadaşlarının(2011)yaptığı araştırmada intihar girişiminde bulunup yatarak tedavi gören hastaların %71.2’sinin bipolar tip I ve tip II hastası olduğu görülmüştür. İntiharlar sebebiyle mortalitesi yüksek bir hastalık olması bipolar bozukluğu incelemeye motive etmiştir.

WeAreSocial’in (2020) raporuna göre Twitter 11.8 milyon kullanıcı sayısı ile Türkiye’de kullanılan ilk 5 sosyal medya platformundan biri olmuştur. 11.8 milyon kullanıcının internet kullanımının takribi 4 kat arttığı Ramazan bayramı sürecinde Twitter’da bipolar bozukluğa ilişkin paylaşımları ve yaklaşımları incelemek amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma toplumun bipolar bozukluğa yaklaşımı ve onu anlamlandırmasının yine toplumun dilinden ortaya konulması açısından önemli bir çalışma olmuştur.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmada bipolar kavramının sosyal medyadaki anlamı üzerine çalışıldı. Özellikle Covid-19 tedbirleri kapsamında Türkiye’de uygulanan sokağa çıkma yasağının olduğu günlere ait paylaşımlar seçildi. Araştırmada bir kavramın anlamının analiz edilmesi sebebiyle araştırmanın nitel araştırma türlerinden fenomenolojik araştırma özelliği taşıdığı söylenebilir. Fenomenolojik çalışma birkaç kişinin bir fenomen veya kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerinin ortak anlamını tanımlar (Cresswel, 2018). Katılımcılar ise basit seçkisiz örnekleme ile belirlendi (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2018). Çalışma için içerik analizi için MAXQDA 2020 20.0.8 versiyonu kullanıldı. Araştırma süreci şu şekildedir:

Araştırılacak konunun tespit edilmesi

Bu adımda araştırmacılar tarafından Twitter uygulamasında en çok üzerinde durulan konulardan olan bipolar kavramı üzerine araştırma yapılması kararlaştırıldı.

Alanyazın taraması

Bipolar kavramı ile ilgili Türkiye’deki ve uluslararası kaynaklar tarandı.

Veri toplanması

Bu adımda MAXQDA programının eklentilerinden olan Twitter veri analizi eklentisi ile veriler elde edildi. 23.05.2020-00:00 ile 27.05.2020-05:00 tarih ve saat aralığı filtrelendi. “Bipolar” anahtar kelimesi ile ilgili toplam 1376 veri toplandı. Bu verilerin 385’i tweet, 857’si reply (yanıt), 134’ü retweettir. Araştırma kapsamında sadece 385 tweet analiz edildi.

Verilerin analizi

Tweetler MAXQDA 2020 programı aracılığıyla kodlandı. Yapılan kodlamalar sonrasında kodlar arası kesişimler de tespit edildi.

Raporlaştırma

Kodlar ve kodların kesişimi ile ilgili elde edilen sonuçlar alanyazın ile birlikte raporlaştırıldı.

Bulgular

Burçlar, gündem, kavramlar, içerik ve harici olmak üzere beş tema tespit edildi. Burçlar temasında frekans çokluğuna göre sırayla ikizler, terazi ve yengeç burçlarına ilişkin kategoriler ortaya çıktı. Gündem temasında frekans çokluğuna göre sırasıyla politik, Ramazan Böçkün, Ramazan Bayramı ve korona kategorileri meydana geldi. Kavramlar temasında ise yine frekans çokluğuna göre sırasıyla şizofreni, kişilik bozukluğu, anksiyete, borderline, deli, obsesyon, narsizm, depresyon, mani, psikoz ve paranoya kategorileri oluştu. İçerik teması içerisinde ise frekans çokluğuna göre mizah, şüphe, tespit, hava durumu, bıkkınlık, negatif, tavsiye ve bipolar arayış kategorileri ortaya çıktı. Harici teması altında ise anlamlandırılmayan-ilişkisz ve reklam

olmak üzere iki kategori meydana geldi.

Harici teması altındaki anlamlandırılmayan-ilişkisiz kategorisinde (86) araştırma bağlamı ile ilişkili olmayan ya da araştırmacı tarafından herhangi bir anlam verilemeyen paylaşımlar yer aldı. Reklam kategorisi (5) içerisinde ise reklam paylaşımları ile ilgili bölümler belirtildi.

İçerik temasında mizah kategorisi (129) hem kategori içerisinde hem de tüm araştırmada en çok frekansa sahip bölüm oldu. Bu kategoride mizahi içeriğe sahip paylaşımlar ele alındı. Şüphe (73) kategorisinde paylaşımlarda gerek paylaşımı yapanın kendisi gerekse diğerleri ile ilgili bipolar şüphesini ifade eden bölümler tespit edildi. Tespit kategorisi (57) altında kişilerin bipolarlık ile ilgili tespitleri yer aldı. Hava durumu kategorisinde (21) havadaki ani sıcaklık değişimi ile ilgili bölümler ele alındı. Kişilerin bu durumu bipolar kavramı ile mizahi şekillerde ilişkilendirdiği görüldü. Bıkkınlık kategorisinde (17) bipolar kavramı ile muhatap olan kişilerin bundan kaynaklı bıkkınlıklarını ifade eden paylaşımlar üzerinde duruldu. Negatif kategorisinde (16) paylaşımlarından bipolar olduğu ifade edilen kişilerin bu durumun olumsuzlukları ile ilgili paylaşımları tespit edildi. Tavsiye kategorisinde (7) kişilerin bipolar kavramına ilişkin çeşitli tavsiyeleri ile ilgili paylaşımları yer aldı. Bipolar arayış kategorisinde (7) ise bipolar kavramının ne olduğu ve başka bipolar tanısı almış kişiler ile iletişim kurma çabasını içeren paylaşımlar bulunmaktadır.

Kavramlar teması altında ise yukarıda belirtilen kategori isimlerinin yer aldığı paylaşımlar incelendi.

Gündem teması altında ise sokağa çıkma yasağının uygulandığı dönemdeki sosyal medya gündemine dair paylaşımlar kategorileştirildi. Buna göre politik kategorisinde (7) politik söylem içeren, Ramazan Böçkün kategorisinde (6) hastaneye yatırılan Diyarbakırlı Ramazan Böçkün ile ilgili, Ramazan Bayramı kategorisinde (4) Ramazan Bayramı ile ilgili, korona kategorisi (3) içerisinde ise Covid-19 tedbirlerini içeren paylaşımlar değerlendirildi.

Burçlar teması altında ise paylaşımlarda görülen üç burç (ikizler, terazi ve yengeç) ile ilgili paylaşımlar kategorileştirildi. Paylaşımlarda ikizler burcu (7) ile bipolarlık arasında ciddi anlamsal yakınlık kurulduğu tespit edildi. Terazi (1) ve yengeç (1) burçları ile ilgili de benzer bir anlamsal yakınlık da az sayıda paylaşımında görüldü.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma kapsamında sosyal medya uygulamalarından twitterda 2020 yılı Ramazan Bayramı'nda covid-19 kapsamındaki sokağa çıkma yasağı sürecinde yapılan paylaşımlar bipolar kavramı çerçevesinde filtrelenerek analiz edildi. Bu analiz sonucunda maddeler halinde şu sonuçlara ulaşıldı:

Bipolar kavramı ile ilgili yapılan paylaşımların büyük bölümü mizahi içeriklidir.

Bipolar kavramı paylaşım yapan kişilerin bir kısmı tarafından zıtlık ya da

ani değişim ifadesi olarak kullanılabilir. Özellikle hava durumundaki ani değişiklikler sebebiyle çeşitli yerleşim yerleri ve İslam inancında tabiat olaylarından sorumlu melek olan Mikail bipolar kavramı ile nitelenmiş.

Bipolar kişilik bozukluğu tanısı aldığı ifade eden bazı kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarıyla bir çeşit sosyal destek edindikleri, edinmeye çalıştıkları söylenebilir.

Bipolar kavramı bazı paylaşımlarda tahkir anlamında da kullanılmış. Buradan hareketle toplum tarafından normal kabul edilen sınırların dışındaki tanımlar ne kadar nazik ya da narin olursa olsun zaman içerisinde yozlaşarak hakaret ifadesine dönüştüğü söylenebilir.

Paylaşımında bulunan bazı kişilerin kendilerine ya da diğerlerine bipolar kişilik bozukluğu tanısı koymakta oldukça cesur(!) olduğu görüldü.

Bipolar kişilik bozukluğu semptomlarından olan ani duygu durum değişiklikleri ile ilgili bazı paylaşımlar olumsuz ifadelerle yer verirken bazıları bunu mizahi bir biçimde dile getirdiği görüldü.

Burçlar ile ilgili paylaşımlarda en çok ikizler burcu ile bipolar kavramı arasında ilişki tespit edildi.

Bu sonuçlara göre araştırma sınırlılıkları içerisinde sosyal medya paylaşımlarında bipolar kavramı şu şekilde tanımlanabilir: ani duygu durum değişiklikleri dışında her türlü ani değişim için, tahkir için ve mizahi söylemleri desteklemek için kullanılan, tanı almış kişilerin ve çevresindekilerin tükenmişlik dönemleri yaşadığını ifade ettiği bir psikolojik kavram.

Yapılan araştırma neticesinde bipolar kavramının çoğunlukla mizahi ve tahkir ifadesi olarak kullanılarak gerçek anlamından uzaklaştırıldığı görüldü. Bunun doğru anlaşılması adına insan ile ilgilenen kurumların ve kişilerin katılımıyla farkındalık etkinliklerinin düzenlenmesi önerilebilir. Bunun yanında insanların yoğun zaman geçirdikleri sosyal medya üzerinde etkin bir hesap oluşturularak “psikoloji sözlüğü” bağlamında, psikolojik kavramların doğru kullanımlarını aktif bir şekilde aktaran hesap(lar) oluşturulabilir.

Kaynakça

1. APA. (2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliği.
2. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
3. Cresswel, J. W. (2018). Nitel Araştırma Yöntemleri. (M. Bütün, & S. B. Demir, Çev.) Ankara: Siyasal Kitabevi.
4. Sani, G., Tondo, L., Koukopoulos, A., Reginaldi, D., Kotzalidis, G. D., Koukopoulos, A. E.,... Tatarelli, R. (2011). Suicide in a large population of former. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 286-295.

5. Szadoczky, E., Papp, Z., Vitrai, J., Rihmer, Z., & Furedi, J. (1998). The prevalence of major depressive and bipolar disorders in Hungary. *J Affect Disord*, 50:153-162.

6. We Are Social. (2020). We Are Social. Haziran 17, 2020 tarihinde Digital in 2020: <https://wearesocial.com/digital-2020> adresinden alındı.

Miyasteni Gravis Hastalarında Depresyon Sıklığı ve Klinik Seyre Etkisi

Fatma Ece BAYAM, Hatice KARASOY

Giriş

Myastenia Gravis (MG), nöromusküler kavşağın postsinaptik asetilkolin reseptörlerinin otoimmün olarak etkilenmesi nedeni ile ortaya çıkan kronik bir hastalıktır. Çizgili kaslarda hareketle artan dinlenmekle azalan, dalgalı seyir gösteren kas güçsüzlüğü ve anormal yorulma ile karakterizedir. MG, genç yaşta kadın cins hakimiyeti gösterse de her yaş ve cinste görebilen ve nöromusküler bileşke hastalıkları içinde en sık görülenidir (1). Nonspesifik, dalgalı semptomların olması ve hastalığına ait güçsüzlük, konuşma bozukluğu, iletişim kurmakta güçlük, kronik yorgunluğa bağlı sosyal izolasyon gibi karakteristik semptomların stres ile alevlenmesi psikopatolojik hastalıklarla kesişen noktalarıdır. MG hastalarında görülen psikiyatrik semptom veya bozukluklara yönelik son yıllarda yapılan çalışmalarda MG hastalarında depresyon sıklığının normal popülasyonda beklenenden yüksek olduğu ve semptomların emosyonel stresör faktörlerle kötüleştiği vurgulanmıştır (2,3,4,5). Bu nedenle olgularda psikiyatrik hastalık tanısının doğru konulması, olguların bu açıdan da tedavisi ve takibi önem taşımaktadır.

MG'de görülen psikiyatrik semptomların etiyolojisi bilinmemektedir. MG' in kronik ve öngörülemez oranda yaşamı kısıtlayıcı olabilen klinik seyri nedeni ile kronik hastalık sürecinin beklenen bir sonucu olarak olgularda ruh hali bozukluklarının ortaya çıkabileceği ve MG tedavisinde uzun süreli kullanılan immünsüpresif ilaç tedavilerinin de depresyona neden olabileceği belirtilmiştir (3).

Çalışmamızda MG tanılı olgularda hastalığa eşlik eden depresyonun

sıklığının belirlenmesi, depresyonu olan ve olmayan hastaların klinik ve demografik özelliklerinin belirlenmesi, tedavide kullanılan standart tedavilere klinik yanıtın incelenmesi ve depresyon varlığının klinik seyre etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Buna ek olarak, MG hastalığına eşlik edebilecek tedavi edilebilir psikiyatrik semptom veya bozuklukların sıklığına dikkat çekmek ve hastaların tedavilerinin düzenlenmesi sırasında bu özelliğin de dikkate alınmasını sağlanması amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmamıza Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı Kas Hastalıkları polikliniğinde en az 1 yıllık takipleri olan, 18- 65 yaş aralığında karşılıklı görüşme sırasında sağlıklı iletişime engel herhangi bir tıbbi ya da psikiyatrik hastalık durumu olmayan hastalar dahil edilmiştir. Çalışmamız 2009-2010 yılları arasında sürdürülmüştür. Depresyon ile MG hastalığı birlikteliğini net olarak ortaya koyabilmek amacı ile 1 yıllık sürede herhangi bir psikiyatrik hastalık öyküsü olan veya psikiyatrik tedavi almakta olan hastalar çalışmadan dışlanmıştır. Kas hastalıkları polikliniğinde kayıtlı 335 MG hastası arasından çalışma kriterlerine uyan 98 hasta incelenmiştir. Her hastadan gönüllü onam belgesi ve Ege Üniversitesi Tıbbi Etik Kurulu'ndan Helsinki Bildirgesi'ndeki ilkelere göre onay alınmıştır (10-5/10). Hastalar sosyodemografik özellikleri ile kaydedilmiştir. Araştırmamıza dahil edilen tüm hastalar, muayene bulgularına göre MG sınıflaması kullanılarak sınıflandırılmıştır. Hastalara depresyon ve diğer psikiyatrik hastalıkların tanısı, psikiyatrik tanı modülü özelliğinde olan, Türkçe geçerlilik ve güvenliği gösterilmiş ve değerlendirmenin bire bir görüşme ile yapıldığı SCID-1 (DSM-IV Ölçütlerine Yönelik Yapılandırılmış Klinik Görüşme) (5) kullanılarak konulmuştur. Psikiyatrik bozukluk saptanan hastalar, tedavi ve takiplerinin yürütülmesi amacı ile Psikiyatri Anabilim Dalı Konsültasyon Liazon Birimi' ne yönlendirilmişlerdir. Depresyonu olan ve olmayan hastaların klinik seyirleri, standart semptomatik veya immünosupresif tedaviye yanıtları MG Tedavi Yanıtı Değerlendirme Skalası (MGFA Post-Intervention Status) (6) kullanılarak, hastalarda depresyon varlığı konusuna kör olan baş araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Bu skalaya göre sonucu remisyon tespit edilen hastalarda olumlu tedavi yanıtı olduğu kabul edilmiştir. Elde edilen verilerin analizleri, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Ana Dalında, Statistical Program for Social Sciences -SPSS- 15.0 kullanılarak yapılmış ve istatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Kategorik verilerde çapraz tablolar oluşturulmuş ve χ^2 analizi yapılmıştır. Sürekli değişkenlerde ise grup karşılaştırması için Student-t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Çoklu grup karşılaştırması için ise Kruskal- Wallis analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmamıza alınan hastalar 20–65 yaş aralığında olup yaş ortalaması 43.97 ± 12.5 yıl, cinsiyet dağılımları %67.3'ü kadın, %32.7'si erkektir. Hastalarımızın

%34.7'si ilkokul, %32.7'si yüksekökol veya üniversite ve %31.6'sı ortaöğretim eğitimini tamamlamıştır. Oldukça farklı meslek gruplarından olsalar da hastalarımızın en sıklıkla %42.9 oranında ev hanımıdır. Sosyoekonomik durumlarını %74.2'si orta, %20.4'ü iyi, %5.1'i kötü olarak belirtmişlerdir. Çalışmamızda hastaların ilk başvuru şikayeti %70.4 oranı ile en sık pitoz, ardından %53.1'inde yorgunluk ve sıklık sırası ile %33.7'sinde diplopi, %27.6'sında yutma güçlüğü, %25.5'inde ekstremitte güçsüzlüğü, %19.4'ünde konuşma güçlüğü, %16.3'ünde çiğneme güçlüğü olarak tespit edilmiştir. Hastaların %69.4'ü hastalık bulgularının başlangıcının hemen öncesindeki dönemde stresör bir faktör tanımlamıştır. MG ile birlikteliği bilinen timus patolojileri incelendiğinde %74.4'ünde timus normal olup patoloji olan grupta %12.2'sinde timus hiperplazisi saptanmıştır. MG'e %11.2 oranında otoimmün hastalık ve bunların %31.6'sında tiroid patolojisi eşlik ettiği görülmüştür. Antikor ölçümlerinin hastalarımızın %71.4'ünde yapıldığı ve bu olguların %60'ında AChR antikoru, %2.9'unda MuSK antikoru pozitif tespit edilmişken, %28.6'sında ise antikor varlığı bilinmemektedir.

Hastalarımız klinik durumlarına göre MG sınıflamasına göre değerlendirilmiş, %32.7'si sınıf I, %20.4'ü sınıf IIa, %29.6'sı sınıf IIb, % 11,2'si sınıf IIIb, %4.1'i sınıf IVb, %1 sınıf IIIa ve sınıf IVa olarak tespit edilmiş olup sınıf V hastamız bulunmamaktadır. Depresyon olan ve olmayan hasta oranları Sınıf I, IIa ve IIb hastalarda birbirine yakın iken (sırası ile %22,5; %17,5; %27,5 oranında), Sınıf IIIb, IVa ve IVb hastalarında (sırası ile %20; %2,5; %7,5 oranında) depresyon oranları daha yüksektir.

Hastalarımızın SCID ile değerlendirmesi sonucunda %44.9'unda bir psikopatoloji tespit edilmezken, %40.8' inde depresyon ve %14.3'ünde anksiyete bozukluğu saptanmıştır.

MG tedavisine yönelik olarak hastalarımızın %99'unun kolinesteraz inhibitörü, %91.8'inin oral kortikosteroid olmak üzere %25.5'inin azotiopürin, % 2' sinin siklofosomid, % 1' inin mikofenatil mofetil kullandığı, ayrıca %12.2 hastaya IVIG ve %2 hastaya plazma değişimi tedavisi uygulandığı belirlenmiştir. Yaşam boyu antidepresan ilaç kullanımı sorgulandığında, hastaların %26.7'si son bir yıl dışında herhangi bir dönemde antidepresan tedavi kullandıklarını belirtmiştir. Çalışmamızda tedavi yanıtı değerlendirilmesinde hastalarımızın %4.1'inde ilaçsız tam remisyon olmak üzere toplam %19.4'ünde remisyon sağlandığı görülmüştür. Hastaların %80.6'sında son vizitte minimal belirtilerin devam ettiği saptanmış ve bu hastaların %42.5'inin semptomatik tedavi ve immünsüpresif tedavi kullandıkları belirlenmiştir. Depresyonu olan ve olmayan hastalardaki tedavi yanıtı değerlendirmesi ve klinik durumda değişim incelendiğinde; depresyonu olan hastalarda tedavi yanıtının daha kötü olduğu istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmiştir (P= 0.018). Buna ek olarak başvuru yakınması yorgunluk olan hastalarda tedavi yanıtının daha kötü olduğu yönünde (P= 0.044) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Klinik durumda değişimin değerlendirilmesinde ise hastalarımızın %88.8'inde iyileşme, %5.1'inde eksaserbasyon tespit edilirken %6.1'inde klinik bulgularda başlangıca göre anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

MG hastalarında depresyon veya diğer psikopatolojilerin sık görüldüğü uzun süredir bilinmektedir ve birçok çalışmada gösterilmiştir. Bu çalışmalarda kendi kendine anket yöntemi kullanılarak değerlendirilen MG hastalarında %20-50 oranında depresyon tespit edilmiştir (3,4). Çalışmamızda %40.8 oranında depresyon saptanmış olup bu oran Türk Ruh sağlığı verileri olan %20 (7) oranından yüksektir. MG eşlik eden diğer sık psikopatoloji olan anksiyete bozukluğu çalışmalarda %9-43 gibi çeşitli oranlarda tespit edilmiş olup (3,4) bizim çalışmamızda %14.3 olarak saptanmıştır.

MG'de başta kortikosteroid olmak üzere immünsüpresif ajanlarla farklı oranlarda remisyon ve iyileşme sağlanabileceği bilinmektedir (4). Çalışmamızda tedavi yanıtı değerlendirilmesinde %19.4 remisyon saptanmış olup klinik durumda değişme değerlendirmesinde ise % 88.8 oranında iyileşme saptanmıştır. Hastalarımızın tedavi yanıtı değerlendirmesinde depresyonu olan hastaların tedavi yanıtının daha kötü olarak istatistiksel anlamlılıkla tespit edilmiştir. Ayrıca başvuru yakınması yorgunluk olan hastalarda tedavi yanıtının daha kötü olduğu da tespit edilmiştir.

Sonuç olarak bu çalışmada MG hastalarının hem ilk tanı aşamasında hem de izlem sırasında depresyon ve anksiyete bozukluğu başta olmak üzere psikiyatrik değerlendirmelerinin de yapılmasının önemi ortaya konmuştur. MG'in karakteristik klinik özellikleri nedeni ile hastalar başta yanlış psikiyatrik tanı alabilecekleri gibi, hastalık seyri sırasında hastalığın olumsuz etkileri dolayısıyla ikincil olarak depresyon ortaya çıkabilir. Çalışmamızda da saptandığı gibi hastalığa eşlik eden depresyon normal popülasyondan daha yüksek oranda görülebilmektedir. MG semptomlarının psikososyal stresör faktörlerden belirgin olarak etkilendiği ve hastalarda depresyon varlığında klinik gidiş ve tedavi yanıtının olumsuz yönde etkilendiği dikkate alınmalıdır. Çalışmamız sonuçları rehberliğinde, depresyonu olan hastalarda MG standart tedavisi ile birlikte depresyonun da tedavi edilmesi durumunda, MG semptomlarının daha çabuk gerileyeceğini, hastalığın kronikleşmesi ve eksaserbasyonların önleneyeceği tedavi planlanması sırasında göz önüne alınması gerektiğini düşünmekteyiz.

Daha sonraki çalışmaların depresyonun tedavisi sonrası yeniden MGFA değerlendirmesi yapılarak depresyonu tedavi etmenin klinik düzelmeye etkisinin araştırılması, depresyona etkili olabilecek metabolik nedenlerle ilişkisinin araştırılması ve kullanılan ilaç dozu ve süresinin de dikkate alınarak dizayn edilmesi önerilir.

Kaynakça

1. Magni G, Micaoglio G, Ceccato MB ve ark. The role of life events in myasthenia gravis outcome: one year longitudinal study. *Acta Neurol. Scand.* 1989; 79: 288- 91.
2. Liu Y, Tang X. Depressive syndromes in autoimmune disorders of outoimmune disorders of the nervous system: prevalence, eithology and influence. *Front.Phsichiatry.* 2018; 451 (9): 1-9.
3. Ybarra MI, Kummer A, Comini Frota EG ve ark.. Psychiatric disorders in myastenia gravis. *Arq Neuropsiquiatri.* 2011;69 (2-A): 176-179.
4. Aysal F, Karamustafaoğlu O, Özçelik B, Yılmaz M, Karamustafaoğlu N, Yumrukçal H, et al. *Archives of Neuropsychiatry.* 2013; 50: 295-300.
5. Çorapçioğlu A, Aydemir O, Yıldız M, Danacı AE. "DSM-IV Eksen I Bozuklukları (SCID-I) İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme", Klinik Versiyon. 1999, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
6. Jaretzki A, Barohn RJ, Ernstoff RM, Kaminski HJ, Keesey JC, Penn AS, et al. Myasthenia gravis: recommendations for clinical research standards. *Neurology.* 2000;55(1):16-23.
7. Kılıç C. Erişkin Nüfusta Ruhsal Hastalıkların Yaygınlığı, Yeti Yitimi ve Ruh Sağlığı Hizmetinin Kullanımı Sonuçları. Türkiye Ruh Sağlığı Profili. Ankara. 1998. T.C. Sağlık Bakanlığı.

Ebeveyni Cezaevine Giren Bireylerin Sosyal İlişkilerine Yönelik İnceleme

Fatıma Nur KONUKPAY

Giriş

Hapis kavramından bahsedince özellikle ceza kavramı üzerine yoğunlaşmakta, mahpus kişinin çocuklarının yaşadığı sorunlar, ihtiyaçlar göz ardı edilmektedir. Oysaki bu durumda hapsedilen ebeveynin çocukları da cezalandırılmakta sosyal etiketlenme, korku, utanç, ekonomik güçlükler, aile parçalanması ile oluşan travma, suça maruz kalma vb. olumsuz etkilerle baş etmek durumunda kalmaktadır. Anne ya da babası cezaevine giren çocuklar bu süreçte psiko-sosyal gelişimlerini etkileyebilecek hasarlar yaşayabilmektedir (1). Bakırköy Kadın Kapalı cezaevinde annesi kalan bir mahkumun alıntılanan sözleri buna örnektir: “Zaten biri cezaevine girdiğinde, siz sadece cezaevine giren kişiyi mahkum etmiyorsunuz, bir zarar var, ailemin zarar gördüğünü düşünüyorum (...) bu durumda sadece cezaevindeki insan zarar görmüyor. Dolaylı yoldan bu insanların hepsi etkileniyor (2).” Ebeveynlerinin yaşadığı bu durumun, toplum karşısında kendilerini dezavantajlı duruma getirdiğini göz ardı etmemek gerekmektedir (3). Halbuki yapılan çalışmalarda bu konuya yeterince değinilmediğini görmek mümkündür. Çalışmaların az olması, araştırmanın gerekliliği hakkında büyük önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın amacı; annesi ya da babası cezaevine giren bireylerin sosyal çevreleri, aile yapıları, eğitim ve sosyo-ekonomik durumları bağlamında sosyal ilişkilerini ve yaşadıkları sorunların sosyal ilişkilerindeki rolünü ortaya koymaktır.

Araştırmanın sorunsalı; Çocuk ve suç kavramlarının genelde makro düzeyde tartışıldığı dolayısıyla çözüm noktasında süreklilik arz etmeyen saptamalara

varıldığı ve ebeveyninin mahkumiyet sürecinden etkilenen bireylerin (sosyal ilişkilerinde) ona atfedilen damganın gölgesinde kalmasıdır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmamızın evreni Türkiye’de yaşayan 11-33 yaş arası ebeveyni cezaevine giren bireylerden oluşmaktadır. Araştırmamızın mülakat görüşmeleri 25.03.2020 ile 12.06.2020 tarihleri arasında online platformlar üzerinden yapıldı. Nitel araştırma amaçlı örneklem yöntem çeşidi olan kartopu örneklem yöntemi kullanıldı. Görüşmeler ortalama 20 dakika sürdü. Toplam 40 katılımcı ile görüşüldü. 3 kişi ile yapılan pilot görüşmeler araştırmaya dahil edilmedi. Araştırmamız 37 kişi ile yapılan nitel bir çalışmadan oluşmaktadır. Elde edilen veriler, araştırmacı tarafından analiz edildi. Örneklem sınırlı olduğu için istatistiksel bulgulardan ziyade katılımcıların kendi ifadelerine yer verildi.

Araştırmada veri aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış açık uçlu sorulardan oluşan görüşme formu kullanıldı. Derinlemesine yapılan mülakatlar aracılığıyla veriler elde edildi. Görüşme formunda bireylerin ebeveyninin cezaevinde olmasından ötürü yaşadığı problemlerle ilgili sorular ve sosyal ilişkilerini incelemek adına aile, eğitim, iş hayatları ve çevrelerine dair sorular yer almaktadır.

Bulgular

Katılımcılardan %8,1 ilkokul, %5,4 ortaokul, %13,5 lise, %56,75 üniversite, %16,2 lisans üstü eğitim durumuna sahiptir. %81 babası cezaevine giren, %5,4 annesi cezaevine giren, %13,5 hem annesi hem babası cezaevine giren bireyler bulunmaktadır. Katılımcıların kardeş sayısı ortalamaları 3,2’dir.

Katılımcıların ebeveynlerinin cezaevine girme nedenleri arasında evrakta sahtecilik, kasten yaralama, dolandırıcılık, görevi kötüye kullanma, siyasi, aile içi şiddet ve terör vardır. Katılımcıların ifadesine göre ebeveynin hangi suçla ilişkilendirildiğinden bağımsız sosyal ilişkilerinde dışlanma, damgalanma, yalnızlık, içine kapanma, kimliğini gizleme durumunda kalma, güvensizlik durumu ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların hepsi ebeveyni cezaevine girdikten sonra da iletişimlerinin devam ettiğini belirtti. Katılımcıların hepsi akraba, komşu, arkadaş ilişkilerinin en az birinde sosyal sorunlar yaşadıklarını dile getirdi. Katılımcıların ifadesine göre; ebeveynin cezaevine girmesi ile beraber aile içi roller ve ilişkiler değişikliğe uğramaktadır. Örneğin: *“Çok büyüdüm, 16 yaşındaydım ama 3 kardeşime birden anne-babalık yaptım. Omuzlarımda 70 yılın yükünü taşıyan biriymiş gibi hissediyorum.”* Katılımcıların bir kısmı duygularının daha belirgin hale geldiğini ifade ederken bir kısmı ise hissizleştiğini belirtti.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma varsayımımızdan hareketle bulguların ve sonuçların birbirini desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada, mahkumiyetten etkilenen çocukların ve yetişkinlerin anlattıklarından mağduriyetin boyutlarını anlama

imkanımız doğmuştur. Bu çalışma, hapsedilme nedeni fark etmeksizin ebeveynleri cezaevine giren bireylerde bu sürecin çeşitli psikolojik, yasal, finansal ve sosyal sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Bireylerin sorumlulukları ebeveynleri cezaevine girdikten sonra artmaktadır aynı zamanda maruz kaldıkları bu durum onları benzer sürece maruz kalan bireylere karşı duyarlı ve hassas hale getirmektedir. Sürecin üzerinden uzun süre geçse de etkileri bireyler üzerinde devam etmektedir.

Katılımcılar tarafından sosyal, psikolojik desteğe olan ihtiyacın ifade edilmesi, kurumsal ve profesyonel desteğin ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Mahkumların çocuklarına dair ülkemizde herhangi bir yasal düzenleme bulunmamaktadır. Bireylerin özellikle de çocukların sosyal bütünleşmesinin sağlanması ve ilişkilerinin yeniden güçlendirilmesi için sosyal desteği sağlayacak kurumsal, profesyonel ve bilimsel çalışmalara dayalı politika ve uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır (4). Bu süreçten etkilenen çocukların ve yetişkinlerin uzman kişiler tarafından psiko-sosyal çalışmalar ile desteklenerek sosyal ilişkilerinin güçlendirilmesi büyük önem arz etmektedir. Özellikle genç yetişkinler ile yapılan görüşmelerin uzun vadeli projelerin yapılabilmesi için diğer araştırmalara öncü olması ve çeşitli alanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu süreci uzun yıllar tecrübe eden bir katılımcının önerisi şu şekildedir: “Özgüven ve aile güveni ile alakalı pekiştirici çalışmalar olabilir veya bunun çocuğun suçu olmadığına dair olumlama (...) çocuk ve ebeveyn için beraber psikolojik yardım ve yalnız olmadığını bileceği grup terapileri çok etkili olabilir.” Aileyi, okulu ve diğer sistem çalışanlarını dahil eden uygulamaya yönelik çalışmaların yanı sıra bu süreci yaşayan çocuklara ve gençlere yönelik proje çalışmalarına daha fazla yer verilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

1. Öztürk, M. (2005). Boşanma ve boşanmış aile çocukları. Popüler Psikiyatri Dergisi, (26), 20- 23.
2. <http://www.feministyaklasimlar.org/sayi-17-haziran-2012/tutuklular-cezaevinde-peki-yakinlari/>
3. Goffman, E. (2014). Damga-Örselenmiş Kimliğin İdare Edilişi Üzerine Notlar. (çev.Ş. Geniş; yay. haz. Levent Ünsaldı). İstanbul: Heretik Yayınları.
4. Timurturkan M, Demez G, Kart E ve ark. “Hükümlü Olmanın Sosyal Tezahürleri: Sosyal Dışlanma, Damga ve Suç. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2017, 9(20): 138-157.

İlaç Şirketlerinde Çalışan Tıbbi Mümessillerin İş Tatmininin İncelenmesi

Gül KOÇYİĞİT

Giriş

İş tatmini, iş görenlerin işlerinden duydukları hoşnutluktur(1).İnsan, günlük yaşamının önemli bir kısmını işinde geçirmektedir. İş yalnızca ekonomik açıdan değil, psikolojik açıdan da bireyin dünyasında önemli bir işleve sahiptir. O halde, insanın iş doyumu, mutluluğu nasıl sağlanacaktır? Bu ve benzeri sorulara verilen cevaplarda, iş tatmini önemli bir fonksiyona sahiptir(2).İşletme yöneticileri genellikle çalışanların performanslarını arttırmalarını ve yüksek bir verimlilik düzeyinde çalışmalarını isterler. Çağdaş yönetim anlayışındaki yöneticiler ancak ihtiyaçları tatmin edilmiş, motivasyonu sağlanmış ve işinden tatmin olan personelin mutlu ve üretken olabileceğlerinin bilincindedirler(3). Bu bağlamda iş tatminini vurgulamak, etkileyen faktörleri belirlemek, bireysel ve örgütsel sonuçlarını ele almak ve ilaç firmasında satış departmanında çalışan tıbbi mümessillerin iş tatminlerini yaş, cinsiyet, medeni durum, iş hayatında çalışılan toplam süre, mevcut şirketteki toplam çalışılan süre, eğitim durumu, mezun olduğu bölüm gibi betimleyici özellikleri açısından değerlendirmek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma Mayıs 2007 yılında İstanbul İl sınırlarında bulunan Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve Samatya Devlet Hastanesinde 12 farklı ilaç şirketinin temsilcisi olan Tıbbi Mümessillerle yüz yüze görüşme ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara çalışmanın amacı ve önemi hakkında bilgi verildikten sonra kabul eden kişilere ölçekler teslim edilmiştir. Her katılımcı gönüllü olarak ölçekleri doldurmuş ve yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Ölçeklerden 88 tanesi analize dahil edilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 15.0 paket program kullanılmış ve çalışanların demografik değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla iki kategorili değişkenlerden z testi; ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlerde ise tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Araştırmada Demografik bilgi formu ve İş tatmin düzeylerini ölçebilmek için Minnesota İş Tatmin Ölçeği (4) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Deniz ve Güliz Gökçora tarafından yapılmış ve iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısının .90 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmaya katılan çalışanların iş tatmin ölçeğinden aldıkları puana göre çalışanların işlerinden genel anlamda tatmin duydukları (3,63); ancak bu puanın kısmen tatmin duyma düzeyine yakın olduğu görülmektedir. Çalışanların tatmin ölçeğinde yer alan ifadelerle verdikleri yanıtlar incelendiğinde çalışanların tatmin duydukları unsurların sırasıyla, ara sıra değişik şeyler yapabilme (4,34), tek başına çalışma olanağı, (4,30), yeteneklerini kullanarak bir şeyler yapabilme şansına sahip olma (4,14) ile yaptığı iş karşılığında duyduğu başarı hissi (4,05) olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışanların tatmin puanının en düşük olduğu unsurlar ise sırasıyla ücret (2,97), terfi olanağı (3,16), yapılan işin toplumda saygın biri olma şansı vermesi (3,26), amirinin emrindeki kişileri idare etme tarzı (3,40), yapılan iş karşılığında takdir edilme (3,44), çalışma arkadaşlarının birbirleriyle anlaşması (3,44), işin her zaman kişiyi meşgul etmesi (3,46) şeklinde olmuştur. Çalışanların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde ise 5 yıl ve üzeri bulunduğu firmada çalışanların tatmin düzeyi (3,34) kıdemi 5 yıldan az olanlara göre (ortalama değerler sırasıyla 1 yıldan az olanlar için 3,78; 2-4 yıl arası olanlar için 3,60) daha düşüktür. Çalışanların “Bana sabit iş sağlaması bakımından” (0,00) ve “kendi yeteneklerimi kullanarak bir şeyler yapabilme şansımın olması bakımından” (0,04,) ifadesine verdikleri yanıtların demografik özelliklere göre farklılıkları incelendiğinde 5 yıldan fazla kıdeme sahip olan çalışanların kıdemi daha düşük olan çalışanlara göre bu iki özellik itibarıyla tatmin düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmadaki anlamlı olarak bulunan son farklılık ise “Yaptığım iyi bir iş karşılığında takdir edilme açısından” (0,04, p<0,05) ifadesine verilen yanıtlara göre kadınların erkeklere göre daha yüksek tatmin düzeyine sahip olduğu yönündedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada ilaç sektöründeki çalışanların iş tatmin düzeyleri ve iş tatminlerinin demografik özelliklere göre değişiklik gösterip göstermediği incelenmeye çalışılmıştır. Bu sonuçlara göre çalışanların genel anlamda tatmin duydukları; ancak tatmin düzeylerinin kısmen tatmin duyma düzeyine yakın olduğu görülmektedir. Çalışanların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde ise, çalışanların demografik özellikleri içerisinde sadece kıdemlerinin iş tatminleri üzerinde anlamlı düzeyde farklılık yarattığı görülmektedir. Buna göre kıdemi beş yıl ve üzerinde olanların iş

tatmin düzeyleri, kıdemi daha az olanlara göre daha düşük olduğu ortaya çıkmaktadır.

İş tatmini ölçeğinde yer alan ifadeler bazında farklılıklar incelendiğinde, “işin bireye sabit bir iş sağlaması ve bireye kendi yeteneklerini kullanarak bir şeyler yapabilme şansını vermesi” Bu iki unsur itibarıyla kıdemi beş yıldan fazla olan çalışanların tatmin düzeyinin kıdemi daha az olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, yapılan bu çalışmaya göre takdir edilme açısından, kadınların erkeklere nazaran tatmin duygusunu daha fazla yaşadığı sonucuna varılmıştır.

Çalışanların iş tatmin düzeylerini arttırmak için bir takım örgütsel çalışmaların yapılması gerekmektedir. Burada en büyük işin insan kaynaklarına düştüğü söylenebilir. Çalışanların iş tatminini en yüksek düzeyde tutmak için, iyi bir kariyer planlamasının yapılması ve bu sürecin sadece planlamada kalmayıp rasyonel olarak hayata geçirilmesi gerekmektedir. Çalışanların her türlü görüşlerinin değerli görülüp, bireylere demokratik olarak yaklaşarak, düşüncelerinin değerli olduğu hissettirilmelidir. Ayrıca çalışanların yöneticileri tarafından kendilerine yönelik olumsuz bir davranış sergilemeyeceğine inanıyorlarsa motivasyonları daha yüksek olacaktır. Dolayısıyla kişilere ekonomik güvence yanında psikolojik güvence de verilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

1. Cribbin, J. J. Effective Managerial Leadership. American Managment Association. 1972, Newyork.
2. Özen, L, Tüzün, B. Motivasyon. Epilson Yayınevi,2001, İstanbul.
3. Özgen, H, Öztürk, A, Yalçın, A. İnsan Kaynakları Yönetimi. Nobel Kitapevi, 2005, Ankara.
4. Şanlı, S. Öğretim Görevlilerinin İş Doymu Düzeylerinin Belirlenmesi: Polis Akademisi Örneği. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2016, Sayı 24: 143-156.

Algılanan Ebeveyn Tutumunun Yetişkin Bireylerde Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisinin İncelenmesi

Sadiye ATEŞSÖNMEZ, Habib ERENŞOY

Giriş

Yaşamın her alanında olduğu gibi, beslenme konusunda da duyguların önemi göz ardı edilemez bir gerçektir. Bruch, duyguları anlama, tanımlama ve ayırt etmede yaşanan zorluğun (duygusal dışı vurumlar ve iç organların duyularına gösterilen yanıtlar ve onları anlamının), yeme bozukluklarının temel noktası olduğu görüşünü ileri sürmüştür (1). Yeme bozuklukları ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda, yemek yeme ile bireyin duygu durumunun ilişki içinde olduğu öne sürülmüştür. Duyguların besin seçimleri ve yeme davranışına, yeme davranışının da duygulara etkisi olduğu uzun yıllardır kabul görmüştür (2). Obezite; aşırı ve hatalı beslenme sonucu, vücutta yüksek miktarda yağ depolanması şeklinde kendini gösteren, ruhsal, biyolojik ve fiziksel sorunlara neden olabilen, yaşam kalitesi ve süresini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik, genetik ve sosyal etkilerin ortak olduğu, kronik enerji metabolizması bozukluğudur (3,4). Duygusal yeme bozukluğu ve yeme bozukluğuna ilişkin çalışmalar, yeme bozuklukları patolojisinin oluşumunda hangi etmenlerin görev aldığını bulabilmek adına kişilik ya da aile ortamı gibi birçok psikososyal etmenin araştırma konusu haline gelmesi gerektiğini savunmaktadır (5,6). Bu çalışmada, Yetişkin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumunun Duygusal Yeme Bozukluğuna Etkisinin İncelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda yaş, cinsiyet, medeni durum, kilo, çocukken ebeveynin nasıl davrandığı, kendini nasıl gördüğü, eğitim düzeyi, BKİ, diyetisyene gitme durumu, spor salonuna gitme durumu gibi değişkenlerin de duygusal yeme bozukluğuna olan etkilerinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Yöntem ve Araçlar

Çalışmaya, Türkiye'nin çeşitli illerinde doğmuş 18 yaş üstü 300 yetişkin, gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, Duygusal Yeme Bozukluğunu ölçmek amacıyla Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ) ve Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) kullanılmıştır. Yetişkin bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumunu ölçmek için ise ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi amacıyla Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) kullanılmıştır.

Bulgular

Bireylerin ebeveyn tutumları, duygusal yeme ve yeme farkındalığı ölçeklerinin puanlarının sırası ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, edinilen bulgularda; araştırmaya katılan bireylerin %74,7'si (n=224) kadınlardan ve %25,3'ü (n=76) erkeklerden oluştuğu görülmüştür.

Bireylerin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin annelerinden ve babalarından algıladığı kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü, aşırı koruyucu, aşırı izin verici, kötümser, cezalandırıcı ve değişime kapalı ölçeklerden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [$p<0.05$].

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin yeme isteğini engelleyememe ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, bireylerin anne ve babalarından algıladığı kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü, aşırı koruyucu, aşırı izin verici, kötümser, cezalandırıcı ve değişime kapalı ölçeklerden aldıkları puanların da artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin yeme farkındalığı, düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, bilinçli beslenme, enterferansal ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça; bireylerin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puanlarda düşüş olduğu görülmüştür. Psikiyatristten destek almış olan bireylerin yeme isteğini engelleyememe, suçluluk hissi ve duygusal yeme ölçeklerinden aldıkları puanların; psikiyatristten destek almamış olan bireylerin yeme isteğini engelleyememe, suçluluk hissi ve duygusal yeme ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kaynakça

1. Bruch, H. Conversations with Anorexics. New York: Basic Books.1988.
2. Levitan R.D, Davis C. Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic.University of Toronto Quarterly. 2010, 79: 783-799.
3. Söderlund A, Fischer A, Johansson T. Physical activity, diet and behaviour modification in the treatment of overweight and obese adults: a systematic

review. Perspectives in public health. 2009,3: 132-142.

4. Agras W.S, Brandt H.A, Bulik C.M, et al. Report of the National Institutes of Health workshop on “Overcoming barriers to treatment research in anorexia nervosa” International Journal of Eating Disorders. 2004,35: 509-521

5. Tylka T. L, Subich L. M. Examining a Multidimensional Model of Eating Disorder Symptomatology Among College Women. Journal of Counseling Psychology. 2004, 51: 314–328.

6. McManus F. M, Waller G. A. Functional analysis of binge-eating. Clinical Psychology Review. 1995,8: 848-863.

İşin Anlamlılığının Mental Sağlıkla İlişkisinin İncelenmesi

Hülya İLHAN

Giriş

Frankl (1959) yaşamda anlam bulmayı “İnsanın asıl peşinde olduğu şey zevk ya da acıdan kaçmak değil, hayatında anlam bulmasıdır.” olarak ifade etmektedir. Günümüzde gerçekleşen teknolojik gelişmeler ve kişiye sağladığı kolaylıklar bireyi anlam yoksunluğundan göreceli olarak uzaklaştırmaktadır. Sıkıntı ve boşluk hissi modern zamanlarda geliştirilen işkoliklik, alışverişkoliklik gibi türlü çözümlerle giderilerek bireyi anlam yoksunluğundan göreceli olarak uzaklaştırmaktadır. Sıkıntı ve boşluk hissi boyutu bireylerin kendisi ile başbaşa kaldığında (pazar nevrozu), aslında kendi kendine yapmak istedikleri birşey olmadığını acıyla fark etmesine sebep olmuş ve bazı soruların sorulmasını sağlamıştır. Çeşitli sorular sorulmaya başlanılmıştır. Örneğin: “Varoluşumun asıl amacı nedir?”, “Doğum ve ölümün anlamı var mıdır?” Filozof ve sosyal psikologlar ise insanın sağlıklı işleyişinin merkezinde daima anlam ve ‘gerçek anlamın deneyimlenmesinin’ yer aldığını belirtmektedir (Baumeister, 1991; Frankl, 1959; Yalom, 1980). Amaç ve anlam kavramları eş zamanlı olarak değerlendirilmiştir. Amaç, varılmak istenilen arzulanın gaye, hedef olarak ifade edilirken, anlam ise belli bir görüşe göre açıklanan, olayın deneyimlenmesi özelinde değerlendirilmesi olarak ifade edilmiştir. Anlam, deneyime özel olan oluş stiline gizlidir (Göka, 2013, s:133).

Bu araştırmanın problemini Türkiye’de 18 yaş ve üzeri çalışan, çeşitli meslek gruplarına sahip bireylerde işin anlamlılığı ile mental sağlık arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi oluşturmaktadır.

Çalışan bireylerde işin anlamlılığı ve mental iyi oluş, çalışan bireylerde

işin anlamlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İşin anlamlılığı cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum gibi değişkenlere göre incelenmiştir. Bununla birlikte bu değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığı üzerinde çalışılmış ve bu özelliklere bağlı olarak aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1. Çalışanlarda işin anlamlılığı ve mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Çalışanlarda işin anlamlılığı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
3. Çalışanlarda işin anlamlılığı demografik değişkenler açısından farklılık göstermektedir.

Yöntem

Çalışmanın, onsekiz yaş üstü yetişkin çalışan kadın ve erkek bireylerle olmak üzere 307 çalışan üzerinde yapılmıştır. Katılımcılara, ulaşılabilirlikleri ve çok sayıda olmaları açısından online anket yöntemi ile ulaşılmıştır. Online anket Türkiye'deki kamu, yerli ve yabancı sermayeli işletmelerde çalışan bireylere gönderilmiştir. Katılımcılara çalışma ile ilgili yazılı olarak detaylı bilgi verilmiştir. Rıza ve onayları alınarak online anket formu doldurtulmuştur.

Çalışan bireylerin işlerini anlamlı bulmaları ile mental sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile araştırmanın örneklemi Türkiye'de faaliyet gösteren uluslararası, yerel, kamu kuruluşlarda çalışan ya da serbest meslek mensubu Türkiye sınırları dahilinde çalışan bireyler olarak belirlenmiştir. Verileri elde etmek için kolaylı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Literatürde onaylanmış, Türkçeye çevrilmiş ve Türk toplumunda geçerliliği tartışılıp kanıtlanmış üç adet ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler, ilk fazda işin anlamlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin anlaşılmasında ve sonra işin anlamlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin anlaşılmasında kullanılmıştır. Öncelikle katılımcılara, sosyodemografik form doldurulmuştur. Daha sonra İşin Anlamlılığı Ölçeği (İAÖ), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Lovibond Depresyon Ölçeği (LDÖ) doldurtulmuştur. Katılımcıların formu özgürce cevaplandırması ve yanıtlarının gerçekliğini artırmak üzere formlar online ve gizli olarak doldurulmuştur. Anket uygulaması sonrası, elde edilen bulgular istatistiksel testlerin ardından analiz edilerek rapor haline getirilmiştir.

Bulgular

Katılımcılar yaşları 24-60 arasında değişen, ortalama olarak 35.63 yaşında bulunan toplamda 307 kişidir. Katılımcıların 168'i kadın (%54,7), 139'u (%45,3) erkektir. Çalışmada yer alan bireylerin 204'ü evli (%66.4), 103'ü (%33.6) bekadır. Öğrenim durumlarını katılımcıların 24'ü (%7.8) lise, 196'sı (%63,8) üniversite ve 87'si (%28.3) ise lisansüstü olarak belirtmişlerdir. Gelir

düzeylerini katılımcıların 16'sı (%5.2) düşük, 264'ü (%86) orta ve 27'si ise (%8.8) yüksek olarak belirtmiştir.

Sonuçlara göre mental iyi oluş puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak işin anlamlılığı ve lovibond depresyon değişkenlerin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gelir düzeyleri ile mental iyi oluş, işin anlamlılığı ve lovibond depresyon puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların mental iyi oluş ($F = 5,919, p < .01$) ve lovibond depresyon ($F = 7,247, p < .01$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, mental iyi oluşta farklılığın orta düzey gelire sahibim diyen grupla yüksek düzey gelire sahibim diyen grup arasında olduğu görülmüştür. Lovibond depresyonda farklılığın ise yüksek düzey gelire sahibim diyen grupla orta düzey gelire sahibim diyen diyen grup arasında; yüksek düzey gelire sahibim diyen grupla düşük düzey gelire sahibim diyen grup arasında olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre bireylerin gelir düzeyleri yükseldikçe, mental iyi oluş puanlarının yükseldiği ve depresyon puanlarının ise düştüğü görülmektedir.

Sonuçlar ve Öneriler

Çalışanlarda işin anlamlılığı ve mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 2. Çalışanlarda işin anlamlılığı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 3. Çalışanlarda işin anlamlılığı demografik değişkenler açısından farklılık göstermektedir. Buradan hareketle araştırma sonuçlarına göre çeşitli sektöründe faaliyet gösteren kuruluşlara, şirket yönetim kurullarına, insan kaynakları departmanlarına, bölüm yöneticilerine, çalışanların yaptıkları işi anlamlı bulmalarının psikolojik iyi oluşları ile istatistiksel olarak ilişkili olması nedeniyle çalışanlarının işlerini anlamlı bulmaları konusunu dikkate almaları önerilmektedir. Stratejilerin ve vizyonların değişebileceği günümüz iş ortamında kurumların değişmez değerlere sahip olması ve söz konusu değerlerin çalışanlarca da benimsenmesi onların işlerini ve kurumda bulunmalarını anlamlı kılmalarına katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda kurumlarda çalışan işe alım, değerlendirme ve terfi süreçlerinde adayların ve çalışanların özelliklerinin yanında yapılacak işe yüklenen anlam düzeyinin de dikkate alınması önerilmektedir. kurumların değişmez değerlerinden kurulu değerler sistemine sahip olmaları ve değerlerini çalışanlarına benimsetmeleri bir başka öneri olarak ifade edilebilir.

Pandemi Sürecindeki Annelerin İyimserlik-Kötümserlik Düzeyleri ile Çocuklarının Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye’de COVID-19 Örneği

Prof. Dr. Nurper ÜLKÜER, Hatice Kübra TONGAR

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre, yeni koronavirüs olarak da bilinen ciddi akut solunum sendromu koronavirüs 2 (SARS-CoV-2), 2019 koronavirüs hastalığına (COVID-19) neden olmaktadır (1). COVID-19, dünyadaki birçok bireyin ruh sağlığını ve refahını tehdit eden önemli bir stres etkeni olarak tanımlanan bir sağlık tehdididir (2). COVID-19 stresinin depresyon, somatizasyon ve anksiyete gibi hafif ila şiddetli psikososyal sorunları tetikleyebileceği öne sürülmüştür (3).

Koronavirüs stresinin yaşanması bazı kişilerin zihinsel sağlığı ve refahı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olsa da bu tüm insanlar için geçerli olmayabilir. Dayanıklılık, başa çıkma ve algılamalardaki bireysel farklılıklar bir kişinin olumsuz deneyimlere nasıl tepki verdiğini etkileyebilir. Kişinin iyimser veya kötümser olması, kontrol edilemeyen yaşam olaylarıyla başa çıkmada önemli rol oynamaktadır (4). Diğer taraftan annelerin iyimserlik ve kötümserlik durumlarının çocuklarının kaygı durumunu etkilediği bilinmektedir (5). Bilhassa acil durumlarda veya pandemi gibi belirsiz koşullarda annenin iyimser veya kötümser olmasının hem kendi hem de çocuklarının kaygı düzeyine etki etmesi ve çocukların gelişiminde olumlu veya olumsuz rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın genel amacı, ülkemizi de etkileyen COVID 19 sürecinde 3-6 yaş arasındaki çocukların kaygı seviyesi ile annelerinin iyimserlik-kötümserlik durumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Çalışmada anket yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların yaşı, eğitimi,

medeni durumu, mesleği gibi kişisel veriler ve pandemi sürecine dair veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılarak tespit edilmiştir. Annelerin iyimserlik-kötümserlik düzeyini belirlemek için Türkçe geçerlilik çalışması Çalışkan ve Uzunkol tarafından yapılmış olan (6) İyimserlik-Kötümserlik ölçeği kullanılmıştır. 3-6 yaş grubu çocukların kaygı seviyesini tespit edebilmek için Türkçe geçerlilik çalışması Güler ve Totan (7) tarafından yapılmış olan Okul Öncesi Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Anketler 01.04.2020-01.05.2020 tarihleri arasında online olarak Türkiye genelinde uygulanmıştır. Çalışma örneklemini Türkiye’de yaşayan ve 3-6 yaş aralığında çocuğa sahip olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan anneler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 34.585 kişi katılmış, katılımcılardan 3-6 yaş döneminde çocuğu olduğunu belirten 33.362 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler “Google Anket” yardımıyla toplanmıştır. Verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesi ise %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Diğer verilerin analizinde ise One Way Anova ve Ki-Kare analizleri kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerle ilgili ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılarla ilgili demografik ve Koronavirüs (COVID 19) süreci ile ilgili bilgilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği: Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Çalışkan ve Uzunkol (6) tarafından yapılmıştır.

Okul Öncesi Kaygı Ölçeği: Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Güler ve Totan (7) tarafından yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmada annelerin ülke genelinde iyimserlik puanları ortalamaları $30,07 \pm 5,56$ iken kötümserlik puan ortalamaları $18,44 \pm 6,10$ olarak bulunmuştur. Annelerin iyimserlik ve kötümserlik alt boyutlarından en düşük 8 ve en yüksek 40 puan alabilmektedir. Ölçek değerlendirmesinde yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmada en yüksek iyimserlik puanları olduğundan genel olarak katılımcıların iyimser özellikte olduğu söylenebilir. Çocukların ülke genelinde sosyal kaygı alt boyut puanı $14,45 \pm 5,67$, genellenmiş kaygı alt boyut puanı $17,16 \pm 4,75$, ayrılık kaygısı alt boyut puanı $10,68 \pm 4,00$, belirgin korkular alt boyut puanı $21,31 \pm 6,41$ ve toplam kaygı puanı $63,63 \pm 16,3$ olarak bulunmuştur.

Çocukların kaygı ölçeği sosyal kaygı alt boyut puanları annelerin belirttiği kaygı seviyelerine göre artış göstermiştir. Çocuk kaygı ölçeği toplam ve alt boyut puanları annelerin çok kaygılı şeklinde belirttiği çocuklarda daha yüksek bulunmuştur. Annelerin belirttiği kaygı seviyelerine göre en yüksek

kaygı puanları belirgin korkular kaygı alt boyutunda bulunurken, en düşük kaygı puanları ayrılık kaygı alt boyutunda bulunmuştur. Annelerin iyimserlik düzeyleri ile çocukların sosyal kaygı, genellenmiş kaygı, ayrılık kaygısı, belirgin kaygı alt boyutu ve toplam kaygı puanı ile negatif yönlü düşük bir korelasyon bulunmaktadır ($p \leq 0,05$). Annelerin kötümserlik düzeyleri ile çocukların sosyal kaygı, genellenmiş kaygı, ayrılık kaygısı, belirgin kaygı alt boyutu ve toplam kaygı puanı ile pozitif yönlü orta bir korelasyon bulunmaktadır ($p \leq 0,05$). Ayrıca yapılan değerlendirmede çocuklarda kaygı ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Çocuklarda kaygı ölçeği alt boyutları birbirine bağlı olarak artmakta ya da azalmaktadır. Buna bağlı olarak çocuklarda kaygı ölçeği alt boyutları ile toplam kaygı puanları arasında ise yüksek ve pozitif bir korelasyon bulunmuştur ($p \leq 0,05$).

Sonuç ve Öneriler

Çalışma sonucunda annelerin çocuklarında var olan kaygıyı anlamada yetkin olduğu görülmektedir. Annelerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerine çalışıp/çalışmama, ekonomik durum, yaş, eğitim durumu, yaşam doyumu ve evlilik doyumunun etkisi bulunmaktadır. Ayrıca bu durumlar çocukların kaygı düzeylerini de etkilemektedir. Annelerde iyimserlik düzeyi arttıkça/azaldıkça çocuklardaki kaygı alt boyut ve toplam kaygı puanları azalmakta/artmakta olduğu görülmektedir. Ayrıca annelerde kötümserlik düzeyi arttıkça/azaldıkça çocuklardaki kaygı alt boyut ve toplam kaygı puanları artmakta/azalmakta olduğu görülmektedir.

Annelerin iyimserlik düzeylerini artırıcı destek programlarına ihtiyaç vardır. Sadece Covid-19 pandemi süreci gibi acil durumlarda değil, daha değişik durumlarda da annenin iyimserlik düzeyini arttıracak destek çalışmaları yapılması gerekmektedir.

Araştırma Covid-19 pandemi süreci içinde annelerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleri ile çocuklardaki kaygı düzeylerini değerlendiren geniş örneklemlerle bir çalışma olup, konu ile ilgili farklı popülasyonlarda ve ülkelerde çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

1. World Health Organization. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. 2020. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>.
2. Brooks K, Webster RK, Smith LE ve ark. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020, 395(10227), 912–920.
3. Gunnell D, Appleby L, Arensman E ve ark. Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*. 2020, 7, 468–471.

4. Nes LS. Optimism, pessimism, and stress. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Elsevier Academic Press. 2016, 405–411.

5. Hasan N, ve Power TG. Optimism and pessimism in children: A study of parenting correlates. *International Journal of Behavioral Development*, 2002, 26(2), 185-191.

6. Çalışkan H. ve Uzunkol E. Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2018, 6(2), 78-95.

7. Güler M, Totan T. Okul Öncesi Dönem 4-6 Yaş Çocukları için Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, 2016.

Kişilerarası Psikoterapi Temelli Alzheimer Bakım Veren İyi Oluş Programı

İdil Arasan DOĞAN, Gökben HIZLI SAYAR,
Hüseyin ÜNÜBOL

Giriş

Alzheimer hastalığı başta hatırlama olmak üzere kognitif işlevleri bozan, duygulanımı etkileyen ilerleyici dejeneratif bir hastalıktır. Hastalarda kognitif, davranışsal ve işlevsel azalma sağlık sistemi ve bakıcılara önemli derecede yük getirir. Alzheimer hastalığı büyüyen medikal, sosyal ve ekonomik bir problemdir (1). Süreçte hastalığın giderek ilerlemesi ve artarak devam eden bakım yükü bakım verenleri gerçek karar verici haline getirmekte olup, bu süreç bakım verenlerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir (2). Zaman içerisinde hasta&bakım veren ilişkisinde roller değişmekte, ilişkilerde çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Kendi yaşam alanı kalmayan aynı zamanda nesne kaybı da yaşayan bakım veren, yetersiz desteğin de getirdiği yükler ile giderek yaşamından daha az tatmin olma beraberinde hastasına ve diğer çevresine karşı değişen duygulanımlarının sonucunda anksiyete, tükenmişlik ve depresyon yaşamaktadır. Bu çalışma ile, hastalarının evrelerine göre ayrıştırılmış bakım veren grupları üzerinde uygulanan kişilerarası psikoterapi temelli bakım veren iyi oluş programının, “bakım yükü, tükenmişlik, depresyon ve anksiyete seviyeleri ile yaşam doyumu, kişilerarası ilişkiler, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş” üzerine etkisinin değerlendirmesi, bakım verenin destek mekanizmalarını fark ederek ihtiyacı olan desteği alabilmesi, değişen rollerine uyum sağlayabilmesi ve olası yas ve kayıplar ile başa çıkabilmesine dair çalışmaların terapötik çerçevede yapılması amaçlanmıştır ve programın bu değişkenlere pozitif yönde etki etmesi hedeflenmiştir.

Yöntem ve Araçlar

Çalışma, Üsküdar Üniversitesi Etik Kurul onayı sonrası, İstanbul Kadıköy Alzheimer Merkezi'nde destek alan Alzheimer bakım verenleri (hasta yakınları) ile yapılan gruplar dahilinde yürütülmüştür. Kesitsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Çalışmadaki bakım verenler, hastanın gönüllü bakımını üstlenen, hastaya birebir fiziksel ve duygusal destek sağlayan hastanın birinci derecedeki yakınlarıdır. 2017 yılı Kasım ve 2018 Mayıs aylarında, belirtilen merkezden düzenli hizmet alan, erken, orta ve ileri evrelerden oluşan 55 hastanın 30-70 ve üzeri yaş aralığındaki bakım verenleri çalışmaya alınmıştır. Bakım verenlerden 10 kişi, şehir değiştirme, hastasının durumundaki olumsuz değişimler ya da destek mekanizmalarındaki problemler nedeniyle drop olmuştur. Çalışma 45 kişi ile, haftada 2 şer saat ve 8 hafta devamlılığı esas olarak yürütülmüştür ve gönüllük esasına dayalı olarak yapılmıştır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş ve katılımcıların programda uygulanacak ölçekleri programın hem başında hem de sonunda cevaplamaları istenmiştir. Ayrıca terapötik yaklaşımın araçlarından yaşam çizelgesi, çember ve kişilerarası formülasyon uygulanmış olup, rol değişimleri, kayıp ve yas ile kişilerarası çatışmalar üzerine çalışılmıştır. Çalışmada veri toplama amaçlı kullanılan ölçekler şu şekildedir:

Veri Formu

Zarit Bakıcı Yükü (3)

Beck Depresyon Ölçeği (4)

Beck Anksiyete (5)

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (6)

Yaşam Doyumu Ölçeği (7)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (8)

Psikolojik Sağlık Ölçeği (9)

Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (10)

Bulgular

Kişisel veri formundaki verilerden yararlanarak oluşturulan tablolarda gruba katılımın 45 kişi olarak gerçekleştiği görülmektedir. Katılımcıların 33 kişisi kadın, 12 kişisi erkektir. Yüzdesel dağılımına baktığımızda bu oranının %73 ile kadınlar, %27 ile erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Grubun eğitim seviyesi incelendiğinde çoğunluğun lise eğitim seviyesinde olduğu görülmüştür. Veriler bakım verenin yaş dağılımı açısından incelendiğinde ise 50 ve 60 yaş diliminde %27, 40-50 yaş diliminde %24, 60-70 yaş diliminde %20, 70 ve üstü yaş diliminde %16 ve en son 30-40 yaş diliminde %13'lük bir bakım veren oranı tespit edilmiştir. Ölçeklerin analiz sonuçları değerlendirildiğinde; yaşam doyumu (ortalama fark=ön test %14 son test %16), psikolojik iyi oluş (ortalama fark=ön test %28 son test %39), psikolojik sağlık (ortalama fark=ön test

%12 son test %20), kişilerarası ilişkiler (ortalama fark=ön test %39 son test %55) ile pozitif yönde depresyon (ortalama fark=ön test %26 son test %16), anksiyete (ortalama fark=ön test %43 son test %30), tükenmişlik (ortalama fark=ön test %81 son test %62) ve bakım yükü (ortalama fark=ön test %57 son test %38) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. İlaveten Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin alt boyutları değerlendirildiğinde en çok tükenmişlik yaşanan boyutun duygusal (%34) ve onu takiben kişisel başarı (%31) olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca programdaki terapötik&olumlu müdahalelere dair yapılan bireysel ve grup görüşmelerinde hastaların destek mekanizmalarını fark etmesi ve yeni iletişim analizleri neticesinde desteklerini edinmesi ile ilişkilerinin olumlu yönde değiştiği, yas ve kayıp üzerine yapılan çalışmalar itibariyle bakım verenlerin süreçle ilgili kabul ve ilişkiyi değerli kılma yönünde geliştiği ve yaşananları pozitif deneyime dönüştürme çabasında psikolojik iyi oluş ve sağlımlıkları açısından kendilerine bir çok şey kattıkları izlenimleri edinilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada, Alzheimer bakım verenlere uygulanan «Kişilerarası Psikoterapi Temelli Alzheimer Bakım Veren İyi Oluş Programı» ile bakım verenlerin ilişkilerini yönetebilmesi, tükenmişlik ve depresyon seviyelerinde azalma ile psikolojik iyi oluşlarında artış sağlama amaçlanmıştır. Çalışmaya göre bakım verenlerde kadınlar (%73) yüksek bir oranla erkeklere (%27) nazaran yakınlarının bakımlarını üstlenmektedir. Görülen bu sonuç literatürde şöyle açıklanmaktadır: Kadınların duygusal yönlerinin daha kuvvetli olması, aile bağlarına daha fazla önem vermeleri sebebiyle bu oran farklılık göstermektedir. İlaveten erkekler bakım verirken, duygularını kapatarak, ne yapmaları gerekiyorsa o işe odaklanmakta, kadınlara göre durumları daha farklı değerlendirmektedirler. Bununla birlikte eğitim seviyesi yüksek kadınların gelenekleri daha az önemsemeleri sebebiyle bakım verme sürecinde zorlanmalar yaşadıkları belirtilmiştir. Yapılan birebir görüşmelerde de tespit edilen eğitim seviyesi yükseldikçe, hayattan beklentiler, istekler ve yapılacaklar daha farklılaşmaktadır. Böyle bir durumda bakım veren kendini kapana kısılmış, çaresiz hissetmekte ve ne yapacağını bilemezken bu durumu hastasına olumsuz olarak yansıtmaktadır. Buda, hasta&bakım veren ilişkisinde kendisini çatışma olarak göstermektedir. Zarit Bakım Yükü Ölçeğinin sonuçları incelendiğinde bakım yükünün %57'lik bir orandan %38'lik bir orana düştüğü görülmüştür. Bu sonuçtan, bakım verenin fiziki olarak bakım yükünün azaldığını anlamak çok doğru olmayacaktır. Sonucun; uygulanan psikoeğitim ve olumlu müdahaleler neticesinde bakım verenin bakım verme sürecindeki algısında meydana gelen değişim, hastanın içinde bulunduğu durumu anlaması ve buna göre nasıl davranılacağını öğrenmiş olmanın verdiği bir kendine güven, yaşadığı sorunları karşılama biçimindeki pozitif yaklaşım ve destek mekanizmalarını fark etmesiyle kendi değerinde meydana gelen artış beraberinde bakım vermeyi bir yük olarak görmemeleri şeklinde açıklanması

gerektiği düşünülmektedir.

Bakım verenleri gerçek karar vericiler olarak kabul ettiğimiz Alzheimer hastalığında bakım verme sürecinin daha pozitif yaşanması açısından yapılan araştırmaların artırılması, psikoeğitim ve psikoterapötik müdahale programlarının oluşması beraberinde tüm bu uygulamaların sürdürülebilir olması bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu amaçla da programların uygulanmasına zemin sunan Kadıköy Alzheimer Merkezi gibi merkezlerin yaygınlaşması, üniversite ve diğer kurumların bu oluşumları desteklemesi ve beraberinde toplum sağlığı ve hizmeti açısından toplumsal psikolojik sağlık ve iyilik halinin sağlanması mümkün olacaktır.

Kaynakça

1.Nelgroschl, J.A. et al. 2007, Demans. In: Comprehensive Textbook of Psychiatry M. D. Kaplan, and B. J. Sadock, (Eds.), (Çev., H. Aydın ve A. Bozkurt) 2. Cilt, 8. Baskı, Ankara, Güneş Basımevi Türkçe ed. 1068-1092.

2. Sadik, K. and Wilcock, G. 2003, The increasing burden of Alzheimer disease. *Alzheimer Dis Assoc Disord*, 17 Suppl 3: 75-79.

3. Zarit, S., Reeve, K. and Bach-Peterson, J. Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. *Gerontologist*, 1980, 20: 649-655.

4.Yacı, Ö. 2017, Çeşitli Evrelerdeki Alzheimer Hastalarına Bakım Veren Yakınlarındaki Bakıcı Yükü ve Depresyonun Karşılaştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.

5. Ulusoy M, Şahin N, Erkman H. Turkish version of the beck anxiety inventor, psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 1998, 12(2): 28-35.

6. Telef, B.B. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 28(3): 374-384.

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

8. İmamoğlu S. 2008. Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Doktora Tez Çalışması.

9. Çakan, B.K. 2013, Konut Sektöründe Beyaz Yaka Çalışanların İş Doyumlarının ve Duygusal Zekâlarının Yaşam Doyumuna Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

10. Çapri B. Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, Cilt 2, Sayı 1, s. 62-77.

Çarkçı Tiyatro Sanatçıları Performans Kaygısı Ölçeği Geliştirme Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Jaklin ÇARKÇI, Çare Sertelin MERCAN

Giriş

Tiyatro sanatının ilk çıkış noktası olarak, ilkel insanların avlanmaları sırasında yaşadıkları zorlukları toplumdaki diğer bireylere, hayvanları ve avcıyı taklit ederek anlatmalarına dayandığı kabul edilmektedir (1). Günümüzde ise drama birçok güzel sanatlar gibi psikolojik rahatsızlıkların teşhis ve terapisinde kullanılması oldukça yaygın hale gelmiş ve çoğu batı ülkesinde sanat terapisi üzerine eğitim veren yüksek lisans programları olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda tiyatronun sanat olması dışında önemli bir iletişim ve terapi aracı da olduğu söylenebilir. Terapi olarak kullanılan herhangi bir madde gibi tiyatro sanatının da tehlikeli dışa vurum ve regrese olma ihtimali göz önüne alındığında sanatçı açısından görece psikolojik sorunlara neden olabilirlik potansiyeli taşıyabileceği göz ardı edilmemelidir.

Nitekim sahne sanatları, diğer güzel sanatlar disiplinlerinden farklı olarak sahnede canlı performans gerektiren ve hem sanatçının hem de sanatsal nesnenin bizzat protagonistin kendisi olduğu unutulmamalıdır. Bir tiyatro sanatçısı kendi beden, kişilik ve kültürel alışkanlıklarının dışında zaman ve mekan sınırlarının ötesinde üçüncü şahıslar tarafından kurgulanmış metinlere sadık kalarak, yeni dil, motor, hafıza gibi bilişsel süreçler geliştiren, bilinçli bir şekilde bu süreçlerin kendi normlarının dışına çıkarken, öz kimliğini de sürdürebilme yeteneğine sahip kişilik olarak düşünülmelidir.

Bu bağlamda ilk çalışmalarda “sahne korkusu” şeklinde adlandırılan ve “sosyal fobinin” alt boyutu olarak değerlendirilen sahne performans kaygısı, sanatçının başarısını etkileyen en önem unsurların başında gelmektedir

(2). Önlenebilir boyutlara vardığında ise sanatçının kariyerini noktalayacak konuma getirebilecek ve kişiliğini zedeleyebilecek potansiyele sahiptir (3, 4). Nitekim çoğu araştırma icracının performans kaygısını bastırmak için, yetenek, yaş, tecrübe ve hazırlık seviyesinden bağımsız olarak sedatif veya dopaminerjik maddeye baş vurma eğiliminde olduğu gözlenmiştir (5, 6).

Yapılan ulusal ve uluslararası literatür araştırmasında sahne sanatçıları ve öğrencilerinin performans kaygısına yönelik az sayıda ölçek çalışması olduğu görülmüştür. Olan çalışmaların ise enstrüman çalanlarla ilgili olup tiyatro sanatçıları için sahne performans kaygısı terapisine yönelik ilk adımı olması gereken bir ölçme aracının olmadığı tespit edilmiş ve bu eksikliği giderme amacıyla “Sahne Sanatları Opera Bale Tiyatro Sanatçıları ve Öğrencilerine Yönelik Performans Kaygısı Özyeterlilik Ölçeği Geliştirme Çalışması” adlı tez çalışmasının yapılmasına karar verilmiştir. Huzurdaki çalışma, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Eğitim Bilimleri PDR Yüksek Lisans tezi olarak toplam 1069 kişi ile yapılmış olan bu çalışmanın bir bölümünü yansıtmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın modeli betimsel tarama ve ölçek geliştirme olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2017-2019 yılları arasında Adana, Ankara, Antalya, İstanbul, İzmir, Konya Mersin ve Samsun illerindeki TC. Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğüne bağlı, Devlet Tiyatroları Müdürlüklerinde görev yapan kadrolu ve sözleşmeli, profesyonel toplam 200 tiyatro sanatçısı oluşturmaktadır. Örneklem rastgele seçkili olarak, 100 pilot çalışma, 128 açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, 35 de test tekrar test çalışmaları için olmak üzere toplam 263 tiyatro sanatçısı ile çalışılmıştır. Sırası ile İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Eğitim Bilimleri Enstitüsü ABD, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu ve TC. Kültür Bakanlığı, Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğünden gerekli onaylar alınmıştır. Veri toplama araçları olarak, sosyo demografik form, tiyatro sanatçıları ile yapılan yüz yüze görüşmelerle elde edilen madde havuzu her iki alandan 3'er uzmandan görüş alınarak hazırlanan ölçekler uygulanmıştır. Ölçeğin tutarlılığın sınanması 15 gün ara ile 35 sanatçıya test tekrar test uygulaması ile, dış geçerlilik için ise Türkçe uyarlaması Soykan, C., Özgüven H.D. Gençöz (2003) tarafından yapılan dördümlü Likert şeklindeki Liebowitz “Sosyal Kaygı” ölçeği uygulanmıştır (7). Tüm şehirlere araştırmacı tarafından bizzat seyahat edilerek, yüz yüze ortalama 20 dakika süren gönüllülük esasına dayalı olarak uygulamalar yapılmıştır.

Elde edilen veriler, sırası ile pilot uygulaması, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, test tekrar test, dış geçerlilik analizleri ve fark testlerine tabi tutularak değerlendirilmiştir. Kullanılan analiz yöntemleri ise Kaiser Meyer Olkin örneklem yeterlilik testi, Barlett's Küresellik Testi, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı testi, Pearson Korelasyon Analizi, Test-tekrar-test uygulaması, Bağımsız gruplar t-testi, Kruskal-Wallis Testi, Mann Whitney U Testleridir. Elde edilen sonuçlar Spss 25 ve AMOS 24 paket

program ile %95 anlamlılık düzeyinde karşılaştırılmış, yorumlanarak öneriler sunulmuştur.

Bulgular

Uzman görüşleri sonrası, elde edilen 59 maddelik aday ölçek ilk etapta 100 tiyatro sanatçısına uygulanmış ve pilot açıklayıcı faktör analizi yapılmış 24 madde elenmiş ve sekiz alt boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Bu aşamada elde edilen toplam Cronbach's Alpha 0.917 olarak tespit edilmiştir. Kalan 35 maddelik aday ölçek 128 tiyatro sanatçısına uygulanmış, açıklayıcı faktör analizi sonucu beş madde daha elenerek ölçeğin 30 madde ve beş alt boyutlu bir yapıya dönüştüğü görülmüştür. Cronbah Alfa değeri 0.909 düzeyinde oldukça yüksek güvenilirlik bulunan ölçek beş alt boyut olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizleri, sonrası, ölçek biri ters madde olmak üzere, 30 madde ve beş alt boyut olarak son halini almıştır. % 95, anlamlılık düzeyinde, yüksek uyumluluk tespit edilmiştir. On beş gün ara ile 35 tiyatro sanatçısı ile yapılan test tekrar test sonucunda ise 0.99 değerinde tutarlılık/kararlılık tespit edilmiştir. Dış geçerlik için katılımcılara Liebowitz sosyal kaygı ölçeği uygulanmış ve tiyatro sanatçılarına yönelik "Çarkçı Performans Kaygısı Ölçeği" ile düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler ortaya koyduğu saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

"Çarkçı Tiyatro Sanatçıları Performans Kaygısı Ölçeği" otuz madde ve beş boyuttan oluşan beşli Likert tipinde bir ölçek olup, alınacak toplam 30 puan çok düşük düzeyde, 150 puan ise çok yüksek düzeyde performans kaygı sınırını gösterecektir. Alt boyutlar ise sekiz maddeden oluşan ve sanatçının tüm kariyeri boyunca her şekilde karşılaşacağı durumlara hazır oluşu/ olmayışı kaynaklı kaygısına odaklanan "Yüzleşme" (Confrontation); dokuz maddeden oluşan ve sahne öncesi ve performans sırasında karşılaşabileceği olumsuzluklara uyum sağlama kaynaklı kaygısına odaklanan "Adaptasyon Gücü" (Adaptation Capability); beş maddeden oluşan ve bireyin kendine dair özgüvensel sorunları nedeni ile yaşadığı kaygısına odaklanan "Özgüven kaygısı" (Self-Confidence Anxiety); dört maddeden oluşan ve sanatçının kariyeri boyunca otoriteler tarafından eleştirilme kaynaklı kaygısına odaklanan "Değerlendirilme Kaygısı" (Being evaluated Anxiety) ve dört maddeden oluşan her türlü sınav ve performansta yaşanabilecek kaygı bağıntılı biyolojik semptomlara odaklanan "Somatik Belirtiler"(Somatic Symptoms) şeklinde özetlenebilir.

Elde edilen ölçeğin hem kaygı düzeyini hem de nedenlerine dair ipuçları sunması ve bu yönde yapılmış literatürdeki ilk ölçek olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan önceden benzer bir ölçek olmadığından, dış geçerlik için kullanılan Liebowitz sosyal kaygı ölçeği ile olan düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler ölçeğin dış geçerliliğini yordarken diğer yandan sahne performans kaygısının sosyal fobinin alt boyutu olmayabileceğini, sonuçların daha çok "Optimal Performans Duygu Durumu

Kuramları” ile uyumlu olabileceğini düşündürmektedir (8). Bu bağlamda ölçeğin yurt dışında, İngilizce olarak daha geniş örneklemle geçerlik güvenirlik çalışmasının yapılması önerilir.

Kaynakça

1. Gürten, E. (2009). Sahne sanatlarında yönetim ve etkili iletişim. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
2. Çırakoğlu, C. Ç. (2013). Sahnedeki düşman: müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), s. 95-104.
3. Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Araştırma Araştırma e-Dergisi*, 3, 86-96.
4. Tokinan, Ö.B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe’ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KAEFAD)*, Cilt 14, Sayı 1, s. 53-65.
5. Currie, K.A. (2001) Performance Anxiety Coping Skills Seminar: Is It Effective in Reducing Musical Performance Anxiety and Enhancing Musical Performance Quality? vtechworks.lib.vt.edu
6. Fehm, L., Schmidt, K. (2006). “Performance anxiety in gifted adolescent musicians”, *Journal of Anxiety Disorders*, Sayı 20, s.98-108.
7. Soykan Ç, Özgüven HD, Gençöz T (2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychol Rep* 93:1059-69.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). “Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains”: Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 262. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.3.262>

Çarkçı Tiyatro Sanatçıları Özyeterlik Ölçeği Geliştirme Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Jaklin ÇARKÇI, Çare SERTELİN MERCAN

Giriş

Düşünce tarihi boyunca insan bilgisinin kaynağı epistemolojik ve zihin felsefesi açısından tüm düşünürlerin en önemli sorunsallardan biri olmuştur. Özellikle modern felsefenin kurucusu olarak kabul edilen Fransız düşünür, Deskartes'çı Rasyonalist düşünce doğuştan gelen Apriori bilgiyi savunurken (1,2,3), İngiliz düşünür J. Locke'un deneyselci kuramları (3) bu yöndeki çoğu günümüz bilişsel öğrenme yaklaşımlarına temel oluşturmuştur (4,5).

J. Locke ve takipçileri bireylerin bilgiyi kendi algıları ve deneyimleri doğrultusunda edindikleri yargı olarak betimlemişlerdir (3).

Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Öğrenme Kuramının temelini oluşturan bu kavram bireyin sadece dış dünya hakkındaki bilginin değil kendiliği hakkında da bilgi sahibi olmasını sağlayan bir etmen olmaktadır (4). Nitekim "Özyeterlilik" kavramı Bandura tarafından bireyin bir durum karşısında önceden kendisi ve becerileri hakkında edindiği yargıları yörüngesindeki algısı olarak betimlenmiştir (4). Bu bağlamda bir performansı gerçekleştirebilecek tüm becerilere sahip olmasına karşın özyeterliliği düşük olan biri olması gerektiğinden daha düşük bir başarı elde ettiği buna karşılık özyeterliliği yüksek olan bireylerin ise motivasyon ve becerilerini doğru şekilde değerlendirebilme becerileri sayesinde daha başarılı sonuçlar elde ettikleri görülmektedir (6, 7). Bu algıyı etkileyen faktörler ise öncelikle aile, okul ve arkadaşlarla iletişim ve deneyim kaynaklıdır. Birey kendisine verilen geri bildirimler ve/veya model olarak direk veya dolaylı yollarla kendisi hakkında bire özyeterlilik algısı geliştirir. Ne var ki elde edilen yargı her zaman

gerçekleri yansıtmama ihtimalini de içinde barındırır. Bu bağlamda özellikle canlı performans sırasında her an olumsuz koşullarla yüz yüze gelebilecek tiyatro sanatçılarının başarılı bir sahne kariyeri açısından “özyeterlilik” algısının ölçülmesi son derece önemlidir.

Literatür incelendiğinde bu yönde spesifik bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu eksiğin giderilmesi amacı ile yaratım ve performans süreci bağlamında diğer güzel sanatlardan çok daha girift bilişsel süreçler gerektiren “Sahne Sanatları Opera Bale Tiyatro Sanatçıları ve Öğrencilerine Yönelik Performans Kaygısı Özyeterlilik Ölçeği Geliştirme Çalışması” adlı tez çalışmasının yapılmasına karar verilmiştir. Huzurdaki çalışma, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Eğitim Bilimleri PDR Yüksek Lisans tezi olarak toplam 1069 kişi ile yapılmış olan bu çalışmanın bir bölümünü yansıtmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın modeli betimsel tarama ve ölçek geliştirme olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2017-2019 yılları arasında Adana, Ankara, Antalya, İstanbul, İzmir, Konya, Mersin ve Samsun illerindeki T. C. Kültür Bakanlığı Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğüne bağlı, Devlet Tiyatroları Müdürlüklerinde görev yapan kadrolu ve sözleşmeli, profesyonel toplam 200 tiyatro sanatçısı oluşturmaktadır. Örneklem rastgele seçkili olarak, 100 pilot çalışma, 128 açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, 35 de test tekrar test çalışmaları için olmak üzere toplam 263 tiyatro sanatçısı ile çalışılmıştır. Sırası ile İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Eğitim Bilimleri Enstitüsü ABD, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu ve T. C. Kültür Bakanlığı Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğünden gerekli onaylar alınmıştır. Veri toplama araçları olarak, sosyo demografik form, tiyatro sanatçıları ile yapılan yüz yüze görüşmelerle elde edilen madde havuzu her iki alandan 3'er uzmandan görüş alınarak ile hazırlanan ölçekler uygulanmıştır. Ölçeğin tutarlılığın sınanması 15 gün ara ile 35 sanatçıya test tekrar test uygulaması ile, dış geçerlilik için ise Türkçe uyarlaması T. Doğan Tarafından Türkçe uyarlanması geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olan kendini sevme ve özyeterlilik ölçeği uygulanmıştır (8). Tüm şehirlere araştırmacı tarafından bizzat seyahat edilerek, yüz yüze ortalama 20 dakika süren gönüllülük esasına dayalı olarak uygulamalar yapılmıştır.

Elde edilen veriler, sırası ile pilot uygulaması, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, test tekrar test, dış geçerlilik analizleri ve fark testlerine tabi tutularak değerlendirilmiştir. Kullanılan analiz yöntemleri ise Kaiser Meyer Olkin örneklem yeterlilik testi, Barlett's Küresellik Testi, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı testi, Pearson Korelasyon Analizi, Test-tekrar-test uygulaması, Bağımsız gruplar t-testi, Kruskal-Wallis Testi, Mann Whitney U Testleridir. Elde edilen sonuçlar SPSS 25 ve AMOS 24 paket program ile %95 anlamlılık düzeyinde karşılaştırılmış, yorumlanarak öneriler sunulmuştur.

Uzman görüşleri sonrası, elde edilen 39 maddelik aday ölçek ilk etapta

100 tiyatro sanatçısına uygulanmış ve pilot açıklayıcı faktör analizi yapılmış 10 madde elenmiş ve altı alt boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Bu aşamada elde edilen toplam Cronbach's Alpha 0,846 olarak tespit edilmiştir. Kalan 20 maddelik aday ölçek 128 tiyatro sanatçısına uygulanmış, açıklayıcı faktör analizi sonucu iki madde daha elenerek ölçeğin 18 madde ve üç alt boyutlu bir yapıya dönüştüğü görülmüştür. Cronbah Alfa değeri 0,887 düzeyinde oldukça yüksek güvenilirlik bulunan ölçek üç alt boyut olarak belirlenmiştir. Doğrulamalı Faktör Analizleri, sonrası, ölçek 18 madde ve üç alt boyut olarak son halini almıştır. %95, anlamlılık düzeyinde, yüksek uyumluluk tespit edilmiştir. On beş gün ara ile 35 tiyatro sanatçısı ile yapılan test tekrar test sonucunda ise 0.97 düzeyinde tutarlılık/kararlılık tespit edilmiştir. Dış geçerlik için katılımcılara "Kendini Sevme ve Öz yeterlilik Ölçeği" uygulanmış ve tiyatro sanatçılarına yönelik "Çarkçı Öz yeterlilik Ölçeği" ile düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler ortaya koyduğu saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

"Çarkçı Tiyatro Sanatçıları Öz yeterlilik Ölçeği" 18 madde ve üç alt boyuttan oluşan beşli Likert tipinde bir ölçek olup, alınacak toplam 18 puan çok düşük düzeyde, 90 puan ise çok yüksek düzeyde performansa dair öz yeterlilik algı sınırını gösterecektir. Alt boyutlar ise yedi maddeden oluşan ve sanatçının tüm kariyeri boyunca hazırlık ve performans sırasında, replikleri ve sahne trafiğini öğrenme /hatırlama dikkat ve ifade süreçleri ile ilgili öz yeterlilik algısına odaklanan "Bilişsel Öz yeterlilik" (Cognitive Self-Efficacy) sekiz maddeden oluşan ve sanatçının sahne yetenek ve donanımlarına dair mesleki öz yeterlilik algısına odaklanan "Temel Mesleki Öz yeterlilik" (Vocational Self-Efficacy), üç maddeden oluşan ve sanatçının sanatsal başarı ve hedeflerine dair motivasyonel/güdüsel inancına/gücüne dair algısına odaklanan "Motivasyonel İnanç" (Motivational Belief) şeklinde özetlenebilir.

Elde edilen ölçeğin sanatçının mesleki öz yeterliliğine dair algı düzeyinin ölçülmesinin yanı sıra nedenlerine dair ipuçları sunması ve bu yönde yapılmış literatürdeki ilk ölçek olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan önceden benzer bir ölçek olmadığından, dış geçerlik için kullanılan "Kendini Sevme ve Öz yeterlilik" ölçeği ile olan düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler ölçeğin dış geçerliliğini yordarken diğer yandan tiyatro sanatçılarının sahne başarısına yönelik öz yeterlilik algısının da "Optimal Performans Duygu Durumu Kuramları" ile uyumlu olduğunu göstermektedir (9). Bu bağlamda ölçeğin yurt dışında, İngilizce olarak daha geniş örnekleme geçerlik güvenilirlik çalışmasının yapılması önerilir.

Kaynakça

1. Descartes, R. (2017). Duygular Ya da Ruh halleri. Çeviren. Çiğdem Dürüşken. İstanbul: Alfa Yayınları.

2. Akin, E. (2013). Bankacılık sisteminde insan kaynakları yönetimi ve performans değerlendirme. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atılım Üniversitesi, Ankara.

3. Gökberk, M. (1974). Felsefe tarihi. Ankara: Bilgi Yayınevi.

4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

5. Pirlibeylioğlu, B. (2015). Müzik eğitimi anabilim dalı 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin piyano performansı özyeterlilik algıları ile piyano öğretim elemanlarının öğrencilerin piyano performansı hakkındaki görüşleri (ege bölgesi örneği). Yüksek Lisans Tezi. T.C. Pamukkale Üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü güzel sanatlar eğitimi anabilim dalı müzik eğitimi bilim dalı. Denizli.

6. Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarılama Çalışması; 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, Bağırhan Yayınevi.

7. Ayseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi, *International Periodical for Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11, 63-80.

8. Doğan T. (2011). İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlilik Ölçeği'nin Türkçe Uyarılması, Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Bilim Cilt 36, Sayı 162

9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains": Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 262. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.3.262>

Üniversite Öğrencilerinde Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı ile İlişkisi

Kevser KAYALI

Giriş

Toplum/teknoloji ilişkisinin farklı bir boyut kazanarak yeniden inşasını sağlayan bilgisayar ve internet devrimi olmuştur (1). İnternet ve teknolojinin bu popülaritesi doğal olarak dünyada dijital oyun sektörü gibi yeni ve hızla büyüyen bir sektör meydana getirmiştir. Türkiye’de ise Dijital Oyun Raporu verilerine göre 30 milyon insan dijital oyun oynamaktadır (2). Çalışmaların birçoğunun bu davranışın kişiler üzerindeki etkisine (kişisel özellikler, zekâ, sosyallik vs) odaklanmaktadır. Bu çalışmada ise davranışa neyin sebep olabileceği üzerinde durulmuştur. İnsanlar neden oyun oynama davranışına yönelmekte ve bunu bağımlılık haline getirmektedirler? Bu aşamada heyecan arama davranışı araştırılmaya değer bir konu olarak görülmüştür.

Zuckerman (1994) duyumları, yeni, çeşitli, karmaşık ve yoğun duygular ve deneyimler arama eğilimini ve bu tür bir deneyim uğruna risk alma istekliliğini tanımlayan bir özellik olarak tanımlar (3). Heyecan arayışının ergenlerin internet bağımlılığı üzerindeki olumlu etkisi hakkında birikmiş kanıtlar olmasına rağmen, çok az çalışma heyecan arayışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir (4). Dahası bu durum, heyecan arayışının çevrimiçi oyun bağımlılığını nasıl ve ne zaman etkilediğini açıkça belirsiz kılmaktadır. Bu sorunların ele alınması sadece çevrimiçi oyun bağımlılığının etiolojisini anlamak için değil, aynı zamanda etkili müdahale programları geliştirmek için de önemlidir (5). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde heyecan arama davranışının alt ölçekleri olan heyecan ve macera arama, deneyim arama, engelleyememe ve sıkıntıya hassasiyet ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma etik kurul tarafından onaylanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modelinin kullanılmıştır. Araştırma değişkenler arası ilişkileri sorgulayan “betimleme amaçlı” bir araştırmadır. Mevcut araştırma kapsamında heyecan arama davranışının alt ölçekleri (heyecan ve macera arama, deneyim arama, engelleyememe ve sıkıntıya hassasiyet) bağımsız değişkenler olarak alınırken, bilgisayar oyunu bağımlılığı araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturmuştur. Araştırmanın evrenini son dönemde en az bir bilgisayar oyunu oynayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak toplam 155 katılımcıya internet üzerinden çevrimiçi anket uygulanmıştır. Bu yanıtlar arasında 23 katılımcının yanıtlarının eksik ya da çelişkili olduğu belirlenmiş ve bu katılımcılar araştırma dışında bırakılmıştır. Bu doğrultuda araştırma örneklemini 132 üniversite öğrencisi belirlenmiştir.

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.00 programı kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan katılımcıların demografik özelliklerinin belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Verilerin değerlendirilmesi için betimleyici istatistikî yöntemler olarak frekans, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Kullanılacak diğer analiz tekniklerinin belirlenmesi için verilerin dağılım durumu incelenmiş ve buna ilişkin normallik test sonuçları incelenmiştir. Verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda heyecan arama davranışı ve alt ölçeklerinin bilgisayar oyunu oynama davranışı üzerindeki etkisini belirlemek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Bununla birlikte heyecan arama davranışı ve bilgisayar oyunu bağımlılığı arasındaki ilişkinin ortaya koyulması için ise Korelasyon Testi kullanılmıştır. Fark analizleri olarak ise t test, ANOVA ve MANOVA testleri ile Post Hoc testlerinden LSD test kullanılmıştır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7): (6)

Zuckerman Heyecan Arama Ölçeği Form V (ZHAÖ): (7)

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcıların çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Kadın katılımcılar örneklemin %27,3'ünü oluştururken, erkek katılımcılar %72,7'sini oluşturmaktadır. Katılımcıların %43,9'u 18-21 yaş aralığında, %49,2'ü 22-25 yaş aralığında ve %6,8'i 26-30 yaş aralığındadır. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında büyük çoğunluğun (%81,8) lisans düzeyinde eğitim gördüğü, %16,7'sinin lisansüstü ve geri kalan %1,5'lik kısmın doktora düzeyinde eğitim gördüğü görülmektedir. Katılımcıların son 6 ayda oynadıkları veya oynuyor oldukları bilgisayar oyunlarının sayısına bakıldığında %24,2'sinin 1 oyun, %32,6'sinin 2 oyun, %25,0'inin 3 oyun ve %18,2'sinin 4 ve üzeri sayıda bilgisayar oyunu oynadığı görülmektedir.

Tablo 2. Korelasyon analizi sonuçları

Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında; bilgisayar oyunu oynama davranışı (DOBÖ-7) ile heyecan arama toplam puanı (ZHAÖ-V) ($r=.56$), deneyim arama ($r=.43$), engelleyememe ($r=.57$), sıkıntıya hassasiyet ($r=.61$) alt ölçekleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; heyecan ve macera arama alt ölçeği ($r=.17$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dikkat çeken bir diğer nokta ise heyecan arama alt ölçeklerinde sıkıntıya hassasiyet ve engelleyememe ile heyecan arama ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r=.83$, $r=.90$) anlamlı bir ilişki olduğudur.

Tablo 3. Çoklu regresyon analizi sonuçları

Çoklu regresyon analizinde DOBÖ-7 puanı bağımlı değişken; yaş, cinsiyet, son altı ayda oynanılan bilgisayar oyunu sayısı ile ZHAÖ-V'in alt boyutları (heyecan ve macera arama, deneyim arama, engelleyememe ve sıkıntıya hassasiyet) bağımsız değişken olarak alınmış ve değişkenlerin modele eklenmesinde "stepwise selection" metodu kullanılmıştır. İstatistiksel olarak $p<0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir. Modele göre sadece sıkıntıya hassasiyet ve bilgisayar oyunu sayısı değişkenleri analize dâhil edilmiştir ve değişkenlerin DOBÖ-7 puanı bağımlı değişkeni ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir ($F: 45,137$, $p < 0.001$). Bu değişkenler bağımlı değişken toplam varyansının yaklaşık %40,3'ünü açıklamaktadır ($R^2: 0,403$).

Sonuç ve Öneriler

Heyecan arayışı toplam ve alt ölçek puanlarının tümü bilgisayar oyunu bağımlılığı puanlarıyla pozitif korelasyon göstermiştir. Heyecan arama alt ölçeklerinden sıkıntıya hassasiyet ve engelleyememe değişkenleri bilgisayar oyunu oynama davranışı ile en yüksek pozitif korelasyona sahip değişkenler olmuştur. Heyecan arama alt ölçeklerinden sıkıntıya hassasiyet alt ölçeği ve katılımcıların son altı ayda oynadığı bilgisayar oyunu sayısı değişkeninin bilgisayar oyunu bağımlılığını yordayan iki önemli faktör olmuştur. Erkek katılımcıların ortalamasının heyecan arama alt ölçeklerinde ve oyun bağımlılığı ölçeğinde anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Sonuçların yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların son altı ayda oynadığı bilgisayar oyunu sayısı ile deneyim arama, sıkıntıya hassasiyet ve engelleyeme açısından anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Yani oyun sayısındaki artışın, heyecan aramanın üç alt ölçeğinde görülen artış ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde heyecan arama davranışına ve oyun bağımlılığı ile ilişkisine dair yapılan araştırmalar yok denecek kadar azdır. Bu konuya özellikle dikkat edilmeli ve risk faktörlerini taşıyan kullanıcılar internetin zararlı etkilerine karşı korunmalıdır. Araştırmalar heyecan arama davranışı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dikkat çekmekte ve internet bağımlılığını önlemek adına heyecan arayanların mental yaşamlarına daha çok dikkat etmemiz gerektiğini

önermektedir. Araştırmamızın, bilgisayar oyunlarının sorunlu kullanımını öngören psikolojik ve davranışsal özelliklerin daha fazla araştırılmasını destekleyeceğini ve bunu önlemek için etkili stratejilere katkıda bulunacağını umuyoruz. Daha ileri bir araştırma olarak bilgisayar oyunu ve internet kullanımının içerik analizi önerilmektedir. Ayrıca Türk kültürel özelliklerine göre yeni heyecan arayışı ölçekleri hazırlanması önerilmektedir.

Kaynakça

1. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi. 2016, 43: 265–289.
2. Dijital Oyunlar Raporu. 2019, 1–31. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/RjARy.pdf>
3. Zuckerman M. Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. Cambridge university press. 1994.
4. Mehroof M, Griffiths M. D. Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2010, 13(3): 313–316.
5. Li D, Zhang W, Li X, Zhen S, Wang Y. Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. Computers in Human Behavior. 2010.
6. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2015, 16(1): 10–18.
7. Çok F, Beyaz Ş. Heyecan Arama Gereksinimi ve Akran Baskısının Ergenlerin Risk Alma Eğilimleri İle İlişkisi. Ankara Üniversitesi. 2004.

Madde Bağımlılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları ve İşlev Bozucu Baş Etme Biçimleri

Muhammed ARIKAN

Giriş

Madde bağımlılığı sağaltımı oldukça zor olan bir psikiyatrik bozukluktur. Bu bozukluğun altında yatan dinamiklerin çözümlenmesi veya anlaşılması tedavi seçeneklerinin çeşitlendirilmesi açısından önemlidir (1). Bu sebepten ötürü madde bağımlılarının uyum bozucu şemalarını ve işlev bozucu baş etme biçimlerini tespit etmek ve bu tedavisi zor bozukluğu tedavi etme konusunda nispeten yeni bir yöntem ortaya koymak önemlidir (2). Bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar literatürde oldukça sınırlıdır. Özellikle de uyumsuz baş etme biçimleri ve madde bağımlılığının ilişkisini inceleyen çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu anlamda mevcut çalışma hem madde bağımlılarında görülen erken dönem uyumsuz şemaların netlik ve belirginlik kazanması hem de işlev bozucu baş etme biçimlerine ilişkin literatüre zenginlik katmayı amaçlaması açısından önemlidir. Bu çalışmayla erken dönem uyumsuz şemalar ve işlev bozucu baş etme biçimleriyle madde bağımlılığı arasındaki ilişki daha iyi anlaşılacaktır. Bu bilimsel çalışma dünyada ve ülkemizde madde bağımlılığının psikolojik sebepleriyle ilgili daha net bilimsel verilere ulaşmak için gereklidir. Bu araştırmanın temel amacı madde bağımlılarının erken dönem uyumsuz şemalar ve işlev bozucu baş etme biçimleri açısından karşılaştırma grubundan farklılaşp farklılaşmadığını eğer farklılaşma varsa da bunun hangi alt boyutlarda olduğunu tespit etmektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışma karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanan ve yürütülen bir çalışmadır. Araştırmaya olgu grubu olarak katılan

grup Konya'da faaliyet gösteren ve madde bağımlılarına hastane sonrası psikososyal destek sağlamayı amaçlayan Sosyal Rehabilitasyon Derneği'ne kayıtlı olan 50 tanılı madde bağımlısıdır. Bu grubun %76'sı (38 kişi) erkeklerden, %24'ü (12 kişi) kadınlardan oluşmaktadır. Grubun yaş aralığı 18-55 arasındadır. Ayrıca bu araştırmada kontrol grubu da kullanılmıştır. Kontrol grubunda sigara kullanımı dışarıda bırakılmıştır. Kontrol grubu cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından olgu grubuyla eşleştirilmiştir. Veriler SPSS 23 programında analiz edilmiştir. Veri analizlerinde t testi ve ki kare analizleri kullanılmıştır.

Bu çalışmada demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği- Kısa Formu 3, Young Rygh Kaçınma Ölçeği ve Young Telafi Ölçeği olmak üzere dört ölçek kullanılmıştır.

1. Demografik Bilgiler Formu; Tarafımdan geliştirilen bu form 17 maddeden oluşmaktadır.

2. Young Şema Ölçeği Kısa Formu 3; 2003 yılında Young tarafından geliştirilen ölçekte 90 madde olup alınacak maksimum puan 540 minimum puan ise 90'dır. Ölçek 18 şema boyutunu ölçmektedir Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2009 yılında Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından yapılmıştır (3).

3. Young- Rygh Kaçınma Ölçeği; 1994 yılında Young tarafından geliştirilen ölçek 40 madde olup alınacak puana maksimum 240 minimum 40'tır. Bu ölçeğin 14 alt boyutu vardır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Karaosmanoğlu, Soygüt, Derinöz, Tuncer ve Yeroham tarafından yapılmıştır (4).

4. Young Telafi Ölçeği; Ölçek 1995 yılında Young tarafından geliştirilmiştir. Toplam 48 sorudan oluşan ölçekte 7 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten alınacak maksimum puan 288 minimum puansa 48'dir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2011 yılında Karaosmanoğlu, Soygüt ve Kabul tarafından yapılmıştır (5).

Bulgular

Maddebağımlısı grup ile karşılaştırma grubunun bir işte çalışma durumlarının ($p>0.05$) ve madde kullanan bir kardeşe sahip olma ($p>0.05$) durumlarının birbirleriyle ilişkili olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Madde bağımlısı olan grupla karşılaştırma grubunun medeni durumları ($p<0.05$), sosyoekonomik durumları ($p<0.002$), aileleriyle olan ilişkileri ($p<0.000$), sosyallik düzeyleri ($p<0.044$), tıbbi bir rahatsızlığa sahip olma durumları ($p<0.042$), psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip olma durumları ($p<0.008$), madde kullanan ebeveynlere sahip olma durumu ($p<0.000$), intihar düşünceleri ($p<0.000$), intihar deneme durumlarının ($p<0.013$) ve tutuklanma durumlarının ($p<0.000$) birbirleriyle ilişkili oldukları görülmektedir.

Madde bağımlısı grupla karşılaştırma grubunun duygusal yoksunluk şeması ($t = 5.96, p<0.01$), başarısızlık şeması ($t = 7.63, p<0.01$), karamsarlık şeması

($t = 6.37, p < 0.01$), sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ($t = 6.12, p < 0.01$), duyguları bastırma şeması ($t = 5.46, p < 0.01$), onay arayıcılık şeması ($t = 5.99, p < 0.01$), iç içe geçme/bağımlılık şeması ($t = 5.57, p < 0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması ($t = 6.60, p < 0.01$), kendini feda şeması ($t = 6.31, p < 0.01$), terk edilme şeması ($t = 7.38, p < 0.01$), cezalandırılma şeması ($t = 5.31, p < 0.01$), kusurluluk şeması ($t = 8.53, p < 0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık şeması ($t = 7.91, p < 0.01$) ve yüksek standartlar şeması ($t = 2.93, p < 0.05$) açısından anlamlı bir şekilde farklılaştıkları görülmektedir. Madde bağımlısı olan grubun bu şemalardan aldıkları puanların ortalamaları karşılaştırma grubuna göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Madde bağımlısı olan grupla karşılaştırma grubunun aşırı telafi ölçeğinin statü düşkünlüğü ($t = 8.90, p < 0.01$), asilik ($t = 7.58, p < 0.01$), kontrol ($t = 5.70, p < 0.01$), aşırı bağımsızlık ($t = 6.52, p < 0.01$), manipülatif olma ($t = 11.60, p < 0.01$), kendi yönelimlilik ($t = 8.89, p < 0.01$), eleştiriye tahammülsüzlük ($t = 10.92, p < 0.01$) ve mesafelilik ($t = 7.95, p < 0.01$) alt boyutları açısından anlamlı şekilde farklılaştıkları görülmektedir. Madde bağımlısı olan grubun bu alt boyutlardan aldıkları puanların ortalamaları karşılaştırma grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Madde bağımlısı olan grupla karşılaştırma grubunun kaçınma ölçeğinin psikosomatizm ($t = 7.88, p < 0.01$), sıkıntıyı yok sayma ($t = 7.54, p < 0.01$), duygu kontrolü ($t = 3.62, p < 0.01$), sosyal çekilme ($t = 2.97, p < 0.05$), aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($t = 8.21, p < 0.01$) ve hissizlik/duyguları bastırma ($t = 15.77, p < 0.01$) alt boyutları açısından anlamlı olarak farklılaştıkları görülmektedir. Madde bağımlısı olan grubun bu alt boyutlardan aldıkları puanların ortalaması madde bağımlısı olmayan gruba göre anlamlı olarak yüksektir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada madde bağımlısı olan grubun şema boyutları açısından karşılaştırma grubuna göre aldığı puanlar anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çok az sayıda çalışma madde bağımlılarında tüm şema boyutlarını anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Bu çalışma sonucuna göre erken dönem uyumsuz şemalar madde bağımlılığı açısından önemli bir etmen teşkil etmektedir. Ayrıca madde bağımlılığı tüm şema boyutlarıyla ilişkili olabilir. Bunun yanında madde bağımlısı olan grubun kaçınma ve aşırı telafi alt boyutlarından aldıkları puanlarda karşılaştırma grubuna göre anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde bu konuyla ilgili yapılmış kısıtlı çalışmalarda da madde bağımlılarının kaçınma ve aşırı telafi alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre madde bağımlılarının uyumsuz baş etme tepkilerini daha sık kullandıkları söylenebilir.

Bu çalışmada gruplar arası homojenitenin yeterince sağlanamaması ve az sayıdaki örneklem yapılacak genellemeler açısından bir kısıtlılık

oluşturmaktadır. Bu anlamda daha eşit grupların kullanıldığı ve daha çok örnekleme yürütülecek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kaynakça

1. Ögel, K. (2017). Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

2. Ball S.A., & Young, J.E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 270-281. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(00\)80083-8](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(00)80083-8).

3. Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

4. Karaosmanoğlu, A., Soygüt, G., Tuncer, E., Derinöz, Z., & Yeroham, R. (2005, November). Dance of the schemas: Relations between parenting, schema, overcompensation and avoidance. In *Schema Therapy Symposium I*, Thessaloniki. (Vol. 13, p. 2006).

5. Karaosmanoğlu, H. A., Soygüt, G., & Kabul, A. (2013). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(2), 171-179. <https://doi.org/10.1002/cpp.787>.

Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi

Merve Nur ÖZBEY

Giriş

İnsanoğlunun şimdiye dek tecrübe ettiğinden çok daha yüksek bir hayat standardımız var. Daha iyi sağlık hizmetleri, daha iyi yemek, daha iyi barınma koşulları, daha iyi temizlik şartları, daha fazla para, daha çok sosyal hizmet ve eğitim, adalet, seyahat, eğlence ve kariyer imkanlarına erişimimiz daha fazla. Aslına bakılırsa bugünün orta sınıfı, çok da uzun olmayan bir zaman öncesinin kraliyet ailesinden daha iyi yaşıyor. Buna rağmen insanlarda yaşam doyumu ve mutluluk aynı oranda artmıyor (1). Her geçen yıl psikolojik hastalıklara yakalanan insan sayısı artıyor. Ruhsal hastalıklar, özellikle depresyon ve anksiyete, bireye yüksek tedavi maliyeti yükü getirirken, bir yandan da kimi zaman iş gücü kayıplarına ve kimi zaman ise yaşam kaybına yol açmaktadır. Son yıllarda yapılan pek çok araştırmada, özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında, mevcut tedavi ve terapi yöntemlerine ek olarak getirilecek bazı yöntem ve metotlarla bu hastalıkların üstesinden gelinebileceği vurgulanmaktadır (2).

Üzerinde çalışılacak olan tez konusu, depresyon ve anksiyete gibi daha çok klinik psikolojinin çalışma alanına giren konuların kapsamının genişletilmesi; pozitif psikoloji ve şükran kavramı perspektifinden bakılarak ruh sağlığı alanına yeni bir bakış açısı sunulması açısından önemlidir. Türkiye’de bu konuda oldukça az sayıda araştırmamızın bulunması ve hatta bu araştırmamızın deneysel olarak yetişkinler üzerinde incelenmesinin bu konunun Türkiye örneğinde bir ilki gerçekleştiriyor olması sebebiyle önemli ve araştırılması faydalı bir konudur. Bu araştırmamızın amacı; pozitif psikoloji uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisini deneysel

bir metotla incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma bir klinik psikoloji yüksek lisans tezidir. Etik kurul onayı Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Sekreterliği'nden alınmıştır. Araştırma İstanbul ilinde, 2019 yılı mart-nisan aylarında yapılmıştır. Araştırma örnekleme kolay ulaşılabilir örneklem seçme yöntemi ile yapılmıştır.

Bu çalışma deneysel araştırma yöntemiyle, deney ve kontrol grubundan oluşmak üzere iki gruba ön-test son-test uygulaması yapılarak planlanmıştır. Deney grubundan (35 kişi), 4 hafta boyunca her gün şükran duydukları/şükür içinde oldukları veya minnettar oldukları 5 şeyin yazılması istenmiştir; kontrol grubundan (25 kişi) ise her gün için yazacakları, gün içerisinde yaşadıkları durumlar ya da olaylar ile ilgili olacak şekilde serbest bir normal günlük tutmaları istenmiştir.

4 haftalık uygulamadan önce, deney grubu ve kontrol grubuna şu ölçekler uygulanmıştır; Beck Depresyon Ölçeği (1), Beck Anksiyete Ölçeği (2), Psikolojik iyi oluş ölçeği (3) ve Takdir Etme-Şükür Ölçeği (4). Belirlenen sürenin ardından ise aynı ölçekler tekrar uygulanmış; elde edilen bulgular karşılaştırılmıştır.

4 hafta sonunda deney ve kontrol grubuna başlangıçta uygulanan ölçekler tekrardan uygulanmıştır. Daha sonra bu iki grup arasında ve kendi içlerinde ön test-son test çalışması yapılmış, veriler titizlikle bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS uygulanmış ve gruplar arasındaki farklara Wilcoxon işaretli sıralar testi, Ki Kare Testi, Mann Whitney U-Test ile ulaşılmıştır. Cohen-d değeri, z-değeri ve p-değeri ortalama değerleri, psikometrik ölçümler bir arada ele alınarak, normal günlük ve şükür günlüğü tutan gruplar arasında karşılaştırılmıştır. Şükran günlüğü yazan gruptan günlük içerikleri toplanmış ve kaydedilmiştir. <http://voyant-tods.org> program aracılığıyla kelime analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Bu araştırmanın istatistiğinde Depresyon başlığı incelendiğinde; “Şükran günlüğü tutmak depresyon belirtilerini azaltır” sonucuna ulaşılmaktadır.

1-Kontrol Grubunda, Düşüş olarak 11 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 2 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-2,546$ ve $p=0.011$).

2-Deney Grubunda, Düşüş olarak 33 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak çok kuvvetli anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-5,023$ ve $p=0.001$).

Bu araştırmanın istatistiğinde Anksiyete başlığı incelendiğinde; “Şükran günlüğü tutmak anksiyete belirtilerini azaltır” sonucuna ulaşılmaktadır.

1-Kontrol Grubunda, Düşüş olarak 16 vakada ilk teste göre daha

düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,704$ ve $p=0.001$).

2-Deney Grubunda, Düşüş olarak 34 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak çok kuvvetli anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-5,103$ ve $p=0.001$).

Bu araştırmanın istatistiğinde Psikolojik İyi Oluş başlığı incelendiğinde; “Şükran günlüğü tutmak psikolojik iyi oluşu artırır” sonucuna ulaşılmaktadır.

1-Kontrol Grubunda, Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 16 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-2,728$ ve $p=0.006$).

2-Deney Grubunda, Artış olarak hiçbir olguda ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) yokken, 33 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak çok anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-5,029$ ve $p=0.001$).

Şükran günlüklerinin kelime analizleri sonucunda en sık kullanılan 1000 kelime arasında ilk 5 kelimenin “bugün, şükrediyorum, şükür, güzel, Allah’ım” kelimeleri olduğu görüldü.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında;

“Şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarının; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarına göre daha düşük olduğu; Şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde ilişkileri olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak psikolojik iyi oluşla ilgili “şükran günlüğü tutmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı, şükran günlüğü tutan bireylerin psikolojik iyi oluş oranlarının; şükran günlüğü tutmayan bireylerin psikolojik iyi oluş oranlarına göre daha yüksek olduğu ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkilerinin olduğu” sonucuna ulaşılmıştır. Şükran günlüğü tutmanın şükür-takdir etme alt ölçekleri de olan ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür, memnuniyete yönelik şükür, sözel şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, aileye yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve an farkındalığına yönelik şükürü de artırdığı ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Kelime sıklığı analizi sonuçlarına Şükran günlüklerinin depresyon ve kaygıyı azaltıcı etkisinin en önemli sebeplerinin an farkındalığı sağlamak, bireyin bütün dikkatini bugüne yani yaşadığı ana getirmek ve “şimdi ve burada”yı sağlamak olduğu düşünülmektedir. “Bugün”ü yaşayan ve aynı zamanda sahip

olduklarına, yeterliliklerine ve potansiyellerine odaklanan zihin, psikolojik iyi oluşu beraberinde getirmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara ek olarak ileri çalışmalarda aynı değişkenlerin farklı örneklem gruplarıyla tekrar edilebileceği düşünülmektedir. İleri çalışmalarda farklı meslek grupları, farklı sosyoekonomik düzey gruplarıyla, farklı gelişimsel basamak grupları arasında karşılaştırmalar yapılarak araştırmanın tekrar edilebileceği düşünülmektedir. Şükran günlüklerinin ruh sağlığına yaptığı olumlu katkılar da göz önünde bulundurularak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarına dahil edilebilir. Psikolojik hastalıkların tedavisinde de ek bir yöntem olma konusunda kapsamını genişletecek araştırmalar yapılarak bu konu sistematik hale getirilebilir.

Kaynakça

1. Harris, R. (2018). Mutluluk Tuzağı. Litera Yayıncılık.
2. McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309.
3. Hisli, N. Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. 1989, 7(23), 3-13.
4. Ulusoy, M. Beck Anksiyete Envanteri Geçerlik ve Güvenirliği. 1998.
5. Telef, B. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013, 28 (3), 374-384.
6. Göcen, G. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2012.

Sigara Bağımlılığı Olan Bireylerde Psikolojik Semptomlar ve Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Merve AKÇİL

Giriş

Yapmış olduğumuz Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Araştırması'nda, Anadolu bölgesinde taranacak olan bireylerde sigara bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle, psikolojik semptomları ve kişisel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Ayrıca bu çalışma kapsamında katılımcılardan gönüllü onay formu ile; yaş, cinsiyet, kilo, boy uzunluğu, medeni durum, eğitim düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı, hanede çalışan kişi sayısı, psikiyatrik öykü, bedensel engel durumu, sigara kullanım adedi, sigara kullanım süresi, güvenlik sağlayıcı alet kullanımı (ateşli silah, çakı/bıçak, biber gazı, elektrikli/pilli cihaz, kesici/delici alet gibi) alkol alma sıklığı, madde öyküsü bilgisi de detaylı bir şekilde alınmıştır. Tüm bu bilgiler kapsamında, Kısa Semptom Ölçeği ve Kısa Semptom Ölçeği'nin alt ölçekleri olan; Depresyon, Anksiyete, Hostilite, Olumsuz Benlik ve Somatizasyon düzeyleriyle sigara bağımlılık düzeyleri ve aynı zamanda, sigara bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı 3000 kadın, 3000 erkek olmak üzere toplam 6000 katılımcı ile çalışılmıştır.

Bağımlılık, Latince addicere kelimesinden türemiş olup mahkûm olmak anlamına gelen bir kavramdır. Yani bir maddeye bağımlı olan kişi o maddenin taleplerini istem dışı olarak yerine getirmek zorundadır (1). Bir diğer deyişle, kişilerin günlük yaşamlarını aksatacak şekilde bir obje, olay ya da konuya gerektiğinden fazla zaman harcayarak sosyal ilişkilerine dahi zarar verecek şekilde bağımlılık göstermesi, bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Sigara bağımlılığı ise kullanım yaşının gittikçe küçülmesi ile ülkemizde de büyük bir tehdit unsuru olmuştur (2). Özellikle de gençler arasında çok yaygın olan sigara

kullanımının, bireyler üzerindeki psikolojik belirtilere olan olumsuz etkisi ve buna rağmen sigara kullanım ve kullanımı sürdürme nedeni, aynı zamanda, sigara kullanımının bireyler üzerinde yarattığı iyilik hissi ve sebepleri de geçmişten günümüze tüm dünyada daima merak konusu olmuştur. Gelecek literatüre ışık tutmak ve çözüm üretmek amacıyla, yapılan bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından kapsamlı bir araştırma projesi oluşturulmuştur.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmadaki katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarındaki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımda bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

Ekipler Temmuz 2018 Tarihinde saha görevlerine başlamıştır. Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanmış ve dağıtılmış Excell şablonlarına yapılmıştır. Tüm veriler Sorumlu Öğretim Üyesine gönderilmiştir. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiş ve veriler düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çıkartılmasıyla, toplamda 24456 kişinin verileri analize tabi tutulmuştur. Bu verilerin 6000'i benim çalışmama dahil olan Anadolu Bölgesinin verileridir.

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Kişisel İyi Oluş İndeksi -Yetişkin Türkçe Formu Ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş ve katılımcıların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Örneklemin demografik özellikleri ile ilgili bilgi alabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış anlaşılır ve kısa bir formdur. 17 maddeden oluşmaktadır. Yaş, kilo, boy, cinsiyet, etnik grup, din, meslek, eğitim, evde yaşayan kişi sayısı, çalışan kişi sayısı, çocuk sayısı, medeni hal, alkol, sigara, madde kullanımı,

güvenlik amaçlı silah ve alet kullanımı, klinik geçmişi ve kişinin engel durumu gibi özellikleri hakkında bilgi edinildiği bir formdur.

Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Türkçe Formu

Kişinin yaşam koşulları, sağlık durumu, başarısı, sosyal ilişkileri, güvenlik hissi düzeyi, bulunduğu yere ait olma duygusu, geleceğe yönelik güvenli bakması ve maneviyat ile ilgili konularda memnuniyetini ölçmeyi amaçlayan 11'li Likert tipi, 0-10 arasında puanlanan bir ölçektir. KİÖİ-Y, Cummins tarafından geliştirilen Kapsamlı Yaşam Kalitesi Ölçeğinden, ölçeğin, yetişkin formu Uluslararası İyi Oluş Grubu tarafından geliştirilmiştir (3).

Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Araştırmada, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile ölçülmesi hedeflenmiştir. KSE, Derogatif tarafından 1992 yılında geliştirilen 53 maddelik, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Depresyon 14 madde, anksiyete 17 madde, olumsuz benlik 9 madde, somatizasyon 7 madde ve hostilite 4 madde ile değerlendirilmiştir. KSE'nin Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir (4).

Bulgular

Katılımcıların günde kullanılan sigara sayısının bazı demografik özellikler ve psikolojik semptomlar ile ilişkisi regresyon analizi sonuçları ile gösterilmiştir.

Bu analize göre erkek cinsiyetten olma ile izlenen sigara kullanım sayısında ki artış istatistik olarak anlamlı düzeydedir ($t=-23.742, p<0.001$).

Eğitim düzeyi ile sigara kullanım sayısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.054$). Eğitim düzeyindeki azalma ile izlenen sigara kullanım sayısında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-4,129 p<0.001$).

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sigara kullanım sayısındaki artış istatistik olarak anlamlı düzeydedir ($t=2.914, p=0.014$).

Katılımcıların depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sigara kullanım sayısı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=2.931 p=0.003$).

Katılımcıların hostilite alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile sigara kullanım sayısı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=5.553, p<0.001$).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak sigara kullanımı veya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında, erkeklerin sigara kullanım düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğunu görmekteyiz. Özellikle de kadınların gebelik sürecinde dahi sigara kullanım davranışlarının olması, bebeğin sağlığı ve gelişimi açısından oldukça riskli bir davranıştır. Bu yüzden kadınların sigara kullanım sıklığının daha kapsamlı incelenmesi ve tütün kontrolü hakkında

halk eğitim merkezlerinde, okullarda, üniversitelerde, uzmanlar tarafından psikoeğitimler verilmesi ve radyo ve televizyonlarda farkındalık artırıcı programların düzenlenmesi önerilir.

Araştırmamızın sonucuna göre sigara bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olması sebebiyle özellikle toplumda örnek teşkil eden eğitim alanındaki meslek gruplarına da tütün kontrolü konusunda dönemsel eğitimler verilmesi oldukça faydalı olacaktır.

Araştırmamızın sonuçlarına göre sigara kullanımının depresyon ve hostilite ile yakından ilişkili olması dolayısı ile meslektaşlarımızın seanslarda bağımlılık konusuna da değinerek ayrıca psikoeğitim vermeleri yararlı olacaktır.

Araştırma sonucunda sigara bağımlılığının psikolojik semptomlar ile birlikte artış gösterdiği saptanmıştır. Fakat bağımlılığın mı semptomları meydana getirdiği, yoksa semptomların mı bağımlılığa neden olduğu hakkında kesin bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bizim çalışmamızda olduğu gibi kapsamlı ve epidemiyolojik olan çalışmaların, klinik ortamda çalışılırken öncü olan problemin belirlenmesi ve bağımlılık da dahil tüm psikopatolojilerden müzdarip kişiler için en uygun tedavi planının oluşturulabilmesi adına oldukça faydası dokunacak ve klinisyenlere önemli bir yol haritası oluşturacaktır. Bundan sonra da bağımlılık üzerine yapılacak çalışmaların, yapmış olduğumuz; kıymetli, her süreci emek dolu ve oldukça işlevsel olan geniş çaplı Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Araştırmamızın sonuçları ışığında yapılması faydalı olacaktır.

Kaynakça

1. Ceyhun, B., Oğuztük, Ö., & Ceyhun, A. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. Klinik Psikiyatri, 87-93.
2. Demir, T. (2008). Sigara Bağımlılığı. Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi, 62, 231-238.
3. Cummins, R. A. (1997). Comprehensive quality of life scale : adult : manual. Deakin University, School of Psychology.
4. Şahin, N.H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 44-56.

Doğu Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi

Mustafa GÜNEL

Giriş

Günümüzde dünyada 3,5 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır (1). Sosyal medya bireylerin hayatını hızlandırmakta ve kolaylaştırmaktadır. Ancak bununla beraber sosyal medya sahte haberler, gizlilik sorunları gibi çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Ayrıca sosyal medyanın bağımlılık yapıcı yapısı yeni bir psikolojik bozukluğun gelişmesine neden olmuştur (2). Sosyal medya bağımlılığı bireyde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek bireyin yaşamındaki özel, mesleki/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygudurum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir bozukluktur (3).

Sosyal medya bağımlılığı son yıllarda toplumda gösterdiği yüksek prevalans ile ciddi bir sorun haline gelmiştir (4). Çeşitli çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının toplumdaki prevalansının %4,5 ile %11,6 arasında olduğu ortaya konmuştur (5) (6). Bu bozukluğa karşı çeşitli önlemler alınabilmesi için sosyal medya bağımlılığının psikolojik semptomlarla olan ilişkisi ve daha spesifik olarak hangi psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunun ortaya konması son derece önemlidir.

Ülkemizin %63'ü yani 52 milyon insan aktif sosyal medya kullanıcısıdır. 13 yaş üstü popülasyonda dünya genelinde sosyal medya kullanma oranı %58 iken ülkemizde bu oran %80 seviyesindedir (7). Ülkemiz genç nüfusu ve yaygın sosyal medya kullanımı nedeniyle sosyal medya bağımlılığı açısından risklidir. Ülkemiz açısından sosyal medya bağımlılığının hangi psikolojik semptomlarla ve demografik özelliklerle ilişkili olduğunun ortaya konması risk gruplarını

belirlemek ve önleyici tedbirler alabilmek için hayati önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın amacı da bu doğrultuda Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomların ve demografik özelliklerin ilişkisini ortaya koymaktır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır. Araştırma Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) Projesi kapsamında Doğu Marmara Bölgesi'nde gerçekleştirilmiştir. Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu ve Yalova illerinde yaşayan 1501 erkek ve 1498 kadın olmak üzere toplam 2999 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Toplam örneklemin %49,9'u kadın ve %50,1'i erkektir. Yaş ortalaması 30,9'dur. Yaş sınırı 18'dir, yalnızca 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın verilerinin toplanması ve değerlendirilmesi süreci Temmuz 2018 tarihinde başlamış ve Ekim 2018'de tamamlanmıştır. Anketleri katılımcılar bireysel olarak doldurmuş ve teslim etmiştir. Anketlerin doldurulması bireyden bireye değişmekle birlikte ortalama 45 dakika sürmüştür. Anketlerin doldurulmasıyla ilgili bir zaman sınırı konulmamıştır.

Araştırmanın verileri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) kullanılarak analize tabii tutulmuştur. Bu çalışmada sosyodemografik formun yanı sıra iki ölçek kullanılmıştır. Kısa Semptom Envanteri (4) ve Davranış Etkileme Yükü Formu.

Bulgular

Çalışmadan elde ettiğimiz bulgulara göre demografik değişkenlerden yaş ve çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki vardır. Katılımcılarda yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış gözlenmektedir.

Katılımcılarda çocuk sayısı azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış gözlenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı psikolojik semptomlar içerisinde hostilete ile pozitif yönde ilişkilidir. Bireylerde hostilete düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığında artış görülmektedir. Diğer sosyodemografik özellikler ve psikolojik semptomlarla sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmamız Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığın yaş ve çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenlerle ve hostilete gibi psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak bu ilişkinin olası nedensel doğasını belirlemek için ek araştırmalar gerekmektedir. Öncü problemin belirlenmesi sosyal medya bağımlılığına karşı önleyici ve tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesinde önem taşımaktadır. Farklı araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının diğer psikopatolojik özelliklerle ilişkisi daha

kapsamlı bir biçimde araştırılarak bu bağımlılığın doğası ve risk faktörleri ortaya konulmalıdır. Sosyal medyanın aşırı kullanımıyla birlikte yaşanabilecek olumsuzluklar ve bu olumsuzluklara getirilecek çözüm önerileri için ruh sağlığı uzmanları tarafından psikoeğitim çalışmaları verilebilir.

Çalışmamız Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığının sosyodemografik değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığı çocuk sayısı değişkeni ve yaş değişkeni ile negatif yönde ilişkilidir. Bu bulgular bize gençlerin sosyal medya bağımlılığı konusunda daha riskli bir grup olduğunu göstermektedir. Rehberlik servisleri tarafından okullarda ve üniversitelerde çeşitli aktiviteler düzenlenerek bağımlılığın önlenmesi amaçlanabilir. Ayrıca öğrencilere ve velilere yönelik seminerler düzenlenebilir. Gençlere ve toplumdaki diğer risk gruplarına yönelik sosyal destek çalışmaları planlanabilir ve risk grupları spora, sosyal faaliyetlere yönlendirilebilir.

Kaynakça

1. WE ARE SOCIAL & Hootsuite. Global Digital Report: Digital in 2019. 2019, <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
2. Baccarella C. V, Wagner T. F, Kietzmann ve ark. Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*. 2018, 36(4): 431-435.
3. Tutgun Ünal, A. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2015, 93: 158.
4. van den Eijnden R. J, Lemmens J. S, & Valkenburg P. M. The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*. 2016, 61: 478-487.
5. Bányaı F, Zsila Á, Király O ve ark. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. 2017, 12(1): 3.
6. van den Eijnden R. J, Lemmens J. S, & Valkenburg P. M. The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*. 2016, 61: 478-483.
7. Şahin N. H, & Durak A. Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1994, 9(31): 44-56.

Bir Çocuk ve Ergen Kliniğine Son 5 Yıl İçinde Başvuran Bireylerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

Meltem SUNAR, Nüket İŞİTEN

Giriş

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), aşırı hareketlilik, dikkatle ilgili sorunlar ve dürtüsellik ile karakterize olan, çocukluk döneminin nörogelişimsel bir bozukluğudur (1). Çocuklarda en fazla tanı konan ruhsal rahatsızlık olup okul dönemindeki çocuklarda görülme sıklığı % 3 – 7 arasındadır (2).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), dikkat eksikliği, hareketlilik ve dürtüsellik ile kendini gösteren, bir dizi diğer bilişsel ve davranışsal belirtilerin eşlik ettiği nörobilişsel bir sağlık sorunudur (1). Çocukluk döneminde başlayan ruhsal sorunların etkilerinin süreklilik arz edebildiği ve dolayısıyla ergenlik ve erişkinlik döneminde de devam edebildiği günümüzde oldukça fazla kabul görmektedir (3). Genellikle çocukluk dönemi ve biraz da olsa ergenlik dönemiyle sınırlı bir bozuklukmuş şeklinde algılanan DEHB esas itibariyle yaşam boyu yaygınlığının ciddi seviyede olması ve ilişkili bozukluklardan ötürü yaygın ve majör bir sağlık sorunu olarak kabul edilir (4).

DEHB'li çocukların büyük kısmında başka bir eş tanı daha olduğu düşünülmektedir. Diğer bir deyişle bu hastalığa sahip olan çocukların az kısmında yalnızca DEHB mevcuttur. Yapmış olduğumuz bu çalışmada çocuk ve ergenlerde DEHB ve eşlik eden hastalıkların sıklığının belirlenmesi, olguların sosyodemografik ve klinik açıdan değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 10 Nisan 2015 tarihinde, 04 No.lu toplantısında değerlendirmeye

almış olduğu "İstanbul'da Özel Bir Psikiyatri Hastanesinin Çocuk ve Ergen Kliniğine Son 5 Yıl İçinde Başvuran Bireylerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Eşlik Eden Hastalıkların Sıklığı, Olguların Sosyodemografik ve Klinik Değerlendirmesi" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Çalışmanın evrenini NP İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi Çocuk ve Ergen Kliniğinde 2010-2015 tarihleri arasında tedavi gören çocuklar oluşturmaktadır. Örneklemi ise söz konusu evrenden seçilen 652 çocuk oluşturmaktadır. Çalışmada dosya tarama metodu kullanılmış ve verilerin analizi SPSS 21.0 programı ile yapılmıştır. Çalışmada %95 güven düzeyinde çalışılmış ve ki kare ilişki analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tanı ile çocukların demografik bilgileri ve verilen ilaçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek için yapılan ki kare ilişki analizi sonuçlarına göre tanı ile cinsiyet, annenin ve babanın eğitim durumu ve çocuğun kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmazken birleşik ilaç grubu, kullanılan ilaç sayısı ve IQ arasında ilişki bulunmaktadır.

Yapılan ilişki analizi sonucuna göre tanı ile annenin anksiyetesinin olma durumu ve babasının anksiyetesinin olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken tanı ile annenin ve babasının depresyonda olması arasında ilişki bulunmamaktadır.

Yapılan ilişki analizi sonucuna göre çocuğun depresyonda olması ile annenin ve babasının depresyonda olması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Yapılan ilişki analizi sonucuna göre çocuğun anksiyetesinin olması ile annenin anksiyetesinin olması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken babasının anksiyetesinin olması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Sonuç ve Öneriler

DEHB ve DEHB+Eş Tanı grubunda yer alan çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar neticesinde hem ilaç kullanımının hem de anne babadan gelen kalıtsal özelliklerin çocukların fizyolojik ve psikolojik gelişimlerine etki ettiği görülmüştür. DEHB, DEHB+Eş Tanı ve/veya anksiyete bozukluğuna sahip çocukların ebeveynlerinde de aynı bozuklukların görülme ihtimali oldukça yüksektir.

Normal ebeveynlerin çocuklarında DEHB ve DEHB+Eş Tanı rastlandığında, ebeveynlerde de kaygı bozukluğu ve psikolojik travmalar yaşama ihtimali artmaktadır. Bu bakımdan hastalığın teşhisinden itibaren süreci kabullenen ebeveynler, bu süreçte hasar almamak ve psikolojilerini korumak adına kendileri de bir uzmandan yardım almalıdır.

Çocukta DEHB ve DEHB+Eş Tanı belirtilerinden 4-6 tanesinin fark edilmesi

halinde derhal bir sağlık kuruluşuna başvurularak erken teşhis sağlanmalı ve gereken önlemler alınmalıdır. DEHB ve DEHB+Eş Tanı bozukluklarının yalnızca çocuklarda görülmesi söz konusu değildir. Yetişkinlerde de görülebilen bu bozuklukların, psikolojik tedavi ve ilaç tedavisi ile etkileri yok edilmeye / azaltılmaya çalışılmalıdır. Bu sebeple erişkinlerde görülen belirtilerden bir ya da birkaçı nüksedirse derhal bir uzmandan yardım istenmeli ve tedaviye başlanmalıdır.

Araştırma NP İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi Çocuk ve Ergen Kliniğinde 2010 – 2015 arasında tedavi gören 652 çocuk ile sınırlıdır. Farklı bölgeler ve farklı klinikler ile örneklemeler seçilerek ve daha geniş bir sosyodemografik çevrede görülen etkilerin saptanabilmesi için bir devlet hastanesinde uygulama yapılabilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir.

Araştırma DEHB’li çocuklar ve ebeveynlerinin anksiyete ve depresyon durumuna değinmiştir. DEHB çok boyutlu bir klinik durumdur. Dolayısıyla tedavisi de çok boyutlu olmak zorundadır. Salt çocuğa yönelik değerlendirme ve tedavi planlaması yanlış ve yetersizdir. Bu nedenle bu tür çalışmalarda hem DEHB olgusunu çok boyutlu hem de aileyi çok boyutlu olarak ele almak gerekmektedir.

Kaynakça

1. DSM – IV – TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision. American Psychiatric Association. 2000.
2. Polanczyk G, Lima M, Horta B ve ark. The Worldwide Prevalence of ADHD: A Systematic Review and Metaregression Analysis. American Journal of Psychiatry. 2007, 6: 942-948.
3. Dang M. T, Warrington D, Tung T ve ark. A school – Based Approach to Early Identification and Management of Students With ADH. Journal of School Nursing. 2007, 23(1): 2-12.
4. Barkley R, Edwards G. Diagnostic Interview, Behavior Rating Scales and The Medical Examination. Attention – Deficit Hyperactivity Disorder: A Clinical Workbook. 2006, 2.

Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu Hastalarının Şema Aktivasyonlarının Farkı

Merve SUMA, Aslıhan DÖNMEZ

Giriş

Şemalar anıları, duyguları, bilişleri, biyolojik etkenleri, beden duyularını içeren, kişinin kendine ilişkilerine ve sosyal hayatına yönelik yaşam boyu geçerli bilişsel özellikler olarak tanımlanmaktadır. Şemalar temel ihtiyaçlarımızın tam olarak karşılanmadığı, olumsuz erken dönem deneyimleri sonucu meydana gelen ve yaşam boyunca tekrar eden öz yıkıcı duygusal ve bilişsel yapılardır (1). Erken dönem uyumsuz şemalarının oluşumu olumsuz çocukluk ve ergenlik dönemi deneyimlerinden oluşur. Kişi içinde bulunduğu duruma uyum sağlayabilmek için şemaya tepki olarak uyumsuz davranış geliştirir. Bu davranışlar tetiklendikçe şemalar güdülenir, zamanla değişime dirençli olmaya başlarlar, yetişkinlikte kişi şemaları tetikleyen olaylara kendini yakın hisseder (2). Çocukluk ve ergenlik çağından başlayarak tüm bireylerde bulunan şemalar değişime açık olmamaları nedeniyle yetişkinlik döneminde uyum bozucu hale gelebilmekte, çeşitli Eksen-I ve Eksen-II bozukluklarına dönüşebilmektedirler (3). Literatür incelendiğinde depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalarının bazı erken dönem uyumsuz şemalarının farklılığı görülmüştür (4,5). Bu çalışmadaki amacımız Eksen 1 bozukluklarından depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı olan yetişkin hastalarının erken dönem uyumsuz şemalarının aktivasyon farklılığını araştırmaktır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu onaylamıştır. (No: B.08.6.YÖK.2. ÜS.0.05.0.06/2016/104, Date 16.06.2016) Çalışmanın örneklemini, 04.01.2016-27.05.2016 tarihleri arasında

Bezmialem Tıp Fakültesi psikiyatri polikliniğine ve kliniğine başvuran yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle tanı konulan depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalardan oluşmaktadır. ICD-10 sınıflandırılmasıyla F32 ve F41 kodlu tanı grubu hastalarına çalışma uygulanmıştır. F32 ve F41 koduna komorbidite tanılara sahip hastalar dışlanmıştır. Bipolar Bozukluk ile ilişkili depresyon, psikoz, alkol ve madde bağımlılığı, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif ve kompulsif bozukluk gibi komorbidite tanılar dışlanmıştır. Çalışma rastgele seçilen 100 depresyon tanılı hastaya ve 100 anksiyete bozukluğu tanılı hastaya uygulanmıştır. 18 yaş altı, ilkokul mezunu olmayan ve onam formunu imzalamayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. 14 örneklem çalışma dışı bırakılmıştır. 91 depresyon tanılı katılımcı ve 95 anksiyete bozukluğu tanılı katılımcı vardır. Yapılan çalışmada depresyon tanılı hastaların yaş ortalaması 30,40 (n=91), anksiyete bozukluğu tanılı hastaların yaş ortalaması 29,59 (n=95) çıkmıştır. Depresyon tanılı hastalarda 4 kişi, anksiyete tanılı hastalarda 7 kişi yaşını belirtmemiştir. Verilerin analiz edilmesi işleminde SPSS.21 (Statistical Package For The Social Sciences) kullanılmıştır. Çalışmanın analizinde frekans, tanımlayıcı, korelasyon, t-testi ve tek yönlü varyans analizi, ki kare kullanılmıştır.

Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3): Jeffrey Young tarafından geliştirilen kısa formda, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 boyut önerilmektedir. Alt ölçekler sırasıyla, Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklük, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. Ölçek 90 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 6'lı Likert üzerinden (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirilmektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve Karaosmanoğlu tarafından yapılmıştır (3).

Beck Anksiyete Ölçeği: Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçülmesi amacıyla Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 21 kendini değerlendirme cümlesinden oluşmaktadır. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Toplam puanın yüksekliği anksiyete düzeyini belirler. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Ulusoy ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (6).

Beck Depresyon Envanteri: Beck ve arkadaşları tarafından, depresyonda ortaya çıkan belirtilerin düzeyini ve şiddetini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Beck Depresyon Ölçeğinin Türkçeye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli tarafından gerçekleştirilmiştir (7).

Bulgular

Sosyodemografik değişkenlerin çoğu tanı gruplarına dağılımda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vermemiştir. Hastalık süresi değişkeninin tanı gruplarına dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır: $\chi^2(1)=6,090$; $p<0,05$. 1 senelik anksiyete bozukluğu tanısı alan 29 kişi varken depresyon tanısı alan 44 kişi vardır. Diğer yandan 1 sene ve üzeri anksiyete bozukluğu tanısı alan 62 kişi varken depresyon tanısı alan 44 kişi bulunmaktadır.

Depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalarının zedelenmiş sınırlar faktörü toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır: $t(184)=2,029$; $p<0,05$. Anksiyete bozukluğu hastalarının zedelenmiş sınırlar faktörü toplam puan ortalaması depresyon hastalarından yüksektir.

Depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalarının ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır: $t(184)=2,029$; $p<0,05$. Anksiyete bozukluğu hastalarının ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim alt boyutu toplam puan ortalaması depresyon hastalarından yüksektir.

Depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalarının kendini feda alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır: $t(184)=-2,946$; $p<0,05$. Depresyon hastalarının kendini feda alt boyutu toplam puan ortalaması anksiyete bozukluğu hastalarından yüksek bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Jeffrey Young'a erken dönem uyumsuz şemaları; çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen, çocuğun yaşadığı ortama uyum sağlayan, beden duyuları, duyguları ve bilişleri içeren, kişinin kendine ve çevresine yönelik bilişsel yap taşları olarak açıklar. Çalışmamızda depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalarının şema aktivasyonlarını inceledik ve farklılıklarını araştırdık.

Bulduğumuz sonuçlarda iki Eksen 1 bozukluğu ve sosyo demografik değişkenler için farklı şema aktivasyonları ortaya çıktı. Literatürü incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarıyla uyumlu ve farklı depresyon ve anksiyete bozukluğu şemaları ilgili çalışmalar vardır. Farklı sonuçların çıkmasında örneklem grubunun etkisi olduğu düşünülmektedir. Örneklem grubunun çoğunluğunun kadın katılımcılardan oluşması sonuçları etkileyebilir. Diğer etkenin de tanı koymak için yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmasıdır. DSM-5'te travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif ve kompulsif bozukluk hastalıklarının kaygı bozukluğu bölümünden çıkartılması DSM-5'ten önce yapılan anksiyete bozukluğu ve şemalarla ilgili çalışmalarla daha sonra yapılan çalışmalara arasında farklılık oluşturabilir.

Hastalıkların şema aktivasyonlarını incelerken örneklem grubunu yakın

sosyo demografik verilerle oluşturabilmek şema aktivasyonları çalışmalarına daha çok katkı sağlayabilir. Şema terapi veya bilişsel davranışçı terapi uygulayan ruh sağlığı uzmanları, depresyon ve anksiyete bozukluğu hastalarının yatkın olduğu şema alanları ve alt boyutlarını kullanarak terapideki formülasyonlarını oluşturabilirler.

Kaynakça

1. Martin R, Young J. Schema Therapy. In K. S. Dobson (Ed), Handbook of Cognitive Behavioral Therapies. Guilford Press.2010, 3: 317-346.
2. Young J E, Klosko, J S, Weishaar M. Şema Terapi. Litera Yayıncılık.2013,56:23-51.
3. Soygüt G, Karaosmanoğlu A, Çakır Z. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. Türk Psikiyatri Dergisi.2009, 20(1):75-84.
4. Renner F, Lobbetael J, Peeters ve ark. Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. Journal of Affective Disorders. 2012, 136:581–590.
5. Rhein D, Sukawatana P. Thai University Student Schemas and Anxiety Symptomatology. International Education Studies. 2015, Vol. 8, No. 7.
6. Ulusoy M, Şahin N, Erkmen H. Turkish version of Beck Anxiety inventory: Psychometric properties. Journal of Cognitive Psychotherapy: An international Cjuaterly. 1998, Volume 12, No 2: 163–172.
7. Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. Psikoloji Dergisi.1989, 7:3-13.

Psikotik Bozukluklarda (Şizofreni, Paranoid Bozukluk, Şizoaffektif Bozukluk, Bipolar Bozukluk) Belirti Taraması ve Dağılımı

Merve EĞRİBEL

Giriş

Bu araştırma psikiyatri hastanesinde tedavi gören şizofreni, bipolar bozukluk ve şizoaffektif bozukluk hastalarının belirti taramasını yapıp dağılımlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada Negatif Sendrom Ölçeği yerine daha kısa ve pratik ölçütlerin kullanılıp kullanılamayacağı belirlenmek istenmiştir. Bunun için Negatif Sendrom Ölçeğinden oluşturulan 7 maddelik belirti grubu hastalara sorulmuş ve Negatif Sendrom Ölçeği puanlarıyla karşılaştırılmıştır. Bu puanlar arasında bir ilişki bulunursa, negatif belirtilerin kısa sürede belirlenebileceği düşünülmüştür.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma izni NP İstanbul Beyin Hastanesi Başhekimliğinden, etik onayı Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden 307.99\476 sayılı izni ile 28.11.2018 tarihinde Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Bu çalışmada Pozitif Negatif Sendrom Ölçeği (PANSS), Sosyodemografik Bilgi Formu, SCL-90-R Belirti Tarama Listesi ve PANSS'in açık şeklinden oluşturulan belirti soruları kullanılmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırma verileri Üsküdar Üniversitesi NP İstanbul Beyin Hastanesi'nin ilgili psikiyatri kliniklerinden toplanmıştır. Bu tez çalışması 02 Ocak 2019-31 Mart 2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışmaya Dsm-5'e göre 18-65 yaşları arasındaki şizofreni, iki uçlu bozukluk ve şizoaffektif bozukluk hastaları alınmıştır. Örneklemimizin evrenimizi doğru bir şekilde temsil ettiği kabul edilmiştir. Çalışmamızda uyguladığımız ölçeklerin ulaşmak istediğimiz bilgileri doğru ve güvenilir biçimde ölçtüğü varsayılmıştır. Örneğin, hastanın pozitif ve negatif

belirtilerini ölçmek için kullandığımız Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeğinin doğru ve güvenilir şekilde ölçtüğü kabul edilmiştir. Hastaların ölçekleri doğru ve samimi olarak doldurdıkları varsayılmıştır. Seçilen hastalara çalışma hakkında bilgi verilmiş ve gizlilik esası anlatıldıktan sonra gönüllü onam formu imzalatılmıştır, imzalayan hastalar çalışmaya alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği (PANSS), SCL-90-R Belirti Tarama Listesi ve PANSS'tan uyarlanan belirti soruları NP İstanbul Beyin Hastanesi'nde pembe ve turuncu yatan servisler ve hastaneye ayakta başvuran şizofreni, psikotik bozukluk, şizoaffektif bozukluk ve iki uçlu bozukluk hastalarına uygulanmıştır.

1. *Sosyodemografik Bilgi Formu*: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumları, eğitim seviyeleri, iş durumları, ailedeki psikiyatrik hastalık öyküsü, tanı konulan yaş, yatış sayısı, düzenli ilaç kullanımı gibi soruların yer aldığı formdur.

2. *SCL90-R Belirti Tarama Listesi*: SCL90-R kişilerdeki psikolojik sorunların düzeyini ölçen ve hangi sorunlara daha yakın olduğunu belirleyen bir ölçüm aracıdır. Bu testin Türkiye'de güvenilirlik ve geçerliliği çalışılmıştır. Testin güvenilirliği "test-tekrar yöntemi ile Tufan (1987) tarafından 59 kişilik lise öğrenci grubunda yapılmıştır. İki uygulamanın sonuçları arasındaki korelasyon katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur (1).

3. *Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği (PANSS)*: PANSS 30 maddelik ve yedi puanlı şiddet değerlendirmesi içeren yarı yapılandırılmış bir ölçektir. On sekiz maddesi kısa psikiyatrik değerlendirme maddesi, 12 maddesi Psikopatoloji Değerlendirme Ölçeğinden alınarak uyarlanmıştır. PANSS, hastadaki son bir haftayı göz önüne alarak değerlendirir. Bilgiler klinik görüşmeler, aile görüşmeleri veya hastanede yatan hastalar için hastadan sorumlu sağlık çalışanından alınır. Ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. İç tutarlılık bulguları incelendiğinde üç alt ölçeğin de Cronbach alfa katsayıları özgün çalışmada saptanan katsayılar gibi oldukça yüksek bulunmuştur (3).

4. *Belirti Soruları*: Çalışma için PANSS negatif sendromundan oluşturulmuştur.

1. Başkalarının bir dayanağı olmayan, gerçek dışı olarak yorumladıkları, fakat sizin doğruluğuna inandığınız düşünceleriniz var mı?

2. Düşüncelerinizin zihninizde akışında kopukluk veya durma veya sonuca ulaşamama yaşıyor musunuz?

3. Durduk yerde başkalarının duymadığı sesler duyma veya görmedikleri görüntüler görme veya benzer algılarınız oluyor mu?

4. Alışılmışın dışında, duygularınızda hızlı değişimler ve davranışlarınızda hızlanma oluyor mu?

5. Olağanüstü yetenekleriniz, gücünüz, üstünlüğünüz olduğuna inanıyor musunuz?

6. Başkalarına güvenmeme, onların size kötülük yapacağı, zarar vereceğiyle ilgili düşünceleriniz var mı?

7. Sık öfkelenmeniz veya küfürlü konuşmanız veya saldırgan davranışlarınız oluyor mu?

İstatistik analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp., Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verildi. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile değerlendirildi. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile yapıldı. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirildi. İstatistiksel önemlilik için $p < 0,05$ değeri kabul edildi.

Bulgular

Hastalarla görüşülmeden önce sosyodemografik bulguları incelenmiştir ve çalışmamıza uygun olan hastalar belirlenmiştir;

Geçerli katılımcı sayısı : 40.

Araştırmaya dahil edilen hasta sayısı: 32.

Hastaların %40,6'sı (13 hasta) kadın, geri kalan %59,4'ü (19 hasta) erkeklerden oluşmaktadır.

Hastaların %25,0'i (8 hasta) evli, % 75,0'ü (24 hasta) bekdir.

Hastaların %3,1'i (1 hasta) okur yazar, %18,8'si (6 hasta) ilköğretim, %25,0'i (8 hasta) lise, %53,1'i (17 hasta) üniversite mezunudur.

Hastaların %12,5'i (4 hasta) çalışmakta, %87,5'i (28 hasta) çalışmamaktadır.

Hastaların hastalıkları ile ilgili özellikleri incelendiğinde, tamamı ilaç kullandığını bildirmiştir. Hastaların %81,2'sinin çalışma öncesinde tedavi öyküsü mevcuttur.

Çalışmamızdaki hastalık dağılımları şöyledir;

%37,5'i (12 hasta) şizofreni, %28,1'i (9 hasta) psikoz, %21,9'u (7 hasta) iki uçlu bozukluk, %12,5'i (4 hasta) şizoaffektif bozukluk tanılarını almış hastalardan oluşmaktadır.

Hastaların %6,2'sinin (2 hasta) daha önce yatışı yoktur, %43,8'inin (14 hasta) 1 yatışı, %31,2'sinin (10 hasta) 2 yatışı, %9,4'ünün (3 hasta) 3 yatışı ve %9,4'ünün (3 hasta) 4 ve üzeri yatışı bulunmaktadır.

İlk hipotezimiz akut hastalarda pozitif belirtilerin, kronik hastalarda negatif belirtilerin daha yüksek oranda olduğudur. Çalışmaya katılan 16 hasta kronik 16 hasta ise akut olarak kabul edilmiştir.

PANSS pozitif belirtilerden oluşan alt ölçeğinin puan ortalaması 22.8,

negatif belirtilerden oluşan alt ölçeğinin ortalaması 22.9 olarak bulunmuştur. Pozitif ve negatif belirtilerin ortalama puanları ve aralarındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır.

Negatif belirtilerin ortalama puanına baktığımızda akut hastalarda daha yüksek oranda olduğu bulunmuş olup çalışmamızın hipoteziyle uyumlu değildir.

SCL-90-R Belirti Tarama Listesinin ölçek ve alt ölçek puanları için bir kesme puanı yoktur. Bu sebeple çalışmamız için ortanca değer olan 0.70'i kesme puanı olarak belirledik. SCL-90-R'deki psikotizm alt ölçeğinin puanlarına göre belirti sayıları karşılaştırıldığında p değeri 0,455'dir ve aralarındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Sonuca göre, SCL-90-R puanı düşük olanlarda ortalamalar daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmamızdaki hipotezin tam tersi bir sonuç vermiştir. Çünkü çalışmamızdaki hipotez SCL-90-R puanı yüksek olan hastaların belirti sayılarının da yüksek olduğu şeklindeydi.

Hastaların eğitim düzeyleriyle belirti sayıları arasında bir fark olmadığı görülmektedir. Çünkü hasta ilkökul mezunu da olsa, üniversite mezunu da olsa aynı tanıyı almış hastalarda benzer tablolara rastlanacaktır.

Tabloya baktığımızda da eğitim düzeylerine göre ortalama puan dağılımında bir fark görülmemiştir, bu da bizim hipotezimizi doğrulamaktadır.

Bu çalışma için hastaların cinsiyetleriyle belirti sayıları arasında bir fark olduğu düşünülmemektedir. PANSS pozitif belirtiler alt ölçeği incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Negatif belirtiler alt ölçeğine bakıldığında anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Son hipotezimiz hastaneye yatış arttıkça negatif belirtiler de artar hipotezidir. Hastaneye hiç yatmamış olan hastaların PANSS negatif belirti puanı ortalamalarına baktığımızda 23.0, dört ve daha fazla yatışı olan hastalarda ise bu ortalamayı 17.3 olarak görüyoruz. Bu durumda yatış sayısının artmasıyla negatif belirtilerin de artacağı hipotezimiz desteklenmemiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada Negatif Sendrom Ölçeği yerine daha kısa ve pratik ölçütlerin kullanılıp kullanılamayacağı belirlenmek istenmiş ve bunun için hastalara 7 maddelik belirti soruları sorulmuştur. Bunun sonucunda aralarında bir ilişki bulunursa, negatif belirtilerin kısa sürede belirlenebileceği düşünülmüştür. Çalışmaya katılan hastaların hastalık dönemleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bu yüzden çalışmamızda hastalar akut ve kronik olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Akut ve kronik olarak ayırmanın temel nedeni, akut hastalarda pozitif, kronik hastalarda negatif belirtilerin ağırlıkta olmasıdır. Akut olarak kabul edilen hastalar tanı konduktan günümüze kadar geçen sürede 5 yılı tamamlamamış hastalar olarak kabul edilmiştir. Kronik olarak kabul edilen hastalar ise tanı konduktan günümüze kadar geçen sürede 5 yılı

tamamlamış hastalar olarak kabul edilmiştir. İki gruba ayırmamızın sebebi gerçekte hastalığın tam olarak ne zaman başlanıldığının bilinmemesidir. Çalışmamız uygulanırken birtakım sınırlılıklarla karşılaşmıştır. Bu sınırlılıkların çalışmanın sonuçlarını doğrudan etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu sınırlılıkların başında yeterli hasta sayısına ulaşamamak yer almaktadır. Çalışmamızın uygulama süresini 3 ay olarak belirlememize rağmen, araştırma yaptığımız dönem içinde hastaneye çalışma ölçütlerimizi karşılayan çok az hasta başvurduğu için yeterli hasta sayısına ulaşamadık. Üç ay boyunca ulaştığımız hasta sayısı 40'tır, ancak 40 hastadan 8'i çalışmaya katılmayı kabul etmemişlerdir. Çalışmamız 32 hasta ile sürdürülerek sonuçlandırılmıştır. Ulaştığımız hastaların cevaplarının güvenilirliğinin düşük olduğu izlenimi edinilmiştir. Bu izlenim, hasta ile görüşmelerimizdeki ve ölçekleri uygulama sırasındaki gözlemlerimize dayanmaktadır. Güvenilirliği düşük cevaplamaya bir örnek şöyledir: Pozitif belirtili şizofreni ön tanısıyla yatırılan bir erkek hasta, SCL-90 Belirti Tarama Listesindeki "Başkalarıyla paylaşım kabul etmediği inanç ve düşüncülerin olması" sorusuna 0 puan vermiştir, ancak hastaneye özel bir insan olduğunu düşündüğü için yatışı yapılmıştır.

Yapılan bu çalışmada beklenen sonuca ulaşamaması yeterli hasta sayısına ulaşamadığından ve hastaların verdikleri bilgilerin güvenilir olmadığından kaynaklanabilir. Bu çalışma için önerimiz daha çok hasta sayısı ile denemesidir. Bu çalışmada daha çok hasta sayısına ulaşılabilseydi, daha sağlıklı ve doğru veriler elde edilebilirdi.

Kaynakça

1. DAĞ İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri için Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (1), 5-12.
2. KILIÇ M. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Geçerlilik ve Güvenilirliği, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 45-52.
3. KOSTAKOĞLU E., BATUR S., TIRYAKI A. ve GÖĞÜS A. (1999). Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeğinin (PANSS) Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 23-32.
4. DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ. (1993). ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması Klinik Tanımlar ve Tanı Kılavuzları. Dünya Sağlık Örgütü (çev ed. Öztürk O, Uluğ B) Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği.
5. İLNEM C., İLNEM M., KIR Ö., YENER F., ASLANER F. (1994). Şizofrenide Pozitif Negatif Ayrımı. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 7(4), 34-38.

Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri

Itır Tarı CÖMERT, Mune AKTAY

Giriş

Yaşamın ilk döneminden itibaren hissedilen güven duygusu, bireyin yetişkinlik zamanında etkisini her konuda göstermektedir. Bireyin çocukluk çağında ebeveynine hissettiği güvensizlik, onun sonraki yıllarda yaşadığı yakın ilişkilerine yansıtılabilmektedir. Bowlby, bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve küçük yaşta oluşan zihinsel yapının ileriki yaşlarda da değişime uğramadan devam ettiğini vurgulamıştır (1). Bağlanma kuramcılarının göre bağlanma doğuştan gelmektedir ve aynı zamanda davranışsal ve ruhsal bir durumdur. Gelişim ilerledikçe bağlanma da değişim göstermektedir (2). Bu yüzden çocuğun güvensiz bağlanması onun içine kapanmasına ve etrafındakilere kendini kapatmasına yol açabilir. Çocuk kendini güvensiz hissederse kendi duygularını ifade etme konusunda sıkıntı yaşayabilmektedir. Çünkü kendini emniyetsiz bir ortamda hisseder ve kendisini geri çeker, bu durum onun duygularını anlamasında ve aktarmasında problemler yaşatabilir. Duyguların farkına varılmasında ve ifade edilmesinde yaşanan yetersizlikleri ve problemleri anlatmak için aleksitimi kelimesi kullanılmıştır. Aleksitiminin bir şekilde çocukluk yaşantısıyla alakalı olduğu düşünülmektedir (3). Ayrıca, çocukluk çağındaki ebeveyn-çocuk ilişkisindeki güvensizlik ve olumsuz yaşantıların duygu durum üzerindeki rolü göz ardı edilemez. Bu yüzden aleksitimi ve depresyonun gelişmesinde ebeveynlere olan bağlanma tarzlarının önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bireyin yaşantısını önemli derecede etkileyen ebeveyn-çocuk ilişkisini çeşitli değişkenlerle incelenmesi bu araştırmanın önemini artırmaktadır.

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin

aleksitimi ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının incelenmesidir. Araştırmmanın ikinci amacı; demografik özelliklere bağlı olarak üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve bağlanma stillerinde farklılık olup olmadığının incelenmesidir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Uygulama 2013-2014 öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan devlet ve vakıf üniversitelerinde seçkisiz yöntemle belirlenmiş ve eğitim görmekte olan 150 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak; öğrencilerin aleksitimi düzeylerini saptamak amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği, öğrencilerin depresyon düzeylerini saptamak amacıyla Beck Depresyon Ölçeği, katılan öğrencilerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler araştırmacı tarafından bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarını yanıtlaması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Araştırma verilerinin toplanmasının ardından Toronto Aleksitimi Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Kişisel Bilgi Formundan toplanan verilerin işlenmesi ve yorumlanması için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 18.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle elde edilen veriler bu programa aktarılmış ve sonrasında analizler yapılmaya başlanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve depresyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için “t testi” kullanılmıştır. Öğrencilerin aleksitimi ve depresyon düzeylerinin; doğum yeri, kaldığı yer, anne-babanın medeni durumu, anne-babanın yaşı, anne-babanın eğitim durumu ve anne-babanın sağ ya da ölü olma durumuna göre anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediklerini saptamak amacıyla ANOVA kullanılmıştır. Aleksitimi ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkiyi, depresyon ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısına bakılmıştır. Ayrıca bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyon düzeylerini yordayıcılığını ölçmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (4)

Beck Depresyon Ölçeği (5)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (6)

Bulgular

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyon düzeyinin yordayıcılığını incelemek için analizler yapılmıştır. Aynı zamanda bağımsız değişkenlere bağlı olarak aleksitimi düzeyi, depresyon

düzeı ve bağlanma stillerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla analizler gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %28'si aleksitimik özellikler gösterirken %72'si aleksitimik özellikler göstermemektedir. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %63,3'ünde depresyonun olmadığı, %23,3'ünde hafif derecede depresyon olduğu ve %13,3'ünde orta derecede depresyon olduğu saptanmıştır. Ayrıca ağır derecede depresyon bulgusuna rastlanılmamıştır. Kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların bağlanma stillerine ilişkin yapılan analizlerde öğrencilerin %51,3'ü güvenli bağlanma, %24'ü saplantılı bağlanma, %18'i kayıtsız bağlanma ve %6,7'si ise korkulu bağlanma stilinde olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın en önemli amaçlarından birisi olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon testi yapılmıştır. Ortaya çıkan bulgulara göre üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve bağlanma stilleri arasındaki korelasyon katsayısının $r=.395$ olduğu görölmüştür. Analiz sonucunda öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında ($p<.001$) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki korelasyon katsayısının $r=.251$ olduğu görölmüştür. Yapılan analize göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında ($p>.001$) anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon testi sonucunda üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve depresyon düzeyleri arasındaki korelasyon katsayısı $r=.284$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda öğrencilerin aleksitimi ve depresyon düzeyleri arasında ($p<.001$) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin aleksitimi düzeylerini ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki ($p<0.05$) olduğu anlaşılmıştır. Aleksitimi ile bağlanma stili arasında istatistiksel açıdan pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin aleksitimi düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre bağlanma stili aleksitiminin %15,6'sını açıklamaktadır ($R^2=.156$).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin

depresyon düzeylerini ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki ($p<0.05$) olduğu ortaya çıkmıştır. Depresyon ile bağlanma stili arasında istatistiksel açıdan pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Analize göre bağlanma stilleri depresyonun %6,3'ünü açıklamaktadır ($R^2=.063$).

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın temel amacı olan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelemek için analizler yapılmıştır. Yapılan bu analizler sonucunda aleksitimi ile bağlanma stilleri arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yani üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin aleksitimi düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde depresyon ile bağlanma stilleri arasında yapılan regresyon analizi sonucunda ise; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara bağlı olarak, erken çocukluk döneminde bakıcıyla (genellikle anne) kurulan ilişkinin aleksitiminin ve depresif problemlerin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Ebeveynle yaşanan olumsuz ve yıpratıcı olaylar duygusal gelişimi etkilemektedir. Bireyin çocukken annesine güvenli bağlanma gerçekleştirememesi değersizlik duygusunun oluşmasına sebep olmaktadır. Hissedilen değersizlik ve yetersizlik duygusunun depresyona ve aleksitimiye zemin hazırladığı düşünülmektedir. Bu yüzden bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; erken çocukluk döneminde ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin bireyin duygusal gelişimini etkilediği görülmektedir. Birincil bakıcı tarafından gösterilen tepkilerin, olumlu ve olumsuz yaşantıların birey üzerinde son derece etkili olduğu belirlenmiştir. Yaşantılar sonucu oluşan bağlanma stillerinin duygusal gelişim için önemli olduğu, aleksitimi ve depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu bu araştırmayla ortaya çıkmıştır. Bakım verenin (genellikle anne) çocuğuyla kurduğu iletişimin sağlıklı olmasının son derece önemli olduğunu görmekteyiz. Yapılan tüm araştırmaların ortak bulgusu aleksitiminin çocuk-ebeveyn ilişkisindeki bozuklukların ve çocukluk çağındaki olumsuz yaşantının bir sonucu olduğunu göstermektedir. Bu yüzden çocuklarla kurulan iletişime dikkat edilmeli, özen gösterilmeli ve çocuklara güven duygusu hissettirilmelidir.

Kaynakça

1. Bowlby J. Bağlanma. 2012, İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969).

2. Masterson J.F. Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları. 2008, İstanbul: Litera Yayıncılık.
3. Şahin A.R. Peptik Ülser ve Aleksitimi. Türk Psikiyatri Dergisi. 1991, 2(3): 25-30.
4. Beştepe E.E. 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Skalası Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. 1997, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
5. Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. Psikoloji Dergisi. 1988, 4(22): 118-126.
6. Sümer N ve Güngör N. Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Türk Psikoloji Dergisi. 1999, 14(43): 71-106.

Ergenlerin (15-18 Yaş) Anksiyete Düzeyleriyle Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Melisa YILMAZ, Hüsnü ERKMEN

Giriş

Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan hızlı ve sürekli değişimin ve gelişimin olduğu ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Zihinsel, fiziksel ve emosyonel değişiklikleri ve uyumu gerektiren bu dönem, ergende duygusal gerginliğe sebep olur. Duyguların şiddetlendiği bu dönemde ergen bireylerde duygusal gerginlik sonucu yeni alışkanlıklar oluşmaya başlar. Çocukluk dönemini duygusal ve sosyal etkileşim açısından başarılı geçiren bir ergen bu dönemi daha rahat atlatabilir (1).

Bireyin ergenlik dönemindeki değişim ve gelişimlere uyum sağlayabilmesi için “doyumunu erteleyebilme, sabır, sorumluluk, motivasyon, duygularını düzenleyebilme” gibi duygusal zeka becerilerine sahip olması gerekir. Duygusal zeka becerileri gelişmeyen ergenler bu dönemde yaşanan hızlı ve süregelen değişimlerin yarattığı ruhsal gerilimle başa çıkamaz ve uygun olmayan alışkanlıklar edinmeye başlarlar (2).

Alan yazınında ergenlerde anksiyete, sosyal beceriler ve duygusal zeka gibi benzer konularda pek çok araştırma bulunmasına rağmen; söz konusu duygusal zeka, sosyal beceriler ve kaygıyla ilgili 3 değişkeni de içeren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu 3 değişken arasındaki ilişkinin daha önce üzerinde çalışılmamış olması nedeni ile de özgün, önemli ve araştırılması faydalı bir konu olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmanın amacı ergenlik dönemi lise öğrencilerinin duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerini saptamak ve bu düzeylerin ergenlik dönemi lise öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Yapılan bu araştırma konu

hakkında bilgi sağlamayı ve literatüre katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışmaya ait etik kurul kararı T.C. Üsküdar Üniversitesi'nden alınmıştır. Bu çalışmanın örneklemini 2019-2020 Eğitim-öğretim yılı içerisinde Kocaeli Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 9.,10.,11. ve 12.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrenciler her sınıf düzeyinden 20'şer kişi olacak şekilde random olarak toplam 80 öğrenciye uygulanmıştır. Katılımcılara veri toplama araçları olarak Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Demografik Bilgi Formu, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri uygulanmıştır (3). Bu araştırma örnekleme bir müdahalede bulunmadan ilişkileri olduğu gibi analiz etmeyi amaçladığı için korelasyonel bir araştırma modeli izlenmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirilmek üzere SPSS 22 programı kullanılmıştır. Örneklemin yapısını oluşturan verilere ilişkin betimleyici istatistiklere ve ölçeklere ait verilere güvenilirlik ve faktör analizleri yapılmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle etkileşimlerinin belirlenmesini sağlayan korelasyon analiz edilmiştir. Ayrıca demografik verilerin diğer değişkenlerle farklılıklarını inceleyeme yönelik bağımsız grup t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların nereden kaynaklandığını bulmak amacıyla da Post Hoc ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma sonucunda Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri'nden aldıkları puanlar arttıkça Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça sosyal beceri düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi alt boyutuyla anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Düşük düzeyde anksiyete düzeyine sahip ergenlerde Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların değerlendirilmesi alt boyutunun toplam puan ortalaması, şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri sosyal duyarlılık alt boyutu puan ortalamaları ile Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlerin, düşük anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre sosyal beceri düzeyleri daha düşük olduğu bulunmuştur.

Araştırmada demografik değişkenler Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterine göre incelendiğinde istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterinden elde edilen bulgular kapsamında cinsiyet, kardeş sayısı, boş zaman etkinliği ve kitap okuma gibi demografik değişkenlere göre yapılan puan karşılaştırılmalarında, anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Elde edilen verilerin analizi sonucunda öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri yükselirken sosyal beceri ve duygusal zeka düzeylerinin azalmakta olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına göre kız ergenlerin anksiyete düzeyleri ve sosyal beceri düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçta kültürel cinsiyet rolleri faktörünün etkili olabileceği düşünülmektedir. Boş zaman etkinliklerine katılan ergenlerin anksiyete düzeylerinde düşüş görülürken; duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerinin artış görülmektedir. Bu sonuca göre boş zaman etkinliklerinin stres düzeyini düşürebileceği, kişinin duygularını düzenleyerek kişiler arası iletişimi destekleyebileceği öngörülmektedir. Ayrıca kitap okuma alışkanlığına sahip ergen bireylerin sosyal beceri düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre düzenli kitap okuma alışkanlığına sahip ergen bireylerin duygu ve düşünceleri hakkındaki farkındalıkları kazanabilecekleri düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları kapsamında öğrencilerin duygusal zeka kavramını tanımlarını ve bu özelliklerini geliştirmeleri için okullarda konunun uzmanlarınca Duygusal Zeka eğitimleri düzenlenmelidir. Öğrenciler ilgi ve yeteneklerine göre, okulun sosyal grup ve topluluklarına yönlendirilmelidir. Ayrıca öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini geliştirebilmek için belli zamanlarda konunun uzmanlarınca ilgili başlıklarda seminerler düzenlenmelidir. Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini geliştirmek için ilgili rehberlik etkinlikleri yapılmalıdır. Öğrencilerin ergenlik dönemiyle ilgili bilinçlenmesi için her sınıf düzeyinde seminerler düzenlenmesi sağlanmalıdır. Ergenlik dönemi sorunlarıyla ilgili küçük gruplar halinde çalışmalar düzenlenmelidir. Öğrencilere düzenli olarak bireyi tanımaya yönelik test ve envanterler uygulanmalı ve uygulanan test ve envanter sonuçlarına göre, psikolojik desteğe ihtiyaç duyan öğrenciler gerekli birimlere yönlendirilmelidir. Bununla birlikte daha geniş gruplarda ve ülkenin her yerinde benzer araştırmalar yapılmalıdır. Bu araştırmaların sonucuna göre yapılacak çalışmalar planlanmalı ve düzenlenmelidir.

Kaynakça

1. Yavuzer, H. (2002). Çocuk Psikolojisi. 22. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
2. Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları.

Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi. Kış. 25:1-139.

3. Güneri, E.(2017). Psikolojide Kullanılan Ölçekler. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.

4. Goleman, D. (2018). “Duygusal Zeka”. İstanbul: Varlık Yayınları.

5. Gresham, F.(1986). Conceptual and Definitonal Issues in the Assessment of Children’s Social Skills: Implications for Classification and Training. Journal of Clinical Child Psychology. 15:1. ss:3-15.

6. Öztürk O, Uluşahin A.(2008). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Yenilenmiş 11. Baskı 1. Cilt. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

7. Yörükoğlu A. (2012). Gençlik Çağı, 14.Basım. İstanbul: Özgür Yayınları.

Annelerin Öz-Yeterlik Düzeylerinin Çocuklarının Beslenmelerine Yönelik Tutumlarına Etkisi

Mürüvvet Nil GÖNCE

Giriş

Öz yeterlik kavramı sosyal bilişsel kurama dayanmakta olup bireyin, yaşam boyu deneyimleyerek geliştirdiği bir işi başarabilme potansiyeline ilişkin sahip olduğu inancı ifade etmektedir.^{1,12} Anne babalık becerilerinde öz yeterlilik kavramı ise, çocuğun bakım ve yetiştirilme süreçlerinde gereken bakım ve görevler hakkında kendi yetenek ve yeterliliklerine dair içsel inançlarıdır.^{2,14} Bu durum bireylerin sahip olduğu becerileri ile ilgili olmayıp becerilere yönelik inançla ilişkilidir.³ Alan yazında anne öz-yeterlilik inancı ile çocukların problem davranışı arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir.^{4,5}

Beslenme alışkanlıklarının kazanılmaya başlandığı erken çocukluk döneminde, annelere göre çocukların beslenme alışkanlıkları genellikle sorunlu ya da yetersizdir.^{6,13} Çocukların, yiyecek ve içeceklerde seçici olma, yemek reddi, iştahsızlık, annelerinin istediği zaman yemek yememeleri sorunlu beslenme davranışları olarak kabul edilir.⁷ Çocuklar yeterince beslenemediğinde, annelerinin stres ve kaygı düzeyleri artış göstermektedir. Bu durumlarda anneler kendilerini yetersiz hissetmekte ve öz yeterlik algıları zayıflamaktadır.^{5,8}

Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme, insan sağlığının gelişmesinde en belirleyici faktörlerden biri olabilir.¹¹ Ebeveynler, çocuklarının sağlık, beslenme tutumları, davranış ve eğitiminin geliştirilmesinde anahtar rol oynarlar. Çocuklarının beslenme sürecinde; annenin kendi inançları, yeme tutumları, gıda uygulamaları, bakış açısı, bilgisi önemli bir etkiye sahiptir. Bu durum çocuğun yaşam boyu edineceği yeme tutum ve alışkanlıklarında, gıda ve

besin maddelerinin sağlık üzerindeki yararlarını özümsemesinde önemlidir.^{9,11}

Bir çocuğun sağlıklı yaşam davranışlarına sahip olmasında okul öncesi dönemdeki beslenme alışkanlıkları önemlidir.² Bununla birlikte, ebeveyn beslenme bilgisinin ve özellikle ebeveyn yeme tutumlarının, çocuklarının beslenme yeterliliği ile ilişkisinin kurulduğu çalışmalar yetersizdir. Araştırmanın bulguları, çocukların beslenme düzenini etkileyebilecek unsurların anlaşılmasına yardımcı olacak, sağlıklı beslenme tutumlarına anne öz güvenin etkisinin önemli olup olmadığı konusunda önemli bilgiler sağlayacaktır. Dolayısıyla anne çocuk etkileşiminde, çocuğunu yeterli beslemediği inancı (öz yeterlilik eksikliği) ve besleme süreçleri ile ilgili birtakım problemler yaşanabilmektedir.^{1,4,13,14} Bu çalışmada annelerin genel öz yeterlik düzeylerinin çocuklarının beslenme davranışlarına yönelik tutumları üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri betimsel araştırmalar içerisinde yer alan, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkaran araştırma modelleridir.¹⁰ Araştırmanın evrenini 2020 yılında, İstanbul ilinde 9-72 aylık bebeklere sahip olan anneler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden random (rasgele/ seçkisiz) olarak araştırmaya dahil edilen 428 anne oluşturmaktadır. Random örnekleme yöntemi, katılımcıların evren içerisinden özel bir seçim yöntemi yapılmadan, her bireyin araştırmaya dahil edilebilmesini mümkün kılmaktadır.¹⁴ Araştırmaya annelerin dahil edilmesinde gönüllülük ve 9-72 aylık çocuğa sahip olma kriterleri bulunmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, beslenme süreci anne tutumları ölçeği ve genel öz yeterlik ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgi formu kapsamında katılımcıların cinsiyet, çocuğun cinsiyeti, yaş, eğitim durumu, ailenin aylık ortalama geliri, meslek, çocuğun yaşı, toplam çocuk sayısı, diğer ebeveynin çalışma durumu, çocuğun bakıcısının olması ya da kreşe gitme durumu ve çocuğun anneye göre sağlıklı beslenme durumu sorulmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında ölçekler elektronik ortama girilmiş ve veriler elektronik olarak toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak dahil olmuşlardır. İstemeyen kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir.

Bulgular

Yapılan analizler sonucunda öğün sırasındaki negatif duygu durumu, yetersiz/ dengesiz beslenmeye ilişkin tutumlar, negatif besleme stratejileri, beslenme toplam, başlama, yılmama, sürdürme çabası-ısrar, genel öz yeterlik puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği ($p \leq .05$), buna karşılık zorla besleme ve diğerlerinin görüşüne tepki puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p > .05$) tespit edilmiştir. Meydana gelen farklılıklar incelendiğinde kız çocuğa sahip annelerin öğün sırasındaki negatif duygu durumu, yetersiz/

dengesiz beslenmeye ilişkin tutumlar, negatif besleme stratejileri, beslenme toplam puanlarının erkek çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık genel öz yeterlik ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında erkek çocuğa sahip annelerin öz yeterlik düzeylerinin, kız çocuğa sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Annelerin çocuğun yaşı değişkenine göre beslenme tutumları ölçeğinden aldıkları puanlar çocuğun yaşına göre ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre yaş değişkeni karşılaştırıldığında öğün sırasındaki negatif duygu durumu, yetersiz/dengesiz beslenmeye ilişkin tutumlar, negatif besleme stratejileri, zorla besleme, diğerlerinin görüşüne tepki, beslenme tutumu toplam puanlarında çocuğun yaşına göre anlamlı farklılık meydana geldiği ($p \leq .05$) tespit edilmiştir. Buna göre 9-18 ay, 19-30 ay ve 31-48 aylık çocuğa sahip olan annelerin öğün sırasındaki negatif duygu durumu, yetersiz/dengesiz beslenmeye ilişkin tutumlar ve negatif beslenme stratejileri düzeyleri 61-72 ay ve üzeri çocuğa sahip olan annelere göre daha yüksektir.

Annelerin genel öz yeterlik ölçeğinden aldıkları puanlar çocuğun yaşı değişkenine göre incelendiğinde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık meydana geldiği ($p \leq .05$) tespit edilmiştir. Buna göre başlama boyutunda 9-18 ay çocuğa sahip olan annelerin başlama düzeyleri daha yüksektir. Yılmama boyutunda ise 31-48 ay, 49-60 ay, 61-72 ay ve üzeri çocuğa sahip olan annelerin, 9-18 ay çocuğa sahip olan annelere göre yılmama düzeyleri daha yüksektir. Sürdürme çabası-ısrar boyutunda ise 9-18 ay ve 19-30 ay çocuğa sahip olan annelerin sürdürme çabasının 31-48 ay, 49-60 ay, 61-72 ay ve üzeri çocuğa sahip olan annelere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde yılmama, cinsiyet, yaş ve diğer ebeveynin çalışma durumunun beslenme tutum düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p > .05$) görülmektedir. Sürdürme çabası-ısrar, eğitim durumu, çocuğun yaşı, toplam çocuk sayısı, size göre çocuğunuzun sağlıklı beslenme durumu değişkenlerinin annelerin çocuklarına yönelik negatif beslenme tutumlarını artırdığı; genel öz yeterlik ve ailenin aylık ortalama geliri düzeylerinin artması annelerin çocuklarına yönelik negatif beslenme tutumlarını azalttığı görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırmada, kız çocuğa sahip annelerin beslenme tutumları puanlarının erkek çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkek çocuğa sahip annelerin öz yeterlik düzeylerinin, kız çocuğa sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ölçekler arasında ortaya çıkan bu sonuçlara göre erkek çocuğa sahip olan annelerin çocuk beslenme tutumları daha olumludur.

Verilerin analizinde, 18 ay, 19-30 ay ve 31-48 aylık çocuğa sahip olan annelerin öğün sırasındaki negatif duygu durumu, yetersiz/ dengesiz

beslenmeye ilişkin tutumlar ve negatif beslenme tutum düzeyleri 61-72 ay ve üzeri çocuğa sahip olan annelere göre daha yüksektir. Annelerin beslenme tutumları ölçüğü puanları çocuklarının yaşına göre incelendiğinde 9-18 ay, 19-30 ay ve 31-48 aylık çocuğa sahip olan annelerin 49-60 ay, 61-72 ay ve üzeri çocuğa sahip olan annelere göre negatif beslenme tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca 49-60 ay çocuğa sahip olan annelerin, 61-72 ay ve üzeri çocuğa sahip olan annelere göre negatif beslenme tutum düzeyleri daha yüksektir.

Araştırmada çocuklarının kısmen sağlıklı beslendiğini ifade eden annelerin öğün sırasındaki negatif duygu durumu, yetersiz/ dengesiz beslenmeye ilişkin tutumlar, negatif besleme stratejileri, zorla besleme, diğerlerinin görüşüne tepki, beslenme toplam, sürdürme çabası-ısrar düzeylerinin, çocuğunun sağlıklı beslendiğini ifade eden annelere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çocuklarının kısmen sağlıklı beslendiğini ifade eden annelerin, çocuklarına yönelik negatif beslenme tutumları daha yüksektir.

Özellikle okulöncesi dönemde annelerin öz yeterlik algıları, çocuğun yaşam sürecinde beslenme alışkanlıkları edinim ve tutumlarında önemli bir etkiye sahiptir. Araştırma sonucunda; annelerin çocuklarının beslenmesi ile ilgili ısrarcı davranışları, annenin eğitim düzeyinin yüksek olması, çocuğun yaşının artması ve annenin çocuğun beslenmesi ile ilgili kaygıları çocuklarına yönelik olumsuz beslenme tutumları geliştirmelerine neden olmaktadır. Ayrıca yapılan analizde çocuğun yaşının büyümesi ile annelerin öz yeterlik düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Bu durum çocuklarının beslenme davranışlarını kontrol edememeleri ve kendilerini yetersiz hissetmelerinden kaynaklanabilir. Dolayısıyla annelere çocukların beslenme eğitim programları bilgilendirmelerin yapılması, çocuk gelişimi ve davranışları ile ilgili eğitimlerin verilmesi önemli görülmektedir.

Kaynakça

1. Bandura, A. (1995). Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies In: Bandura A, editor. Self- efficacy in Changing Societies, Cambridge: Cambridge University Press.
2. Ekim, A. (2016) The Effect of Parents' Self-Efficacy Perception on Healthy Eating and Physical Activity Behaviors of Turkish Preschool Children, *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 39:1, 30-40, DOI: 10.3109/01460862.2015.1090500
3. Chen, G., Gully, S.M., Eden, D. ve ark. (2004). General Self-Efficacy and Self-Esteem: Toward Theoretical and Empirical Distinction Between Correlated Self-Evaluations, *J Organiz Behav*, 25: 375-395.
4. Hassall, R., Rose J., & McDonald, J. (2005). Parenting Stress in Mothers Of Children With an Intellectual Disability: The Effects Of Parental Cognitions

in Relation to Child Characteristics And Family Support, *Journal of Intellectual Disability Research* 49(6), 405-418.

5. French, D.J., Holroyd, K.A., Pinel, C. ve ark. (2000). Perceived Self-Efficacy and Headache-Related Disability, *Headache*, 40: 647-656.

6. Anderson, A.C., Lock, J. (2007). Beslenme Bozuklukları. İçinde: Steiner H, Yalom DI ed. *Okul-Öncesi Çocuklarının Terapisi*. (Çev. Yeşilmen ŞÇ). İstanbul: Prestij Yayınları, 235-61.

7. Özmert, E.N. (2006). Erken Çocukluk Gelişiminin Desteklenmesi-III: Aile, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 49(3):256-73.

8. Dilsiz, H. ve Dağ, İ. (2018). Beslenme Süreci Anne Tutumları Ölçeği (BSATÖ): Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, DOI: 10.12956/tjpd.2018.380

9. Romanos-Nanclares, A., Zazpe, I., Santiago, S., Marín, L., Rico-Campà, A., & Martín-Calvo, N. (2018). Influence of Parental Healthy-Eating Attitudes and Nutritional Knowledge on Nutritional Adequacy and Diet Quality among Preschoolers: The SENDO Project, *Nutrients*, 10(12), 1875.

10. Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 15. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

11. Bandura, A. (2005.) *The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion*, *Int Rev Appl Psychol*, 54(2): 245-254.

12. Bloomfield, L., Kendall, S. (2012). Parenting Self-Efficacy, Parenting Stress and Child Behaviour Before and After a Parenting Programme, *Primary health care research & development*, 13(4):364-72.

13. Erden, G., Üstün, B. (2007). Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Yeme Sorunları: Beslenmede İlişkinin Önemi. İçinde: Aysev AS, Taner YI ed. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. Ankara:Johnson&Johnson, 541-52.

14. Şeker, H., Gençdoğan, B. (2006). *Psikoloji ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aile Yapılarına Göre Çocukların Öz-Kavramı Depresyon Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Karşılaştırılması

Neslihan ASLIHAN İLSAN

Giriş

Benlik kavramı gencin kişilik gelişiminde önemli bir yer tutar. Kişinin kendi ihtiyaçları ile çevresi arasında uyumlu ilişkiler kurması ve ilişkiyi sürdürebilmesi sağlıklı bir benlik kavramıyla mümkündür. Benliğin gelişmesi doğumla başlar. Yaşam boyu insanların çevrede bulunan kişilerle kurduğu ilişkiler, iletişim ve etkileşim bu gelişmede bir yandan insanın toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar. Benlik kavramı, birey birtakım ilişkilere girerken, kendisi için önemli olan, değer taşıyan kişilerin övgü ya da olumsuz eleştirileri ile biçimlenir. Benlik duygusu temelinde kişisel onur ve özün kabullenilmesi olan benlik saygısı ile ilişkili olarak gelişir. Benlik saygısı kişinin yaşamı boyunca gider ve çevredeki bazı değişikliklerden, bazı insanlarla ilişkilerden, kişinin iş veya özel yaşamından etkilenebilir (1). Benlik saygısı kişinin kendini değerlendirirken aldığı tutumun yönüne bağlıdır. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içinde ise, benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içinde ise, benlik saygısı düşük olmaktadır (2). Depresif belirtiler gösterenlerde olumsuz benlik algısı daha yüksektir (3). Bu çalışmanın amacı, ilköğretim orta kısımda okuyan ve parçalanmış ve tam aileye sahip çocukların öz-kavramı, depresyon düzeyleri ve akademik başarılarını yaşları ve cinsiyetleri yönünden karşılaştırmaktır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın evrenini Adana İli Büyükşehir Belediyesi sınırları içinde bulunan resmi ilköğretim okullarının 6, 7 ve 8. sınıflarına devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma 1998 yılında yapılmıştır. Örneklemi

Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından alt, orta ve üst düzey olarak sınıflandırılmış okullardan, küme örneklem yöntemi ile random olarak seçilen 2 alt, 3 orta, 2 üst sosyo-ekonomik düzeydeki toplam 7 okul oluşturmuştur. Örneklemi oluşturan okullardaki 632 öğrencinin 315'i tam aileye, 317'si ise parçalanmış aileye sahiptir. Bu çalışmada öğrencilerin aile yapısı, yaş ve cinsiyetleri ile ilgili veri toplamak amacıyla araştırma kapsamında bir kişisel bilgi formu hazırlanarak parçalanmış aileye sahip öğrenciler tespit edilmiştir. Çocukların öz-kavramları hakkında veri toplamak amacıyla Piers-Harris Çocuklar için Öz-Kavramı Ölçeği (4), çocuklardaki depresyon düzeyini ölçmek amacıyla da Çocuklar için Depresyon Ölçeği kullanılmıştır (5). Piers-Harris Çocuklar için Öz-Kavramı Ölçeği ve Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) ile biraraya getirilerek uygulama tek oturum halinde yapılmıştır. Türkiye'de yapılan test tekrar test güvenilirliği çalışmasında 9-13 yaş arası değişik sosyo-ekonomik düzeyi temsil ettiği düşünülen okullar seçilmiştir. Ölçek 380 öğrenciye ilk uygulamadan bir hafta sonra ikinci kez uygulanmış ve test-tekrar test güvenilirliği .80 olarak bulunmuştur (6).

Toplanan veriler sırasıyla temel istatistiksel ölçülerle hesaplanmış, daha sonra gerekli olan analizler yapılmıştır. Çocuklar için Öz-Kavramı Ölçeği ve Çocuklar için Depresyon Ölçeği puanlarının aile yapısı ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için iki yönlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Ayrıca yine aynı ölçek puanlarının yaş kategorilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yaş için ayrı bir varyans analizi sınaması yapılmıştır. Karşılaştırmalarda anlamlı F değerleri bulunduğu takdirde gruplar arasında fark çıkan değişkenlerde farkın kaynağını bulmak için Fisher LSD testinden yararlanılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Bulgular

Aile yapısı ve cinsiyete göre farklı aile yapılarına sahip kız ve erkek öğrencilerin aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin depresyon düzeylerinde aile yapısı ($F= 22.82$; $P< .05$) ve cinsiyete göre ($F= 14.17$; $P< .05$) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sahip olduğu aile yapısı ve cinsiyet etkileşiminin, depresyon düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir ($F = 1.37$; $P> .05$).

Aile yapısı ve cinsiyete göre öğrencilerin Öz-Kavramı düzeylerine ilişkin bulgular mutluluk, kaygı, gözde olma, konformite, fiziksel görünüm ve okul alt ölçekleri çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Mutluluk alt ölçeğinde en yüksek puan ortalamasına tam aileden gelen erkek öğrenciler sahipken en düşük puan ortalamasına ise parçalanmış aileden gelen kız öğrenciler sahiptir. Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin Mutluluk Alt Ölçeği puanlarında aile yapısı ($F= 17.18$

; $P < .05$) ve cinsiyete göre ($F = 12.86$; $P < .05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Sahip olunan aile yapısı ve cinsiyet etkileşiminin mutluluk üzerinde etkili olmadığı görülmektedir ($F = 2.86$; $P > .05$). Farkın kaynağına bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Aile yapısının etkisine bakıldığında tam aileden gelen öğrenciler parçalanmış aileden gelen öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Kaygı Alt Ölçeğine göre tam aileden gelen erkek öğrenciler en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. En düşük puan ortalamasına ise parçalanmış aileden gelen kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. Grupların aldıkları puanlar arasında gözlenen farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Kaygı Alt Ölçeği puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F = 31.18$; $P > .05$). Aile yapısına göre puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F = 3.40$; $P > .066$). Aile yapısı ve cinsiyetin ortak etkisine bakıldığında Kaygı Alt Ölçeği puanları anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ($F = .01$; $P > .05$). Görülen farkın kaynağına bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu gözlenmektedir.

Gözde Olma Alt Ölçeği puanlarında en yüksek puan ortalamasına tam aileden gelen kızlar, en düşük puan ortalamasına ise parçalanmış aileden gelen kızların sahip olduğu görülmektedir. Aile yapısı ve cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan analizde aile yapısı, cinsiyet ve aile yapısı ile cinsiyet etkileşiminin öğrencilerin skorlarında anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Konformite Alt Ölçeği en yüksek puan ortalamasına parçalanmış aileden gelen kızlar, en düşük puan ortalamasına ise parçalanmış aileden gelen erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir Konformite Alt Ölçeği puanları üzerinde aile yapısı ile cinsiyet etkileşimin anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği puanlarında en yüksek puan ortalamasına en yüksek fiziki görünüm puan ortalamasına tam aileden gelen kızlar, en düşük puan ortalamasına ise parçalanmış aileden gelen kız öğrenciler sahiptir. Grupların skorları arasındaki farklar anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan değerlendirmede sadece aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F = 20.28$; $P < .05$). Tam aileden gelen öğrencilerin parçalanmış aileden gelen öğrencilere göre fiziksel görünümlemlerini daha olumlu değerlendirdikleri görülmektedir.

En yüksek Okul Alt Ölçeği puan ortalamasına tam aileden gelen kız öğrenciler sahipken en düşük puan ortalamasına parçalanmış aileden gelen erkek öğrencilerin sahip olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin okul alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında aile yapısına göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F = 6.02$; $P < .05$). Cinsiyete göre de öğrencilerin puanlarının

farklılaştığı bulunmuştur ($F=6.83$; $P < .05$). Farkin yönüne bakıldığında, aile yapısına göre tam aileden gelenlerin lehine, cinsiyete göre bakıldığında ise kızların lehine farklılık görülmüştür. Ancak aile yapısı ve cinsiyet etkileşiminin anlamlı etkisinin olmadığı görülmektedir ($F= .19$; $P > .05$).

Öğrencilerin akademik başarılarında aile yapısı ve cinsiyete bağlı en yüksek akademik başarı puanına tam aileden gelen kız öğrenciler, en düşük akademik başarı puanı ise parçalanmış aileden gelen erkek öğrencilerin sahiptir. Öğrencilerin aile yapısına göre akademik başarıları arasında tam aileden gelenlerin lehine anlamlı fark bulunmuştur ($F= 4.48$; $P < .05$). Cinsiyete göre de akademik başarı puanlarında kızların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F= 24.30$; $P < .05$). Aile yapısı ve cinsiyetin ortak etkisinin akademik başarı puanlarında anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Öğrenciler depresyon, öz-kavramı alt boyutları ve akademik başarı puanlarında yaşlarına göre küçükten büyüğe doğru (1.grup=11-12, 2.grup=13-14, 3.grup=15 ve üstü) olmak üzere üç grupta toplanmıştır.

Yaş gruplarına göre öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=2.36$; $P > .05$).

Öz Kavramı Mutluluk Alt Ölçeği puanları ile ilgili yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F= 4.65$; $P < .05$). Bu farklılaşma Fisher LSD Testi sonucunda 11-12 yaş grubundaki öğrencilere 13-14 ve 15 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Yaş gruplarına göre Kaygı Alt Ölçeği, Gözde Olma, Konformite, Fiziki Görünüm puanlarına göre yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlara ilişkin bulgular sırasıyla ($F= .939$; $P > .05$), ($F= 1.34$; $P > .05$), ($F=1.34$; $p > .05$), ($F= .254$; $P > .05$) olarak bulunmuştur.

Okul Alt Ölçeği puanları analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında birinci yaş grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($F= 9.07$; $P < .05$).

Yaş gruplarına göre öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F= 3.475$; $P < .05$). Bu farklılık 11-12 yaş grubundaki öğrencilerin akademik başarıları 13-14 yaş ile 15 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin akademik başarılarından daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunun önceki araştırma bulgularını bazı açılardan doğruladığı gözlenmekle birlikte bazı bulgular kısmen farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda depresyon düzeyinin benlik kavramının gelişmesinde önemli bir yordayıcı olmadığı gözlenirken bu çalışmada aile yapısına göre cinsiyet ve yaşa göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Öz kavramı mutluluk, kaygı, fiziki görünüm, okul alt ölçeklerinde aile yapısı ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunduğu gözlenirken Mutluluk ve Okul alt ölçeklerinde yaşa göre anlamlı farklılaşma bulunmuştur.

Araştırma heterojen bir öğrenci grubu ile yapılmış, sosyo ekonomik düzey bir değişken olarak ele alınmamıştır. Diğer değişkenler açısından yeni araştırmalara gereksinim vardır. Benzer araştırmalar daha küçük ve daha büyük yaş düzeylerinde de yapılabilir.

Kaynakça

(1) Chrzanowski, G. (1981) The Genesis and Natura Self-esteem. American Journal Physiotherapy. 35(1). 38-46.

(2) Rosenberg, M. (1965) Society and Adolescent Self-image. Princeton University Press Princeton.

(3) Bradley, B., Matheus, A. (1983) Negative Self-Schemata in Clinical Depression: British Journal of Clinical Psychology, s. 22. 178-181.

(4) Öner N (1994). Türkiye’de kullanılan psikolojik testler. Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul, 443-448, 538-542.

(5) Kovacs, M. (1981). Rating Scales to Assess Ddepression in Sschool-aged Children. Acta Aedopsychiatria, 46, 305–315.

(6) Öy, B. (1991). “Çocuklar için Depresyon Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Türk Psikiyatri Dergisi (2): 132-136.

Silah Taşımanın Bağlanma Biçimi ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi

Oktay ÇAVUŞ, Gökben HIZLI SAYAR

Giriş

Dünyada ve ülkemizde bireysel silahlanmaya dayalı sorunlar sıklıkla dile getirilmektedir (1). İnsanoğlu bundan milyonlarca yıl önce bile, sapiens olarak evrilmesiyle birlikte avlanmak, barınaklarını düzenlemek, kendini yırtıcılardan ve çevredeki diğer tehditlerden korumak sebebiyle alet kullanımına yönelmiştir (2). Ancak günümüzde meslek icabı silah taşımayan kolluk kuvvetleri ile askeri personellerin sahip oldukları ateşli silahlar dünyadaki ateşli silahların sadece %15'ini oluşturmaktadır. Kolluk görevi görmeyen, askeri personel olmayan ve kanunları uygulama vazifesi olmayan, mesleği sebebi ile silah taşıması gerekmediği halde silah bulundurmaya ve taşımaya seçen insanların sayısı bireysel silahlanmanın geldiği boyutu gözler önüne sermektedir (3).

Araştırmanın amacı bireysel silahlanmaya yönelen bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri bakımından incelenmesidir.

Yöntem ve Araçlar

Mevcut çalışma Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul onayı ile Üsküdar Üniversitesi tarafından tüm Türkiye genelinde yürütülen ve Türkiye'nin Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası'nı (TURBAHAR) çıkartmayı amaçlayan çalışmanın altında gerçekleşmiştir. TURBAHAR örnekleme Türkiye genelinde 26 İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırması ikinci kademe (İBBS-2) bölgesinden alınan verilerden oluşmuştur. Türkiye'deki İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflandırması TURBAHAR'ın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır.

Silah taşımanın bağlanma biçimi ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi adlı

araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Kişisel İyi Oluş İndeksi (4) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (5) uygulanmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre araştırmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda araştırma açıklanmış, kısaca araştırmanın amacına yer verilmiş ve katılımcıların kitapçıkta bulunan ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

Bulgular

Çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda sahip olunan ve taşınan silahlarla kişisel güvenlik ekipmanlarının türleri bakımından anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ateşli silahlar, kesici-delici ve çakı-bıçak bulunduran erkekler oran olarak çok daha yüksek çıkmaktadır. Elektorşok aleti bulundurma bakımından her iki cinsiyette de eşit sayılar kaydedilmiştir. Ancak biber gazı bulundurma bakımından kadınlarda erkeklere oranla çok daha yüksek ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dolayısıyla kadınlar “ölümcül olmayan” kişisel güvenlik ekipmanları bulundurmaya tercih etmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Elde edilen veriler doğrultusunda güvenli bağlanma stili ile psikolojik iyi oluşun bireysel silahlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanan bireyler ile psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, bireysel silahlanmayı tercih etmemektedir. Güvenli bağlanma ve psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça, bireysel silahlanma oranı düşmektedir. Bu sonuçlar beklentileri karşılamaktadır. Zira güvenli bağlanan kişilerin öz saygısı ile sevgisi yüksek (6), çevresiyle uyumu ve pozitif ilişki kurma düzeyi yüksektir (7). Gerek özgüvenli hareket etmesi, gerekse diğerleriyle güvene dayalı, uyumlu bir iletişim kurmasından dolayı, güvenli bağlanan bireylerin stres, kaygı ve suç korkusunun düşük olması beklenilebilir bir durumdur.

Ülkemizdeki bireysel silahlanmayı daha iyi anlayıp, çözüm önerileri getirebilmek için önce bulunan ateşli silahları ve bu silahları edinen insanları tek bir grup içinde değerlendirmenin yanlış olacağı düşünülmektedir. Suça alet olması muhtemel silahlardan ziyade, suç işlemesi muhtemel insanları kontrol altına almak adına çalışmalar yapılması çok daha mantıklı hale gelmektedir. Zira silahlar suça sadece aracılık etmektedirler. Ancak silahların uygunluğu durumunda hem suçlarda, hem de suç dışı yaralanmalarda önemli oranda artışlar olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu konuda silah vasfı olan ekipmanların üretimi, satışı, alımı, taşınması ve korunması hakkında bilinçlendirme ve bilgilendirme kampanyaları yürütmenin ehemmiyeti artmaktadır.

Kaynakça

1. Global Burden of Disease 2016 Injury Collaborators. (2018). Global Mortality From Firearms, 1990-2016. Journal of American Medical

Association, 320(8), pp.792–814. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2698492?resultClick=1> Son erişim tarihi: 20.04.2019.

2. Harari, Y.N. (2011). *Sapiens*. London: Vintage.

3. Karp, A. (2007) 'Completing the Count: Civilian firearms' - Annexe online. *Small Arms Survey 2007: Guns and the City*. Chapter 2 (Annexe 4), Cambridge: Cambridge University Press.

4. International Wellbeing Group. (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life: Deakin University. <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/wellbeing-index/index.php> Son erişim tarihi: 16.04.2019

5. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), pp. 350.

6. Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1).

7. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2).

Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Alper EVRENSEL, Onat ORUCOĞLU

Giriş

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin birlikte ele alındığı pek fazla kaynağa ulaşılamamaktadır. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya da rastlanmamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, akıllı telefon bağımlılığının, nomofobinin ve yaşam doyumu düzeyinin ilişkisinin inceleneceği ilk çalışma olacak olması araştırmacının önemini ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmanın ayrıca akıllı telefon bağımlılığı konusunda farkındalık kazandırması, akıllı telefon bağımlılığının, nomofobi ve yaşam doyumu ile ilişkisini gözler önüne serecek olmasından kaynaklı, özellikle genç yetişkinlere bir rehber olacak olması ve akıllı telefon kullanımının daha bilinçli düzeylere gelmesi açısından önem taşımaktadır. Bunların dışında yapılacak yeni çalışmalara da ışık tutacak olması alanyazın için büyük önem arz etmektedir.

Akıllı telefonlar kullanıcıları için bir iletişim aracı olmanın oldukça ötesine geçmiştir. Kişiyi gerçek alemden alıp dijital aleme ışınlayabilmektedir. Birey gerçek hayatta tadımlayamadığı bazı duygu, düşünce ve davranışları bu sanal mecrada nispeten daha özgürce tadabilmektedir. Böylece akıllı telefonun sunduğu özellikler sayesinde akıllı telefon kullanma davranışı pekişmekte ve haz mekanizması devreye girmektedir. Deneyimden haz alan birey davranışı tekrar gerçekleştirmek isteyecek ve daha fazla hazzı ulaşmak isteyecektir. Daha fazla hazzı ulaşmak isteyen birey akıllı telefonla uğraştığı zamanı artıracaktır. Vakit ilerledikçe bu şekilde devam edilecek, akıllı telefon bağımlılığı gelişmeye başlayacak ve birey bir süre sonra akıllı telefondan uzaklaşamayacaktır. Denendiği takdirde olumsuz duygular yaşanacak, kişilerin

sosyal yaşamı negatif biçimde etkilenecektir (1). Minaz ve Bozkurt (2017), yaptıkları araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığının insan bünyesinde farklı hasarlara da yol açabileceğini görmüşlerdir (2). Örneğin; göz rahatsızlıkları, uyku sorunu, iletişimde kopukluk, dikkat eksikliği, kontrol obsesyonu gibi yaşanabilecek problemlere değinmişlerdir. Kişiler mobil telefonunu kontrol edemeyince ya da telefonundan uzaklaşınca endişe, stres ve bazı fobiler bulundurmaktadır. Yeni dijital çağ rahatsızlıklarından akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte gelişebilen nomofobi, kaygısal bir sorundur (3). Yaşam, doğumdan ölüme kadar gerçekleştirilen aktiviteler bütünüdür. İnsanlar baz alınarak düşünüldüğünde yaşamdaki aktiviteler; bir işle uğraşmak, sosyal ilişkiler kurmak, öğrenmek, çevreyi tanımak ve diğer tüm yaşamsal faaliyetlerde bulunmak (beslenme, barınma, kişisel ihtiyaçları karşılamak, neslin devamını sağlamak vb.) olarak sıralanabilmektedir. Yaşam doyumunu denilen kavram da bu aktiviteler sırasında bireyin hayata dair sergilediği durumları ele alış biçimidir (4). Bu araştırmada teknolojiye daha kolay uyum sağladığı varsayılan üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırma Eylül 2019 – Aralık 2019 tarihleri arasında, Türkiye genelinde gerçekleştirilmiştir. Ocak 2020’de tez jürisine sunulmuştur. Katılımcılara Google Formlarda oluşturulan anket ile internet üzerinden ulaşılmıştır. Katılımcılar formları gönüllü olarak kendileri doldurmuştur. Toplam 1 ay boyunca veri toplama işlemi devam etmiş ve bir anketin doldurulma süresi ortalama 13 dakika civarında sürmüştür. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın hedefine uygun biçimde geliştirilen hipotezleri sınamak için 436 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Katılımcıların 142’si erkek öğrenci (%32,6), 294’ü kadın öğrencidir (67,4). Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS 22.0 Windows paket programından yararlanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Form bu araştırma için özel olarak geliştirilmiş olup içeriğinde katılımcılara ait cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, iş ve medeni durum vb. bilgilerin toplanacağı sorular bulunmaktadır. Bu kişisel bilgilerin dışında akıllı telefon kullanıp kullanmadığı, işletim sistemi, kullanım sıklığı, ne kadar zamandır kullandığı ve kullanım amaçlarını içeren sorular da bulunmaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: 2014 yılında Demirci ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında Cronbach Alpha katsayısı 0,947 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşmuştur ve 6’lı likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanlar 33 ile 198 arasında değişiklik göstermektedir ve alınan yüksek puanlar bağımlılık riskinin de yüksek olduğunu göstermektedir (5).

Nomofobi Ölçeği: Nomofobi (Mobil telefon yoksunluğu korkusu) Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması 2015 yılında Yıldırım ve ark., tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0,92 olarak bulunmuştur. Asıl ölçekten farklı olarak 7'li likert tipi yerine 5'li likert tipi kullanılmıştır (6). Yükselen puanlar nomofobinin de yükseldiğini göstermektedir.

Yaşam Doymu Ölçeği: Yaşam Doymu Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal tarafından 2016 yılında yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi olan ölçek tek faktörlü yapıdadır. Yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları sonucu ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alpha katsayısı 0.88 olarak tespit edilmiştir (7). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25'tir. Bireyin aldığı puanın yüksek olması yaşam doyumunun da yüksek olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %67,4'ünün kadın, %32,6'sının erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %46,8'i 18-21 yaş, %40,6'sı 22-25 yaş, %5'i 26-29 yaş, %3,4'ü 30-33 yaş, %4,1'i 34 ve üzeri yaş aralığında yer almaktadır. Öğrencilerin %23,2'si 1. sınıfta, %24,8'i 2. sınıfta, %18,8'i 3. sınıfta, %33,3'ü 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların %22,9'u çalışmakta, %77,1'i çalışmamaktadır. Örneklemin medeni duruma göre dağılımı incelendiğinde %6,7'sinin evli, %92,4'ünün bekar, %0,9'unun boşanmış olduğu görülmektedir. Bu bireylerin %5'i çocuk sahibidir. Son olarak katılımcıların %8,7'siyalnız, %38,8'i anne-baba ile, %6,7'si eş-çocuk ile, %26,8'i öğrenci yurdunda, %17'si ev arkadaşı ile ve %2,1'i ise diğer aile bireyleri (abla, hala, babaanne vb.) ile yaşamaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasındaki ilişki incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı olan 221 öğrencinin %23,1'i nomofobik değilken %76,9'u nomofobiktir. Bu bulgular ile birlikte üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$).

Akıllı telefon bağımlılığı ile demografik bilgilerden medeni durum arasındaki ilişki incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteleri, medeni durumları, akıllı telefon kullanım amaçları ve kullanım süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nomofobinin ise akıllı telefon kullanım amaçları ve kullanım süreleriyle anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Bunlara karşın akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doymu arasında ve nomofobi ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuç ve Öneriler

Akıllı telefon bağımlılığının; öğrenim görülen fakülte, medeni durum, akıllı telefonların kullanım amaçları, günlük kullanım süreleri gibi demografik bilgilerle istatistiksel olarak anlamlı ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir.

Buna göre bekar öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin evli öğrencilere göre daha fazla olduğu sanılmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılığına diğer kullanım amaçlarına nazaran daha yatkın olduğu söylenebilmektedir. Akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde, kullanım süresi ne kadar artıyorsa akıllı telefon bağımlılığına yatkınlığın da o kadar arttığı tespit edilmiştir.

Analizler neticesinde nomofobinin, akıllı telefon kullanım amaçları ve kullanım süreleriyle anlamlı bir ilişkisi içerisinde olduğu görülmüştür. Akıllı telefonlarını en çok sosyal medya takibinde kullanan üniversite öğrencilerinde diğer kullanım amaçlarına göre daha yüksek nomofobi riski saptanmıştır. Akıllı telefonlarını daha çok iletişim amacıyla kullanan grup ise nomofobi bulunma riski bakımından ikinci sıradadır. Akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde kullanım süresi ne kadar azsa nomofobi puanlarının da o kadar düştüğü görülmüştür; kullanım süresi yükseldikçe nomofobi bulunma durumu da artmaktadır. Yaşam doyumu ile akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaşam doyumu ile demografik bilgiler arasında da bağ kurulamadığı sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma 436 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Katılımcı sayısı artırılıp yeni bir araştırma yapılması durumunda farklı anlamlı ilişkilere de ulaşılabilir. Araştırmada eğitim düzeyi olarak üniversite öğrencileri seçilmiştir. Bu konu değişik kademelerdeki öğrencilerle tekrar çalışılabilir. Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi birbirine benzer örüntüler sergileyebilmektedir. Bu konularda farklı yaş gruplarındaki öğrencilere ve bu öğrencilerin velilerine yönelik seminerler, toplantılar düzenlenebilir. Risk faktörü taşıyan gruplar için önleyici çalışmaların yapılması önemlidir. Sağlık merkezi alanlarında akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile ilgili önleyici çalışmalar yaygınlaştırılabilir.

Kaynakça

1. Kozan HİÖ, Kavaklı M, Ak M ve ark. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Genel Aidiyet ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2019, 22(4): 436-444.
2. Minaz A ve Bozkurt ÖÇ. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2017, 9(21): 268-286.
3. Sırakaya M. Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2018, 14(2): 714-727.
4. Dikmen AA. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi. 1995, 50(3):115-140.

5. Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, ve ark. Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 2014, 24(3): 226-235.

6. Yıldırım C, Sumuer E, Adnan M ve ark. A growing fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students. Information Development. 2015, 32(5): 1322-1331.

7. Dağlı A ve Baysal N. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2016, 15(59): 1250-1262.

Üniversite Öğrencilerinde Kronotipi Depresyon Yorgunluk ve Anksiyete

Ömer Faruk GÜZELGÖZ

Giriş

Kronotip, bireylerin gün içerisinde fiziksel ve ruhsal olarak uyanık oldukları dönemi tanımlayan bir sirkadiyen ritim özelliğidir (1). Bireyler günün farklı zaman dilimlerinde farklı performans gösterirler, farklı bilişsel beceriler sergilerler; aynı işi farklı kronotipteki kişiler en iyi performansla ancak farklı zaman dilimlerinde gerçekleştirebilirler. Testler aracılığıyla performans ölçümleri yapıldığında; sabahçıl kronotipte olanların sabah, akşamcıl kronotipte olanların akşam saatlerinde daha iyi performans sergiledikleri tespit edilmiştir.

Kronotip özellikleriyle yorgunluğun, anksiyetenin ve depresyonun birbirleriyle sıkça ilişkili bulunması çeşitli çalışmalarda bildirilmektedir. Örneğin anksiyete bozukluklarından panik bozukluğun, kronik yorgunluk sendromu hastalarında görülme oranı %17-25 iken yaygın anksiyete bozukluğunun oranı %2-30 arasında seyretmektedir. Başka bir örnekle; akşamcıl kronotipteki bireylerin duygusal ve davranışsal problemlerinin yanı sıra uyku bozukluğu ve depresif belirtilerde sabahçıl tiplere göre dezavantajlı konumda oldukları ve intihar eğiliminde artışa yönelik risk faktörleri taşıdıkları bildirilmiştir. Uyku kapsamında insanların alışkanlıklarını ve semptomlarını kronotiplerine göre incelediğimizde akşamcıl kronotipte olanların günlük yaşama yönelik yaşadıkları zorluklara ilişkin bilgiler göze çarpmakta ve bu kapsamda sabahçıl tiplerin vardiyalı gece çalışmasına bağlı ortaya çıkabilecek problemlere dikkat çekilmektedir. Akşamcıl kronotipteki bir bireyin uyku-uyanıklık ritimlerinde düzensizliklerle birlikte daha stresli bir yaşama sahip olduğu bilinmektedir. Erkeklerde daha çok görülmekle birlikte akşamcılıların sosyal ve çevresel stres

faktörleriyle baş etmede sabahçılara göre zorluk çektikleri, yaşam tarzlarının kardiyovasküler hastalıklar için risk taşıyacak şekilde düzenlendiği bildirilmiş, yine akşamcılarının sabahçılara kıyasla depresyon, anksiyete, psikotik, nörotik ve psikosomatik hastalık semptomlarını daha fazla taşıdıkları tespit edilmiştir (2).

Günlük hayatta sabahçıl kronotipteki bireylere göre organize edilmiş bir yaşam akşamcılarda çeşitli problemlere neden olurken, akşamcıl kronotiplerin nispeten daha uyumlu çalışabileceği işlerde sabahçıların çalışması da sabahçılar için aynı risk faktörlerini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı; klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin kronotip özelliklerini belirlemek ve bununla ilişkili olarak öğrencilerin anksiyete, depresyon ve yorgunluk düzeylerini incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma tanımlayıcı bir çalışmadır. Etik kurul onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı'ndan alınmıştır. Aralık 2019- Mart 2020 tarihleri arasında Üsküdar Üniversitesi çarşı yerleşkesinde yapılmıştır. Katılımcılara öğrenim gördükleri sınıflarda doğrudan yüz yüze görüşerek öz-bildirime dayanan kağıt-kalem anketleri uygulanmıştır. Testler 232 kişiye uygulanmış 196'sı çalışmaya dahil edilmiştir. Öğrenciler basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. İstatistik analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapılmıştır. 5 ölçek kullanılmıştır. Bunlar: Sabahçıl-Akşamcıl Anketi-SAA (3), Kısa Yorgunluk Envanteri (4), Beck Anksiyete Ölçeği (5), Beck Depresyon Ölçeği (6), Sosyo-demografik Form'dur.

Bulgular

Araştırmamıza göre öğrencilerin 'Sabahçıl-Akşamcıl Anketi' toplam puanlarına göre %68,4'ü aratıp %11,7'si sabahçıl %19,9'u akşamcıl kronotiptedir. Sabahçıların genel yorgunluk ve yorgunluğun günlük yaşama etkisi alt boyut puanları diğer gruplardan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Sabahçıların depresyon toplam puanı diğer gruplardan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Katılımcıların kronotiplerine göre depresyon şiddetleri karşılaştırıldığında; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Akşamcılarda 'Hafif ve Orta' şiddette depresyon görülme sıklığı sabahçılardan yüksektir. Sabahçıların puanları diğer iki gruptan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Sabahçıların anksiyete puanları akşamcılardan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Katılımcıların kronotiplerine göre anksiyete şiddetleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Akşamcılardan anksiyete şiddeti 'Yok/Minimal' düzeyde olanların sıklığı sabahçılara kıyasla düşüktür ($p<0,05$). Genel yorgunluk alt boyut puanı ile depresyon ve anksiyete toplam puanları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Yorgunluğun günlük yaşama etkisi alt boyut puan ile depresyon puanı arasında orta, anksiyete

puanı ile ise zayıf-orta düzeyde, her iki puan ile de pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler

Sabahçıların depresyon toplam puanı diğer gruplardan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Sabahçıların anksiyete toplam puanı akşamcılardan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Sabahçıların genel yorgunluk ve yorgunluğun günlük yaşama etkisi alt boyut puanları diğer gruplardan anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Genel yorgunluk puanı ile depresyon ve anksiyete toplam puanları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak, katılımcıların kronotipleriyle depresyon, anksiyete ve yorgunluk puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmacıların; toplumun farklı kesimlerini de dahil ettiği kapsamlı çalışmalar yapılabilir, akşamcıl kronotipteki bireylerin vardiyalı çalışmaya uyumu incelenebilir. Klinisyenler tanı koyarken belirtilerin ortaya çıkmasından önce, hastanın günün hangi saatlerinde uyuyup uyandığını sorabilir, gerekirse kronotipini test aracılığıyla tespit edebilir ve böylece risk odaklı çalışabilir. Bireylerin, uyku düzenleri hakkında karar verirken, kronotipi faktörünü göz önünde bulundurması önerilir. İş hayatında vardiyalı çalışma sisteminin sebep olduğu risk faktörleri gözetilerek yasal düzenlemeler yapılabilir.

Kaynakça

1. OB, D., Oğutlu, H., & Esin, I. S. Turkish validation and adaptation of children's chronotype questionnaire (CCTQ). 2015, the eurasian journal of medicine, s. 56.
2. Mecacci, L., & Rocchetti, G. Morning and evening types: Stres-related personality aspects, Personality and Individual Differences. 1998, 25, 537-542.
3. Pündük, Z., Gür, H., & Ercan, İ. Sabahçıl-Akşamcıl Anketi Türkçe Uyarlamasında Güvenilirlik Çalışması. 2005, 16(1), 40-45. Türk Psikiyatri Dergisi.
4. Çınar, S., Sezerli, M., Sarsmaz, N. ve ark. Hemodiyaliz akut yorgunluk sendromuna neden olabilir mi ? 2000, Hemşirelik Forumu Dergisi, 3, 28-33.
5. Ulusoy, M., Şahin, N., & Erkmen, H. Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. Journal of Cognitive Psychotherapy, 1998, 12, 163-172.
6. Hisli, N. Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. Psikoloji Dergisi, 1989, 7(23), 3-13.

Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki

Rumeysa Şemsi KOÇ

Giriş

Günümüzde gündemimizde pek çok şiddet, saldırganlık, öfke patlamaları ve bunun sonucunda oluşmuş cinayet haberleri yer almaktadır. İnsanların yaşadıkları öfke duygularını kontrollü şekilde ifade edemiyor oluşu ve iletişim kurmadaki yaşadığı zorluklar bu tür sorunları ortaya çıkarmaktadır.

Sağlıklı iletişimin kökeninde anlamak ve anlaşılma vardır. Bireylerin duygu ve düşünceleri çevreleri tarafından kontrol edilmeye ve yönlendirilmeye çalışıldığında bireyler kendilerini rahat hissedemez. Gösterilen ilk tepki dirençtir. Bu direnç öfke olarak yansır. Gösterilen ikinci tepki ise kontrol edenlerin etkisine girmektir (1). Bazıları uygun zamanda öfkeyi ifade etmeyi seçerken bazıları kaçınma ve bastırmayı seçebilir (2).

Öfke ve saldırganlıkla ilgili gençlerle yapılan birçok çalışma vardır. Öfke ve saldırganlık tedavisinde birçok tedavi yöntemi kullanılsa da önleme ve erken müdahale açısından beceri eğitimlerinin kullanılmasında büyük yarar vardır (3). Becerileri geliştirmek için öncelikle var olan becerileri tespit etmek büyük önem arz etmektedir.

Bireylerin öfkelerini sağlıklı bir biçimde ifade etmeleri, sağlıklı iletişim becerilerine sahip olmaları ile ilişkili olabilir. Bu nedenle, bu çalışmada genç yetişkin olan, ileride aile kurmaya hazırlanan ve hayata atılacak olan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Üsküdar üniversitesi etik kurul merkezinden etik kurul onayı alınmıştır.

Veriler 2019 Aralık- 2020 Ocak ayları arasında çevrimiçi ortamda ölçeklerin doldurulması ile toplanmıştır. Çevrimiçi form uygulamasından ulaşılan veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve bağımsız gruplarda T-testi uygulanmıştır.

Sosyodemografik bilgi formu: Sosyodemografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form içerisinde “cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, yaşanan il ve eğitim durumu” bilgileri sorulmuştur. 6 sorudan oluşan bu form ölçek sorularının başına eklenerek katılımcılara yöneltilmiştir.

İletişim Becerileri Ölçeği: Korkut Owen ve Bugay tarafından 2014 yılında üniversite öğrencilerine yönelik yeni bir iletişim becerileri ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek 25 maddedir. Ölçekte yer alan maddelerle ilgili katılma düzeyini ifade etmek için 5’li Likert tipi dereceleme kullanılmaktadır ve dört faktörlü bir yapı oluşturulur. Alt boyutları; İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri, Kendini İfade Etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, İletişim Kurmaya İsteklilik. Ölçek iç tutarlık (Cronbach alfa) .88 olarak bulunmuştur (4).

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (The State-Trait Anger Scale; STAS): Öğrencilerin öfke ifade tarzlarının belirlenmesi amacıyla Spielberger ve arkadaşları (1983) The State- Trait Anger Scale (STAS) ölçek formu geliştirilmiştir. Türkçe formu ise Özer (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 13 yaşından büyük ergen ve yetişkinler için uygulanabilmektedir. Ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. Birinci alt ölçek sürekli öfkeyi ölçmekte iken, ikinci alt ölçek öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Öfke ifade tarzları da öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol olmak üzere üç alt kategoriden oluşmaktadır. Ölçek 34 maddeden ve 4’lü likertten oluşmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinden en yüksek 40, öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden ise en yüksek 32 puan alınabiliyor. Özer (1994) tarafından Türkçe ’ye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa değerleri; sürekli öfke için .67 ve .97 arasında, öfke kontrol için .80 ve .90 arasında, içe yöneltilen öfke için, .58 ve .76 arasında, dışı yöneltilen öfke için ise .69 ve .91 arasında değer almaktadır (5).

Bulgular

Verilerinden hareketle örnekleme 18 yaşında olan 14 öğrenci (%7.1), 19 yaşında 35 öğrenci (%17.7), 20 yaşında 40 öğrenci (%20.2), 21 yaşında 42 öğrenci (%21.2), 22 yaşında 34 öğrenci (%17.2), 23 yaşında 15 öğrenci (%7.6), 24 yaşında 12 öğrenci (%6.1) ve 25 yaşında 6 öğrenci (%3.0) vardır. Yaş ortalaması 21’dir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında örneklem 151 kadın (%76.3) ve 47 erkek (%23,7) öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların medeni durumuna ilişkin olarak örnekleme 4 evli (%2.0) ve 194 bekar (%98.0) katılımcı vardır. Gelir düzeyine göre, 0-2000 gelir aralığında 154 öğrenci (%77.8), 2000-4000 gelir aralığında 28 öğrenci (%14.1), 4000-6000 gelir aralığında 13 öğrenci (%6.6), 6000-8000 gelir aralığında 1 öğrenci (%0.5) ve 8000 ve üzeri gelir aralığında 2 öğrenciye (%1.0) olduğu görülmektedir. Yaşanılan ile göre katılımcılar incelendiğinde Türkiye doğu ve batı illeri olmak

üzere haritada ikiye ayrılmıştır. Katılımcılardan doğu illerinde yaşayan 125 öğrenci (%63.1) ve batı illerinde yaşayan 73 öğrenci (%36.9) vardır.

Korelasyon analizi sonucuna göre;

İçe yönelik öfke ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($r = -.235, p < 0.01$), kendini ifade etme becerisi ($r = -.321, p < 0.01$), iletişim kurmaya isteklilik ($r = -.291, p < 0.01$) ve iletişim becerileri toplam ($r = -.307, p < 0.01$) değeri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dışa yönelik öfke ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($r = -.180, p < 0.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, kendini ifade etme becerileri ($r = .145, p < 0.05$) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Öfke kontrol ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($r = .387, p < 0.01$), kendini ifade etme becerisi ($r = .168, p < 0.05$), etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ($r = .162, p < 0.05$), iletişim kurmaya isteklilik ($r = .117, p < 0.05$) ve iletişim becerileri toplam ($r = .311, p < 0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sürekli öfke ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($r = -.290, p < 0.01$) ve iletişim becerileri toplam ($r = -.178, p < 0.05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öfke ifade tarzları toplam ile iletişim becerilerinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çoklu regresyon sonuçlarına göre;

İçe yönelik öfke için yapılan çoklu regresyon sonucu istatistiksel olarak anlamlıdır [$F=9.015, p < .001$]. İçe yönelik öfkedeki %16 oranındaki varyansın iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme becerisi, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik tarafından açıklandığı görülmektedir. Beta katsayıları incelendiğinde içe öfkeyi açıklamada kendini ifade etme becerisinin ($\beta = -.247, p < .01$), iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($\beta = -.186, p < .05$), etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ($\beta = .185, p < .05$) ve iletişim kurmaya isteklilik ($\beta = -.173, p < .05$) değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı katkısı vardır.

Dışa yönelik öfke için yapılan çoklu regresyon sonucu istatistiksel olarak anlamlıdır [$F=5.028, p < .001$]. Dışa yönelik öfkedeki %10 oranındaki varyansın iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme becerisi, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik tarafından açıklandığı görülmektedir. Beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline dahil edildiği zaman dışa öfkeyi açıklamada, kendini ifade etme becerisinin ($\beta = .206, p < .05$), iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($\beta = -.318, p < .001$) değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı katkısı vardır.

Öfke kontrol için yapılan çoklu regresyon sonucu istatistiksel olarak anlamlıdır [$F=8.994, p < .05$]. Öfke kontroldeki %16 oranındaki varyansın iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme becerisi, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik tarafından açıklandığı

görülmektedir. Beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline dahil edildiği zaman öfke kontrolü açıklamada, iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($\beta = .406$, $p < .001$) değerinin istatistiksel olarak anlamlı katkısı vardır.

Sürekli öfke için yapılan çoklu regresyon sonucu istatistiksel olarak anlamlıdır [$F=6.165$, $p < .001$]. Sürekli öfkedeki %11 oranındaki varyansın iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme becerisi, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik tarafından açıklandığı görülmektedir. Beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline dahil edildiği zaman sürekli öfkeyi açıklamada, iletişim ilkeleri ve temel becerileri ($\beta = -.384$, $p < .001$) ve etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ($\beta = .192$, $p < .05$) değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı katkısı vardır.

Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada iletişim becerileri ve öfke ifade tarzları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucu içe yönelik öfke ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme becerisi, iletişim kurmaya isteklilik ve iletişim becerileri toplam değeri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Dışa yöneltilen öfke ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülüyorken, kendini ifade becerisi arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Öfke kontrol boyutu ile iletişim becerilerinin tamamı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Sürekli öfke boyutu ile iletişim ilkeleri ve temel becerileri ve iletişim becerileri toplam değeri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Hipotezlere kısmen uyumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre içe yansıtılan öfke, dışa yansıtılan öfke, öfke kontrolü ve sürekli öfke kategorileri için iletişim becerileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuçlar birleştirilerek varılan sonuca göre; araştırmamızın hipotezine uygun olarak iletişim becerilerinin sürekli öfke-öfke ifade tarzlarını yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmanın öfke ve iletişim becerileri ile yapılacak araştırmalara ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öneriler:

Örneklem 198 üniversite öğrencisi katılımı ile oluşturulmuştur. Bundan sonraki çalışmalarda örneklem sayısı artırılabilir.

İletişim becerilerinin öfke ifade tarzlarını yordayıcı etkisi görülmektedir. Öfke ile ilgili yapılacak psikoeğitim çalışmalarında, öfke kontrol çalışmalarında iletişim becerilerine daha sık yer verilebilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma yetişkin bireyler, lise, ortaokul, ilkököl düzeyinde öğrenciler ile de yapılabilir.

Aile ile ilgili etkenler (otoriter, demokratik vb.) gibi farklı demografik özelliklerin etkisi incelenebilir.

Kaynakça

1. Özmen, A. Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçe Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2006, 2:175- 185.
2. Öz, F. S. Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). 2008, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
3. Blake, C. S., & Hamrin, V. Current Approaches to the Assessment and Management of Anger and Aggression in Youth: A Review. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. 2007, 4:209–221.
4. Korkut-Owen, F., & Bugay, A. İletişim Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2014, 2:51-64.
5. Özer, A. K. Sürekli Öfke (SL- Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi. 1994, 31:26-35.

Aleksitiminin Sosyodemografik Özelliklere Göre Suçluluk ve Utanç Duygusuyla Olan İlişkinin İncelenmesi

Seher EDİŞ

Giriş

Bu araştırmada Aleksitiminin Sosyodemografik Özelliklere Göre Suçluluk ve Utanç Duygusuyla Olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma İstanbul'da yaşayan 18 – 65 yaşındaki kadın ve erkek bireylerde uygulanan ölçek ve formlar üzerinden elde edilen bulgular ve literatür taraması yapılmıştır. Çalışmanın amacı Aleksitiminin sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğini, sosyodemografik özelliklerin suçluluk ve utanç duyguları ile nasıl bir ilişkisi olduğu ve aleksitiminin suçluluk utanç duygularıyla nasıl bir düzeyi var olduğuna yönelik bir çalışma yapılmıştır. Aleksitimi ile ilgili literatür çalışmaları incelemelerinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bazı sosyodemografik özelliklerin önemi vurgulanmaktadır (1). Literatüre yeni bilgilerin kazandırılması amaçlanmaktadır. Aleksitimi kavramı Sifneos (1996) ile literatüre girmiş yunanca kökenli bir kavramdır. Aleksitimi kavramı “duygular için söz yoksunluğu” anlamındadır (2). Genel tanımına bakıldığında; duyguların belirlenmesinde, duyguları sözel olarak dile getirmede zorluk, duygusal uyarılmaların fizyolojik duyularını fark etmedeki güçlük olarak tanımlamalarda bulunmuştur. Önceleri “Aleksitimi” psikosomatik bozukluklara özgü bir terim gibi ruhsal bir hastalık olarak değerlendirilen bir kavram olmuştur. Psikosomatik hastalıkların yanı sıra sağlıklı kişilerde de yaygın bir biçimde görülmüştür (3). Aleksitiminin kişilerde en belirgin ve en önemli işareti olarak, duygularını fark etmeleri fakat bu fark ettikleri duyguları ifade edememeleridir.

Duyguları tanımlayamama, tarif edememe aleksitimik bireylerin en önemli karakteristik özelliğidir. Duygular, insan hayatında önemli bir yere ve

öneme sahiptir. Duygular birçok psikosomatik hastalıkların tetikleyicisi ve habercisi olduğu görülmektedir. Duygular insanlık tarihi oldukça önemlidir. Öncelikli olarak suçluluk ve utanç duyguları neden önemlidir? Bu duyguların önemini anlamak için suçluluk ve utanç duygularının günlük hayatla olan ve sosyodemografik özellikler ile ilişkisine bakacağız. Suçluluk ve utanç, sosyal hayata sahip olduğu ve adaptif özellikleri yanı sıra bilişsel mekanizmalar üzerinde de öneme sahiptir. Bireylerin topluma ve çevresine uyumuna ilişkin olan suçluluk ve utanç duyguları psikoloji alanında temel duygular kadar büyük yer kaplamaktadır. Temel duygular olarak öfke, korku, üzüntü, mutluluk gibi yaşamın ilk yıllarında refleks olarak ortaya çıkarken, suçluluk ve utanç gibi ikincil duygular daha üst düzey bilişsel yapılar gerektirir ve yaşamın sonraki döneminde ortaya çıkar. Suçluluk ve utanç, temel duygulardan biraz farklı olarak, kişinin öncelikle benlik(self) bilincine olması gerektiği görüşündedir. Kişi ancak benlik bilincine sahip ise yaşanan durumlarla ilgili aktif değerlendirmeler yapabildikten sonra bu durumun benliğiyle bağdaşmadığını ayırt edebilirse bu duyguları yaşayabilir. Bu şekilde değerlendirdiğimizde utanç ve suçluluk duyguları öz- biliş (self – conscious) duyguları olarak değerlendirilmektedir. Suçluluk ve utanç kavramlarının fizyolojik ve psikolojik çıktıları birbirinden farklı oldukları düşüncesini destekler. Örneğin; utanç, öfke ve karşısındakine zarar verici davranışlarıyla ilişkili, suçluluk ise, ilişkisiz olduğu; utancın bağışıklık sisteminde dahi olumsuz etkilerde bulunduğu, fizyolojik değişimlere bile neden olduğunu, suçluluğun ise bu tür değişikliklere sebep olmadığını söylemektedir. Sonuç olarak; suçluluk ve utanç duyguları kıyaslandığında utanç duygusu daha acı vericidir; çünkü yanlış hareketleri değiştirmek mümkün gibi gözükürken, kusurlu benliği yine kusurlu benlik ile değiştirmek çok zordur.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışmamda nicel bir araştırma olarak planlanmıştır. Katılımcılara Gönüllü Katılımcı Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Pozitif – Negatif Duygu Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmıştır. Hazırlanan form ve ölçekler ile “Aleksitiminin Sosyodemografik Özelliklere Göre Suçluluk ve Utanç Duygusuyla Olan İlişkinin İncelenmesi” üzerinde çalışmalar sürdürülmüştür. Elde edilen bilgiler üzerinden iç tutarlılığı, yapı geçerliliği ve yapı geçerlilikleri analiz edilmiştir. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla pozitif negatif duygu, suçluluk utanç ve aleksitimi ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ardından pozitif negatif duygu, suçluluk utanç ve aleksitiminin birbirleriyle olan ilişkilerini değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak pozitif negatif duygu, suçluluk ve utancın aleksitimi üzerindeki yordayıcı etkisini değerlendirmek amacıyla regresyon analizi yürütülmüştür.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Cinsiyet, yaş aralığı, eğitim durumu, anne

baba eğitim durumu, birlikte yaşama durumu, kardeş ve çocuk sayısı, kronik rahatsızlıklar, psikolojik rahatsızlıklar, hanedeki gelir durumu, anne baba meslek grupları gibi Sosyodemografik soruları içinde barındıran bir formdur.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Bu ölçekte, 10'u pozitif 10'u negatif duygu ölçümünde kullanılan toplamda 20 sorudan oluşmaktadır. Her bir maddesi 1 ile 5 arasında değerlendirilen ölçeğin aslı Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir (4).

Suçluluk ve Utanç Ölçeği: Suçluluk ve Utanç ölçeği Kugler ve Jones tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlanması Şahin, N., & Şahin, N. (1992) tarafından yapılmış olan bu ölçek 5'li likert tipi ve 24 maddeden oluşan bu ölçeğin 12 maddesi Utanç, 12 maddesi Suçluluk duygularını ölçmektedir (3).

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20): Taylor ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur. Ölçek 5'li likert tipi ve 20 sorudan oluşturulmuş ölçektir (6).

Bulgular

Katılımcılardan elde edilen verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş, kayıp değer ve uç değer analizleri yapılmıştır. 717 katılımcıya ait veriler üzerinden yürütülen uç değer analizi sonucunda z değerleri $-3.29 < z < 3.29$ aralığı dışında kalan 3 veri ve yaşı 65 üzeri olan 2 veri araştırma örnekleminde çıkartılmıştır. Bu işlemler sonucunda 712 katılımcı üzerinden araştırma analizi yürütülmüştür. Örnekleme, yaşları 18 ile 64 aralığında değişen 438 kadın (%61.5), 274 erkek (%38.5) olmak üzere 712 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) puanları ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre erkeklerin pozitif duygu puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Negatif duygu puanları ile cinsiyet arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcıların Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUTÖ) puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde kadınların utanç ve suçluluk puanlarının erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) puanları ile cinsiyet arasındaki ilişkiler incelendiğinde duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Erkeklerin dışavuruk düşünce ve toplam puanlarının ise kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. PNDÖ puanları ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre 26-64 yaş aralığındaki katılımcıların pozitif duygu puanlarının 18-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre; 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların negatif duygu puanlarının 26-64 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. SUTÖ puanları ile yaş grupları arasındaki ilişki incelendiğinde utanç ve suçluluk puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür.

TAÖ-20 puanları ile yaş arasındaki ilişkiler incelendiğinde 18-25 yaş

grubundaki katılımcıların duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu ve toplam puanlarının 25-64 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. PNDÖ puanları ile medeni hal arasındaki ilişkiyi incelendiğinde pozitif duygu puanları medeni hale göre farklılaşmıyorken evli olmayan katılımcıların negatif duygu puanlarının evli olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. SUTÖ puanlarının medeni hale göre farklılaşmadığı görülmüştür. Evli olmayan katılımcıların TAÖ-20 duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu ve toplam puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dışavuruk düşünce puanlarının ise medeni hale göre farklılaşmadığı görülmüştür. Çocuğu olan katılımcıların pozitif duygu puanlarının çocuğu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülürken çocuğu olmayan katılımcıların negatif duygu puanlarının çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. PNDÖ puanları ile eğitim durumu arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre pozitif duygu puanları eğitim durumuna göre farklılaşıyorken negatif duygu puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucunda, erkeklerin pozitif duygu puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğuna, kadınların ise suçluluk ve utanç duygularının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. TAÖ- 20 analizinin sonucunda dışa vuruk düşüncenin kadınlarda istatistik olarak daha fazla olduğu, aleksitimi ve yaş arasındaki ilişkiye baktığımızda 18-25 yaş aralığında duyguları tanıma, ifade etme zorluğu puanlarının 25-64 yaşa göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Korelasyon analizinde TAÖ-20 duyguları tanıma zorluğu alt boyutu ile ilişkili olan PNDÖ pozitif ve negatif duygu, SUTÖ utanç ve yaş değişkenleri yordayıcı değişken TAÖ-20 duyguları tanıma zorluğu ise yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre PNDÖ pozitif duygu ve yaşın negatif yönde, PNDÖ negatif duygu ve SUTÖ utancın ise pozitif yönde TAÖ-20 duyguları tanıma zorluğu alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. TAÖ-20 dışavuruk düşünce ile ilişkili olan PNDÖ pozitif ve negatif duygu, SUTÖ utanç ve suçluluk ve cinsiyet değişkenleri yordayıcı değişken TAÖ-20 dışavuruk düşünce ise yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Buna göre PNDÖ pozitif duygu ve SUTÖ suçluluğun negatif yönde, cinsiyetin pozitif yönde TAÖ-20 dışavuruk düşünce alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu; PNDÖ negatif duygu ve SUTÖ utancın ise yordayıcı olmadıkları görülmüştür.

Kaynakça

1. Hindistan, S. Aleksitimi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2012, 4: 333-346.
2. Şaşıroğlu M, Gülol Ç, ve Tosun M. Aleksitimi Kavramı. Psikolojide Güncel Yaklaşımlar. 2013, 5: 507-527.

3. Şahin N. H. ve Şahin N. Adolescent Guilt, Shame, and Depression in Relation to Sociotrophy and Autonomy. The World Congress of Cognitive Therapy. 1992. Toronto, 17-21.
4. Tangney J. P. Self-conscious emotions: The self as a moral guide. 2002. Washington, DC: American Psychological Association, 97-117.
5. Gençöz, T. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi. 2000, 15(46): 19-26.
6. Bagby R. M ve ark. The Internet administration version of the 20-item Toronto alexithymia scale. Psychological assessment. 2014, 26(1): 16.

Bir Ortaokulda Obezite Prevalansı Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Saygısı ile İlişkisi

Samet TAŞKIRAN, Hüsnü ERKMEN

Giriş

Obezite, 25000 yıl öncesinden bu yana var olduğu bilinen, vücutta hayati işlevlerin yerine getirilmesine engel olacak şekilde fazladan yağ birikmesidir (1). İnsan yaşamında varlığının çok uzun yıllar öncesine dayandığının bilinmesine rağmen hastalık olarak kabul edilmesi ve kronik hastalıklarla ilişkisi olduğuna Antik Yunan döneminde dikkat çekilmiş ve herhangi bir kronik rahatsızlığa sebep olmasa da tedavi edilmesi gerektiği yaklaşımı günümüz modern tıp anlayışı ile mümkün olmuştur (2).

Ülkemize ait, okul çağı çocuklarının obezite prevalansını araştırmak amacıyla bölgesel farklı çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar sonucunda ülkemizde çocukluk çağı obezitesi prevalansı %9 ile %27 arasında bildirilmektedir (3). Bu araştırmanın amacı; Obezitenin Sosyal Anksiyete, depresyon ve Benlik Saygısı ile ilişkisini saptamak ve obezite sorunu yaşayan bireylere verilen terapötik desteklere bilimsel dayanak ve kaynaklık etmektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırmanın evrenini 15.02.2018 ile 01.06.2018 tarihleri arasında, İstanbul ili, Bayrampaşa ilçesinde Mehmet Akif İnan Ortaokulu'nda 2017-2018 eğitim öğretim yılında eğitim görmekte olan 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın yapıldığı tarihte, 5,6,7 ve 8. Sınıfa kayıtlı toplam 1931 öğrenci olduğu belirlenmiş ve boy kilo ölçümü yapılan tarihlerde bu öğrencilerden %0,52'si (n=10) ölçümlerin yapıldığı gün okulda olmamalarından dolayı boy-kilo bilgileri saptanamamış ve araştırma dışında bırakılmıştır. %99,48'inin

(n=1921) cinsiyet, sınıf, yaş ile boy ve kilo bilgileri ölçülerek obezite prevalansı, sosyal anksiyete, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisini tespit edebilmek amacıyla öncelikle tarama modeli kullanılmış ve öğrencilerin BKI dağılımları tespit edilmiştir.

Elde edilen veriler kullanılarak, her çocuğa ait BKI hesaplaması ($BKI=Ağırlık(Kg)/Boy^2(cm)$) formülü kullanılmış, elde edilen bilgiler ile obezite prevalansı belirlenmiştir. BKI verilerinin değerlendirilmesinde ülkemiz çocuklarının büyüme eğrilerinin değerlendirilmesi için, Neyzi ve arkadaşları tarafından geliştirilen büyüme eğrileri değerlerinden faydalanılmıştır. Öğrencilerin ölçümleri sonrasında elde edilen verilerin incelenmesinin ardından okul genelinde obezite prevalansı; cinsiyete göre, yaş ve sınıf düzeylerine göre ayrı ayrı incelenmiştir.

İlgili kurumda eğitim öğretim gören öğrencilerin BKI dağılımlarının tespit edilmesinin ardından, seçkisiz belirlenmiş 101 erkek, 69 kız, toplam 169 öğrenci ile araştırmanın örneklem grubu oluşturulmuştur. Katılımcılara bilgilendirme toplantısı yapılmış, gönüllü olanlara onam formu sonrasında ölçekler verilmiştir.

Obez, fazla kilolu ve normal kiloya sahip öğrencilerden seçkisiz biçimde belirlenen 169 öğrenciden elde edilen BKI değerlerinin; Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Saygısı ile ilişkilerini araştırmak amacıyla korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan çocukların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosu olarak gösterilmiştir.

Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (4).

Tek Yönlü Varyans analizinde gruplar arasında farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD Hoc testi uygulanmıştır. Sosyal anksiyete, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki analizi için Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği (Yenilenmiş Biçim) (5).

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (6).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (7).

Bulgular

Araştırmaya 1921 öğrenci dahil edildi. Bu öğrencilerin %52,37'si (n=1006) erkek, %47,63'ü (n=915) kız öğrencilerden oluşmaktaydı.

Bu öğrencilerin; %70,58'sinin (n=710) erkek, %66,34'ünün (n=607) kız, toplam %68,56'sının (n=1317) Normal Kilolu öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Bu öğrencilerin; %10,73'ünün (n=710) erkek, %14,64'ünün (n=134) kız, toplam %12,60'inin (n=242) Fazla Kilolu öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Bu öğrencilerin; %14,12'sinin (n=142) erkek, %11,48'inin (n=105) kız, toplam %12,85'inin (n=247) Obez öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Yapılan analizlerde BKİ puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. (t=3,04; p<0,05). Erkek çocukların BKİ puanlarının, kız çocukların BKİ puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görüldü.

Ölçeklerde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sosyal Anksiyete puanı yaşa göre anlamlı düzeyde farklıdır. 10 yaşındaki çocukların Sosyal Anksiyete puanları 11, 12 ve 13 yaşındakilere göre anlamlı yüksektir.

BKİ puanları açısından anlamlı bir fark vardır. 12 yaşında olanların diğerlerinden daha yüksektir.

Depresyon düzeyinin Kahvaltı alışkanlığına göre değişkenlik gösterdiği tespit edildi.

(Kahvaltı yapmayanların depresyon düzeyleri daha yüksek)

BKİ puanlarının kahvaltı alışkanlığına göre farklılık gösterdiği tespit edildi. (Kahvaltı yapmayanların BKİ puanları daha yüksek)

BKİ ile Akademik başarı, Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Saygısı ile anlamlı ilişki tespit edilmedi.

Dönem Sonu notu ile Depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki saptandı. (Dönem sonu notu düşük olanların depresyonu yüksek ve/veya dönem sonu notu yüksek olanların depresyonu düşük)

Sosyal Anksiyete ile Depresyon arasında pozitif anlamlı ilişki saptandı(Sosyal Anksiyetesini düşük olan çocukların depresyonu da düşük)

Sosyal Anksiyete ile Benlik Saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

(Benlik Saygısı yüksek çocukların sosyal anksiyete düzeyi düşük bulunmuştur)

Depresyon ile Benlik Saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edildi.

(Benlik Saygısı yüksek çocukların depresyonu düşük, benlik saygısı düşük çocukların benlik saygısı yüksek bulunmuştur)

Yapılan araştırma sonucunda örneklem grubuna ait sosyal anksiyete puanı ortalaması 40,83±12,09; depresyon 11,79±6,91 ve benlik saygısı 1,18±0,76 olarak saptandı. Ölçeklerden elde edilen puanlara göre araştırmaya katılan çocukların sosyal anksiyetesini "orta"; depresyonu "düşük" ve benlik saygısını "orta" düzeydedir.

Sonuç ve Öneriler

Dünya’da hızla artan obezite için; öğrenci, veli, öğretmen ve okul yönetimlerinin bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Obezite ve buna bağlı sağlık problemleri nedeniyle yapılan sağlık harcamaları ülke harcamaları içerisinde önemli bir yer edinmektedir.

2019 yılı Aralık ayında Çin’de ortaya çıkarak pandemi haline gelen covid-19 salgınından ölümlerle etkilenen kişiler daha çok kronik rahatsızlığı olan kişilerdir. Obezite de kronik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ya da var olan rahatsızlıkların etkisinin artmasında etkilidir. Sağlıklı bir toplum için bağışıklık sistemi sağlıklı bireylere ihtiyaç vardır.

Okul kantinlerinde besin değeri düşük, işlenmiş şeker, katkı madde içeren paketli ürünler yerine yaş ve kuru meyve ile kuruyemiş gibi sağlıklı ürünlerin satışı ve tüketimi desteklenmelidir. Obezite tanınması kolay, tedavisinin karmaşık olması nedeniyle, ülke bütçesine olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle disiplinler arası bir ortak çalışma ile tedavi yaklaşımları benimsenmelidir. Yalnız beslenme odaklı yapılan tedavi planları yetersiz kalmakta ve kilo geri alımları yaşanmaktadır.

Kaynakça

1. SERTER, R. Obezite Atlası. 2003,
2. OKKA, B. Ve DURDURAN, Y. Eski Yunan ve Bizans Döneminde Obezite. Türkiye Klinikleri Tıp Etiği Dergisi. 2013, 21(3): 111-117.
3. SAVAŞHAN, Ç. Ve ark. İlkokul Çağındaki Çocuklarda Obezite Görülme Sıklığı ve Risk Faktörleri. Türk Aile Hekimliği Dergisi. 2015, 19(1):14-21.
4. BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı 14. Baskı, 2011, 40.
5. DEMİR, T. Ve ark., Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği. Düşünen Adam, 2000, 13(1):42-48.
6. ÖY, B., Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 1991, 2:132-136.
7. KARAKAYA, I., Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anatolian Journal of Psychiatry, 2006, 7:162-166.

Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yalnızlık ve Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi

şehman TERZİ, Semra BARIPOĞLU

Giriş

Günümüzde internetin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle birlikte sosyal medyanın öneminde artış olduğu gözlenmektedir. Bu artışla birlikte birçok problem yaşanmaktadır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlık ve kişilerarası ilişki boyutları açısından bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Kişilerarası ilişki, bireylerin birbirleri arasında gelişen, tanışıklık, samimiyet, karşılıklı yaşadıkları deneyimler, olaylar, davranışlar olarak açıklanabilmektedir (1).

Yalnızlık, kişilerarası ilişkilerin, sosyal iletişim ve etkileşim durumlarında düşüş olmasıyla birlikte meydana gelen bir ruh halidir. Yalnızlık, bireyin etkileşim halinde olduğu çevresiyle olan ilişkisini azaltması, kendi isteyerek tercih ettiği bir duygu durumudur (2).

Yöntem ve Araçlar

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 03/09/2018 tarihinde 09 No.lu toplantısında araştırma projemiz etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir. Araştırmanın örneklemi için Üsküdar Üniversitesinde okuyan üniversitenin kendi öğrencileri dâhil edilmiştir. Örnekleme grubu genç yetişkin dönemindeki 18-24 yaş aralığına dâhil olan 100 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma zaman açısından 2018 yılı ile sınırlıdır. Elde edilen veriler araştırma örneklemi ile sınırlıdır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sosyodemografik Anket Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği, Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği

(KİBÖ) kullanılmıştır. Araştırma da elde edilen veriler SPSS 24 analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sosyodemografik Anket Formu: SosyoDemografik bilgi formunun kullanım amacı anket ve belirli formları pekiştirmek, istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim, fakülte ve gibi bilgilere bu şekilde ulaşılmaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ): Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik bakımından yeterli bulunmuştur (3).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF): Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik bakımından yeterli bulunmuştur (4).

U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği: Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik bakımından yeterli bulunmuştur (5).

Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ): Türkçede geçerlilik ve güvenilirlik bakımından yeterli bulunmuştur (6).

Bulgular

Katılımcı öğrencilerin cinsiyet, sınıf, fakülte ve bölüm değişkenlerine dair dağılımlarına bakılmıştır. Çalışmaya katılan 102 öğrencinin 68'i (%66,7) kadın, 32'si (%31,4) erkektir. İki öğrenci cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcı öğrencilerin fakülteye göre dağılımı incelendiğinde, 34'ünün (%33,3) İletişim Fakültesi, 23'ünün (%22,5) İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, 44'ünün (%43,1) Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesine kayıtlı olduğu görülmektedir. Öğrencilerden 22'si (%21,6) Adli Bilimler, 14'ü (%13,7) Bilgisayar Mühendisliği, 4'ü (%3,9) Endüstri Mühendisliği, 1'i (%1,0) Yazılım Mühendisliği, 3'ü (%2,9) Moleküler Biyoloji ve Genetik, 8'i (%7,8) Psikoloji, 34'ü (33,3) Radyo Televizyon Sinema, 2'si (%2,0) Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, 13'ü (%12,7) Sosyoloji okumaktadır. Bir öğrenci ise bölümünü ve fakültesini belirtmemiştir. Çalışmaya 13 (%12,7) hazırlık öğrencisi, 42 (%41,2) birinci sınıf öğrencisi, 26 (%25,5) ikinci sınıf öğrencisi, 2 (%2,0) üçüncü sınıf öğrencisi, 19 (18,6) dördüncü sınıf öğrencisi katılmıştır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası ilişki boyutları ve yalnızlığın etkisini incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmış, analiz sonuçları bakılmıştır. KİB Duygu Farkındalığının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur, $p < 0,01$. KİB Duygu Farkındalığı arttıkça, gelişmeleri kaçırma korkusu azalmaktadır ($\beta = -0,12$).

Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası ilişki boyutları ve yalnızlık verilerinin akıllı telefonu kontrol etme sıklığı değişkenine göre analizi bakılmıştır. Akıllı telefonunu günde 33-49 kez kontrol edenlerin (Ort = 2,72, SS = 0,59) ve 50'den fazla kontrol edenlerin (Ort = 2,70, SS = 0,65) sosyal medya bağımlılığı, 1-16 kez kontrol edenlerden (Ort = 2,17, SS = 0,61) daha yüksektir. Akıllı telefonunu farklı sıklıkta kontrol eden katılımcılar arasında, sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından Sanal Tolerans açısından

anlamli bir fark vardir, $H(3) = 8,03$, $p < 0,05$. Akilli telefonunu günde 33-49 kez kontrol edenlerin (Ort = 3,02, SS = 0,67) ve 50'den fazla kontrol edenlerin (Ort = 3,01, SS = 0,82) Sanal Tolerans puanı, 1-16 kez kontrol edenlerden (Ort = 2,39, SS = 0,75) daha yüksektir. Ayrıca kişilerarası ilişki boyutlarından Duygu Farkındalığı açısından da anlamli bir farka rastlanmıştır, $H(3) = 8,62$, $p < 0,05$. Günde telefonunu 33-49 kez kontrol edenlerin (Ort = 3,25, SS = 0,61) duygu farkındalığı, 17-32 kez kontrol edenlerden (Ort = 3,68, SS = 0,51) daha düşüktür.

Sonuç ve Öneriler

Katılımcıların; (%85,3)'ü uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların neredeyse tamamı (%94,1)'i uyumadan önce akilli telefonlarıyla vakit geçirdiklerini, katılımcı gece telefonlarını kapatmadıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin en fazla kullandıkları sosyal medya sitelerine sırasıyla bakıldığında; Whatsapp, Instagram, Youtube, Twitter, Snapchat, Facebook, Pinterest, Swarm ve LinkedIn olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre; Bireyler de duygu farkındalığı arttıkça, gelişmeleri kaçırma korkusunda bir azalma gözlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı skoru yüksek olan kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve Onay Bağımlılık skoru daha fazladır.

Sosyal medya bağımlılığı skoru yüksek olan kişilerin Başkalarına Güven skoru ve Duygu Farkındalığı skoru daha düşüktür.

1-3 yıl arası süreyle akilli telefon kullanan öğrencilerin kişilerarası ilişkiler düzeyi ve alt boyutundan Empati seviyeleri 7 yıldan uzun süredir akilli telefon kullanan öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Günde telefonunu 33-49 kez kontrol edenlerin kişilerarası ilişki boyutlarından Duygu Farkındalığı 17-32 kez kontrol edenlerden daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, SMB Sanal Tolerans ve SMB Sanal İletişim alt boyutları açısından uyanır uyanmaz telefonunu kontrol eden ve uyumadan önce telefonunu kontrol edenlerin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öneriler olarak; Gelişmeleri kaçırma korkusundan en çok etkilenen öğrencilerin bu durumdan korumak amacıyla; akilli telefon, internet kullanım sıklığı, sosyal medya kullanım durumları ile GKK seviyeleri ile ilgili kısımların araştırılması gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığını ve aynı zamanda alt boyutları olan sanal iletişim ve sanal toleransın yapılan bu çalışmanın sonuçları göz önüne alınarak cinsiyet, yaş ve sosyal medyanın eğitimle ilgili nasıl kullanıldığı ve bunlar arasında arasındaki ilişkiyi inceleyen daha farklı araştırmalar ve çalışmalar toplumun haberdar olması için yapılabilir.

Kaynakça

1. İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
2. Yılmaz, E., Altınok, V.(2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 15 (59): 451-469.
3. Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(Ek1), 53-59.
4. Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 14(1), 523-538.
5. Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. Türk Psikoloji Dergisi, 7(23), 14-18.
6. İmamoğlu, S.E., ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası İlişki Boyutu Ölçeğinin geliştirilmesi. Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology, 29, 39-64.

Marka Beğenirliiğiyle Genel Aidiyet ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Şule KÖKSAL

Giriş

Marka, ürün ve tüketici arasındaki iletişimi belirleyen haberleşme aracıdır (Karpat,2004). Bu yüzden markanın sunduğu ürünlerin tüketicinin ilgisiyle doğrusal bir ilişkide olduğu doğrudur. Tüketici kendini mutlu ettiği yani markayla aidiyet içinde olduğu zaman ürünü satın alma kararıyla etkileşim içindedir. Bir marka kullanıcısının firma seviyesinde beğenilirliği ifade edilirken, satın alma kararını etkileyen etkenleri marka yöneticilerinin ya da marka sahibini profesyonel olarak analiz edebilmenin yatkınlığı içerisinde olabilmektedir. Bu çalışma bu yatkınlığı ortaya çıkartacak etkenleri belirleyebilmeyi literatüre faydalı olabilmeyi hedef almıştır. Marka ve aidiyet arasında anlamlı ilişki vardır. Bu ilişki şu şekilde ifade edilir: Marka, piyasadaki rakiplerinden farklı olabilmeyi amaçlar. Marka, tüketicinin taleplerini çok iyi analiz edebilmeyi gözlemlemeyi tespit etmelidir. Marka, rafta olan ürünlerinin ambalajını tüketicinin sağlığını tehdit etmeyeceği şekilde korumayı bilmelidir. Marka, yasal olarak marka ya da firma sahiplerine telif hakkı sunmaktadır. Tüketicinin markaya olan ilgisiyle markanın piyasada kalıcılığını artırmıştır. Markanın sunduğu hizmetlerin kalitesi ve güvenliğiyle tüketicide oluşan memnuniyetle tercih edilmesini artırmıştır. Tüketici beklentisi doğrultusunda markanın çalışma yapması gerekmektedir. Bu çalışmayı özetlersek marka ve aidiyet arasında anlamlı ilişki vardır. Çünkü markanın sunduğu hizmetleri tüketici kabul eder ve onu almaktan vazgeçmezse tüketicilerinin taleplerini karşılamaya devam ederek uzun yıllar Piyasada kalmaya devam eder. Bu özellikten dolayı marka kullanıcıları markaya duyulan aidiyeti artırırlarsa marka rakiplerinden farklılaşarak tüketici taleplerini karşılayarak tüketici

isteği doğrultusunda hizmet sunmayı amaçlamıştır.

Çalışmanın temel amacı bir marka kullanıcısı tarafından beğenilirliğini firma seviyesinde ölçerek genel aidiyet psikometrik özellikler dikkate alınarak markaya gösterilen ilgiyi Sosyodemografik özelliklerle incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem grubunda aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Çalışma, değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyerek muhtemel sonuçları tahmin etmek amacıyla kullanılan keşfedici tarama modelinde gerçekleştirilmiş nicel bir araştırmadır. Çalışma, araştırma problemin saptanması, keşfedilmesi probleme ilişkin değişken ve boyutların belirlenmesi amacıyla hizmet ederek tasarlanmıştır. Araştırmada marka beğenilirlik ölçeği, genel aidiyet ve sosyodemografik özelliklerin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örnekleminde firma seviyesinde marka kullanıcısının beğenilirliğiyle genel aidiyetini psikometrik özelliklerinin beraber gözlemleyerek marka kullanıcısının isteklerini belirlenebilmesi, marka sahibi ya da marka yöneticisinin marka analizini nasıl yapabileceği gözlenmektedir. Araştırmanın evreni ise ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilen İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri, meslek sahibi olanlar ile İstanbul ilinin bir işyerine ait çalışanların, araştırmaya katılmaya gönüllü 100 kişi oluşturmaktadır. Marka beğenilirliğiyle genel aidiyet ve demografik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi için katılımcılara anket yöntemiyle bilgi formu yöneltilerek kullanıcıların isteklerine ulaşmada yol gösterici olması beklenmektedir. Bunlar üç şekilde incelenmiştir. Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik ve mesleki özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu hazırlanmıştır. Katılımcılara mail adresi, doğum tarihleri, cinsiyetleri, medeni durumları, mail adresleri, aylık gelir durumları, bir haftada ne sıklıkla restorana gidersiniz, aldığınız ürünlerin özelliği nasıl olmalıdır şeklinde toplam 7 soru sorulmuştur.

Araştırmada iki ölçekten yararlanılmıştır: Marka Beğenilirlik Ölçeği (1) ve Genel Aidiyet Ölçeği. Bu araştırmada bir markanın kullanıcısı tarafından beğenilirliğini firma seviyesinde ölçmek üzere geliştirilen Marka Beğenilirlik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amaçlanmaktadır.

Bulgular

Araştırmada kullanılan marka beğenilirlik ölçeği 12 maddeden oluşan 4 alt boyutu olan (olumluluk, etkileşim, kişileştirilmiş kalite, hoşnutluk) 7’li likert tipine göre (1.Hiç katılmıyorum, 2.Katılmıyorum, 3.Biraz katılmıyorum, 4.Kararsızım, 5. Biraz katılıyorum, 6.Katılıyorum, 7.Tamamen katılıyorum) 100 sağlıklı bireylerden (üniversite öğrencileri, meslek sahibi olanlar, bir işyeri adı altında çalışanlardan) cevaplanmaları istenmiştir. Genel Aidiyet ölçeği ise 12 maddeden oluşan 8 alt boyutu olan (kabul edilme/içerilme, Dışlanma/Reddedilme, sosyal bağ, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, yalnızlık, benlik saygısı)7’li likert tipine göre (1. Hiç katılmıyorum, 2.Katılmıyorum, 3. Biraz katılmıyorum, 4. Kararsızım,

5. Biraz katılıyorum, 6. Katılıyorum, 7. Tamamen katılıyorum) 100 sağlıklı bireylerden (üniversite öğrencileri, meslek sahibi olanlar, bir işyeri adı altında çalışanlardan) cevaplanmaları istenmiştir. Bu ölçeğin amacı marka kullanıcıların beğenilirliklerini firma seviyesinde istatistiksel analiz yaparak literatüre katkı sağlamaktır.

Araştırmada kullanılan genel aidiyet psikometrik ölçeği 12 maddeden oluşan 10 alt boyutu olan (Yalnızlık, Sosyal Bağ, Mutluluk, Yaşam Doyumu, Olumlu Duygulanım, Olumsuz Duygulanım, Benlik Saygısı, Kabul edilme, Reddedilme ve Genel Aidiyettir) 7'li likert tipine göre (1. Hiç katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Biraz katılmıyorum, 4. Kararsızım, 5. Biraz katılıyorum, 6. Katılıyorum, 7. Tamamen katılıyorum) 100 sağlıklı bireylerden (üniversite öğrencileri, meslek sahibi olanlar, bir işyeri adı altında çalışanlardan) cevaplanmaları istenmiştir. Bu ölçeğin amacı marka kullanıcıların beğenilirliklerini firma seviyesinde istatistiksel analiz yaparak literatüre katkı sağlamaktır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde çalışmadan elde edilen sonuçlara değinilerek bu sonuçlara istinaden çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Araştırma verilerin anlamlandırılması için kullanılan istatistiksel yöntemler yardımıyla bir marka kullanıcısının markaya duyulan aidiyetin arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu fark sonucunda tüketici, markanın sunduğu ürünleri satın alma kararını alabilmesi için benliğiyle özdeşleştirme yaptığı görülmüştür. Yani bireyin markayı kabul edilmesindeki rolü büyüktür. Firma sahibi ya da firma çalışanlarının marka yönetiminde tüketicilere değer verdiklerini onları markayla özdeşleştirerek hizmet sunmayı amaçlamayı hedef almaları gerektiği gözlemlenmiştir. Marka sahibinin gelirinin artırmasında kullanacağı hizmetler arasında anlamlı ilişki olduğunu istatistiksel analizlerle tespit edilmiştir. Bu tespit sonucunda tüketiciye yapılan hizmetlerde tüketiciyle marka arasında aidiyet yani ilgi geliştirilmesini, markanın sunduğu her hizmette tüketicinin ihtiyaç talebini karşıladığını tüketiciye yansıtılması gerektiğini titizlikle önerilmesi düşünülmüştür. Aidiyet gelişiminde marka beğenilirliği gelişiminde anlamlı ilişki olduğunu gözlemlenir. Genel aidiyet psikometrik özelliklerin alt boyutlarının (Kabul edilme/içerilme) gelişiminde marka beğenilirliği artacağı saptanmıştır. Aidiyetin olduğu yerde mutluluk, başarı, uyum içinde yaşam ve marka sadakatinin oluştuğu saptanmıştır. Tüketici talebi doğrultusunda markanın ürünlerinin özelliklerini geliştirmeyi markayı uzun yıllar rakiplerinden farklılaştırmayı yetkinliğine sahip olmayı yapılan analizler doğrultusunda incelenmiştir.

Kaynakça

1. Yüksekbilgili, Z. (2017). Marka Beğenilirlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlilik çalışması. Journal of Yaşar University, 12(46), 171-180.

Erişkinlerin Yaşadıkları Yer Algılarının ve Doğayla İlişkilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

şiva EKİZ

Giriş

Bu araştırmanın, ÷lkemizdeki doğa terapisi yöntemlerinin kullanımını ve psikolojik dayanıklılığı destekleyici çevre düzenlemesi faaliyetleri ile bunların bilinirliğini arttırması adına önemli olduğu düşün÷lmektedir. İnsanların inşa edilmiş ve doğal çevreleriyle olan etkileşimlerindeki problemlerin ele alınması inceleyen alan “çevre psikolojisi” olarak adlandırılır. Deneysel ve uygulama odaklı iki ana dala ayrılan ve 52 yıldır aktif olan çevre psikolojisi araştırmaları, insanın çevresine dair tercihlerini, duygularını ve çevresel algılarını açıklayan pek çok bilgiye erişim sağlamıştır. Bu alanlara dair edinilen bilgiler insanların hayatlarını kolaylaştıracak mekânlar yaratmak için kullanılmıştır (1).

Özenle düzenlenmiş bir bahçenin stres giderici, fiziksel aktiviteye teşvik edici, güvenli ve mahremiyet duygularının deneyimlendiği bir ortam sağlayan ve sosyalliği arttıran iyileştirici özellikleri vardır (2). Büyük kentlerde yaşayan insanlar çevresel strese sebep olan etkenlere sürekli olarak maruz kalmaktadır, bu araştırmanın konusunu belirlemede, büyük şehirlerin çekiciliğini koruması ve her bireyin stresörlerden aynı derecede etkilenmemesi olguları etkili olmuştur. Yaşanılan yerin algısının kişilerin psikolojik dayanıklılığını destekleyen önemli bir etken olabileceği düşün÷lmüştür. Dolayısıyla bu araştırmada; insanlar arasındaki “tahamm÷l kapasitesi” farklılıklarının, insanın doğayla olan ilişkisi ve yaşam alanını algılama biçimi ile olan ilişkisini açıklamak amaç olarak belirlenmiştir.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır. Sırasıyla

Sosyodemografik Form, Yaşanılan Yer Algısı Ölçeği (3), Doğa İlişkilik Ölçeği (DIO-21) (4) ve Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği'nin (YDÖ) (5) bulunduğu form etik kurulu onayından geçtikten sonra 40 adet çoğaltılmış, katılımcılara birebir elden dağıtılmış ve toplanmıştır. Araştırmanın diğer katılımcıları Surveey.com ve Google.forms üzerinden paylaşılan formu internet ortamında doldurmuştur. Veriler Mayıs 2019 – Ocak 2020 aralığında toplanmıştır. Veri analizinin yapılması için toplam 431 form SPSS'e aktarılmıştır.

Bulgular

Bu araştırmanın tabloları aşağıdaki istatistiksel bulguları göstermektedir:

Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin doğayla ilişkilerinde kendilikleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin yaşadıkları yer algıları anlamlı düzeyde pozitifdir.

Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin gelecek algıları anlamlı düzeyde pozitifdir.

Günlük aktiviteleri doğada vakit geçirmelerine olanak sağlayan erişkinlerin kendilik algıları anlamlı düzeyde pozitifdir.

Psikolojik destek almayan erişkinlerin gelecek algıları anlamlı düzeyde pozitifdir.

Psikolojik destek almayan erişkinlerin aile uyumları anlamlı düzeyde yüksektir.

Psikolojik destek almayan erişkinlerin kendilik algıları anlamlı düzeyde pozitifdir.

40 yaş üstü erişkinlerin doğayla ilişkide kendilikleri 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere oranla anlamlı düzeyde yüksektir.

40 yaş üstü erişkinlerin kendilik algıları 20-29 yaş aralığındaki genç erişkin katılımcılara göre anlamlı düzeyde pozitifdir.

40 yaş üstü erişkinlerin gelecek algıları 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere oranla anlamlı düzeyde pozitifdir.

40 yaş üstü erişkinlerin yaşanılan yer algıları 20-29 yaş aralığındaki genç erişkinlere oranla anlamlı düzeyde pozitifdir.

40 yaş üstü erişkinlerin yapısal stili 20-29 yaş aralığındaki ve 30-40 yaş aralığındaki erişkinlere göre anlamlı ölçüde yüksektir.

Lise mezunu erişkinlerin doğayla ilişkide deneyimleri, lisansüstü mezunu erişkinlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Orta gelirli erişkinlerin doğayla ilişkide deneyimleri, yüksek gelirli erişkinlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Yüksek gelirli erişkinlerin gelecek algıları düşük gelirli erişkinlere göre anlamlı düzeyde pozitifdir.

Yüksek gelirli erişkinlerin aile uyumları düşük gelirli erişkinlere göre anlamlı düzeyde pozitiftir.

Aile uyumunun yüksek olması yaşanan yer algısından alınan yüksek puanları açıklamaktadır.

Köyde veya kasabada yaşadığını belirten erişkinlerin doğayla ilişkide deneyimleri büyük şehirdekilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir.

Köyde veya kasabada yaşadığını belirten erişkinlerin yaşanan yer algıları büyük şehirdekilere kıyasla anlamlı düzeyde pozitiftir.

Doğayla ilişkide deneyimin yüksek olması gelecek algısının pozitif olmasıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Doğayla ilişkide deneyimin yüksek olması, kendilik algısının pozitif olmasıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Yaşanılan yerin olumlu algılanması yapısal stil ile pozitif ilişkilidir.

Yaşanılan yerin olumlu algılanması gelecek algısı ile pozitif ilişkilidir.

Yaşanılan yerin olumlu algılanması sosyal yeterlilik ile pozitif ilişkilidir.

Yaşanılan yerin olumlu algılanması kendilik algısı ile pozitif ilişkilidir.

Doğayla ilişkide deneyimin yüksek olması kendilik algısının yüksek olmasını açıklamaktadır.

Yaşanılan yerin olumlu algılanması kendilik algısının pozitif olmasını açıklamaktadır.

Yaşanılan yerin olumlu algılanması gelecek algısının pozitif olmasını açıklamaktadır.

Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması gelecek algısının pozitif olmasını açıklamaktadır.

Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması sosyal yeterliliğin yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.

Doğayla ilişkide kendiliğin yüksek olması sosyal kaynakların yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.

Doğayla ilişkiye bakış açısının yüksek olması aile uyumunun yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.

Doğayla ilişkiye bakış açısının yüksek olması sosyal kaynakların yüksek olmasıyla pozitif ilişkilidir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlara göre köy ve kasaba yaşamının sağladığı belirlenen iyi-oluşun, kentlerde de yaşanabilmesi için bireylerin doğayla ilişkilerinin sağlamaştırılması değerli bulunmaktadır. Sosyal kaygı, kronik stres ve kendine güvensizlik yaşayan bireylerin doğayla ilişkide bulunabilecekleri verimli alanlara erişimlerinin sağlanması ve yaşadıkları yeri olumlu algılamalarını sağlayabilecek değişikliklerin yapılması toplum ve birey sağlığına yararlı

olacaktır.

Ülkemizdeki terapi bahçesi uygulamalarının artırılması, engeli bulunan ve bulunmayan bireyler için ulaşılabilir hale getirilmesi ve doğayla ilişki kurulmasının desteklenmesi gerekli bulunmaktadır. Veriler, çevre eğitiminin ekolojik yarar sağlamak dışında insan ilişkilerine de olumlu etki edeceğini düşündürmektedir. Ekonomik kaygıların aile uyumsuzluğuna yol açabileceği bulgusu, doğayla ilişkiye olumlu bakışın aile uyumunu desteklediği bulgusuyla bir arada incelendiğinde, yazarın görüşü ekonomik olarak zorlayıcılığı bulunmayan doğayla ilişki kurma yöntemlerinin aile içi ilişkilerin düzenlenmesine yararlı olacağı şeklindedir.

Yaşanılan yer algısının olumlu olması ve doğayla ilişkinin güçlü olması erişkinlerin kendilik algılarını olumlu etkilemektedir. Büyük şehirlerde yaşayan insanların yaşadıkları yer algılarının, doğayla ilişkilerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının iyileştirilmesi için yararlanabilecekleri park ve bahçelerin sayısının artırılması, erişimi kolay konumlandırılması ve faydalı olduğu bilinen modellere göre tasarlanması önerilmektedir.

Kaynakça

1. Gifford, R. Making a Difference: Some Ways Environmental Psychology Has Improved the World. R. B. Bechtel, A. Churchman. (Der.). Handbook of Environmental Psychology. 2002, 323-334.
2. Ulrich R. S. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. C. C. Marcus, M. Barnes. (Der.). Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations. 1999, 72.
3. Demirci, İ., Ekşi. H. Sinop'ta Huzur ve Mutluluk: İnsanın Yaşadığı Yeri Nasıl Algıladığı Huzuru ve Mutluluğu ile İlişkili midir? 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi. 2017, 152-153.
4. Sarıçam, H., Şahin, S. H. Doğayla İlişkili Olma Ölçeğinin İlk Psikometrik Bulguları ve Öz-Aşkınlıkla İlişkisi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2015, 8(4): 267-280.
5. Basım, H. N., Çetin, F. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi. 2011, 22(2): 104-14.

Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları ile Materyalistlik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tuba Nur YAZICI

Giriş

Bu çalışma alanının tercih edilmesinin temel nedeni, sosyal medya ve materyalizmin günümüzde gittikçe etkin ve dünyamıza yön veriyor oluşudur (1). Bunun yanı sıra; literatürde böyle bir konuyu merkeze alan bir çalışmanın olmayışı da konunun tercih edilmesinde önemli bir husus olmuştur. Sosyal medya ortamındaki insan davranışlarının incelendiği veya sosyal medya ortamlarının insan davranışlarına etkilerinin araştırıldığı çalışmaların sayısı günümüzde artış göstermektedir. Bununla birlikte, bu çalışmanın konusunu oluşturan materyalist eğilimler ile sosyal medya kullanım sıklığı arasındaki ilişkiyi inceleyen akademik çalışma ise sayısı ise sınırlıdır (2). Bu çalışmanın katılımcı grubunun farklı olma özelliğinin yanı sıra, literatüre yapacağı en önemli ve özgün katkı, bu iki olgu arasındaki ilişkinin ve etkilerinin incelenecek olmasıdır. Bu araştırmanın amacı; gençlerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile materyalistlik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmanın amacı; sosyal medya kullanan üniversite gençlerinin bu paylaşım ağlarını kullanım sıklıkları ile materyalistlik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada anket aracılığı ile tarama modeli çalışması yapılmıştır. Toplanan anketler SPSS programı ile analiz edilerek bulgular oluşturulmuştur. Araştırmanın evrenini; İstanbul'da özel üniversitelerin psikoloji lisans bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise; Beykent Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesi, ve İstanbul Ticaret Üniversitesi psikoloji lisans öğrencilerinden araştırmaya katılan 575 kişiden

oluşmaktadır.

Araştırmada kişisel bilgi formu ile birlikte materyalist eğilim ölçeği kullanılmıştır. Purutçuoğlu (3) tarafından uyarlanan ve asıl ölçeği geliştiren Richins ve Dawson'ın (4) materyalizm ile ilişkili kavramsal değerleri ölçen "Materyal Değerler Ölçeği" kullanılmıştır. Purutçuoğlu (3) "Materyalizm" ölçeğine yapı geçerliliği yapmış ve faktör analizi sonucunda faktör yükü düşük olan maddeler çıkarıldıktan sonra, 14 madde kalmıştır. "Başarı alt boyutu", "merkeziyetçilik alt boyutu" ve "mutluluk alt boyutu" adıyla üç faktör belirlenmiştir. Başarı alt boyutunda yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0.55-0.71, madde toplam korelasyonları ise 0.37-0.56 arasında olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik analizi sonucunda alpha değerinin 0.76 olduğu; "merkeziyetçilik alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yük değerlerinin 0.53-0.71 arasında olduğu, madde toplam korelasyonlarının ise 0.40-0.51 arasında olduğu bulunmuştur.

Araştırma ile ilgili izinler ve etik kurul onayı alındıktan sonra üniversitelere gidilerek öğrencilerle görüşülmüştür. Ayrıca araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere; ölçekte verdikleri cevapların herhangi bir kişisel bilgi paylaşımı olmadan istatistiksel analizlerde kullanılacağı ve bu şekilde tez çalışmasında yer alacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle demografik bilgilerde anlamlı birleştirmeler frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Sonra ikili grupların karşılaştırılmasında parametrik veriler için T testi ve Anova testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 575 bireyin 429'unu (%74.6) kadınlar ve 146'sını (%25.4) erkekler oluşturmaktadır. Bireylerin yaş ortalamasının 21.92±3.07 (min.da 17 yaşında, max.da 29 yaşında) olduğu, 163'ünün (%28.4) ikinci sınıfta okumakta olduğu, 540'ının (%93.9) bekar olduğu, 266'sı (%46.3) il merkezinde yaşamakta olduğu, 275'inin (%47.8) ailesinin yanında yaşamakta olduğu, 323'ünün (%56.2) aylık gelirinin 1000 TL ve altı olduğu, 189'unun (%32.9) ailesinin geliri 3000-4000 TL arasında olduğu, 188'inin (%32.7) annesinin lise mezunu olduğu, 216'sının (%37.6) babasının lise mezunu olduğu, 256'sının (%44.5) üç kardeş ve üzeri olduğu ve 261'inin (%45.4) ilk çocuk olduğu görülmüştür.

Bireylerin internet kullanım sürelerinin ortalamasının 6.65±1.65 olduğu, sosyal medya kullanım sürelerinin ortalamasının 3.79±1.46 (min. da 2 yıl, max.'da 8 yıl) olduğu, 355'i (%61.7) 4 adet ve altı sosyal medya sitesi takip ettiği, 219'una (%38.1) göre sosyal medyanın bireylerin üzerine etkisiz olduğu, 222'si (%38.6) sosyal medya üzerinde herhangi bir kişiyi takip etmedikleri, 532'si (%92.5) sosyal medyada zengin kişilerin kendilerini takip etmelerini istemediklerini, 540'ı (%93.9) sosyal medyada zengin kişileri takip etmedikleri,

300'ü (%52.2) yılda birkaç kez internet üzerinden alışveriş yapmakta olduğu, 213'ü (%37.0) internet üzerinden daha çok giysi almakta olduğu ve 260'ı (%45.2) interneti daha çok sosyal ağlar için kullanmakta olduğu görülmüştür.

Bireylerin cinsiyetlerine göre materyalist eğilim ölçeğindeki puanlar arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek üzere t-Testi yapılmış, cinsiyet açısından mutluluk alt boyutu dışında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Mutluluk alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek mutluluk algısına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaşları 26 ve üzeri olan grubun materyalistlik algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşanılan yer değişkenine göre; kasabada yaşayanların daha yüksek materyalizm algısı taşıdığı görülmüştür. Baba eğitim düzeyine göre; babaları üniversite mezunu olan kişilerin materyalistlik algılarının daha yüksek bulunduğu görülmüştür. İnternet kullanım süresine göre; 9 yıl ve üzeri kullananların materyalistlik algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aktif olarak kaç tane sosyal medya sitesi üyeliği olduğu değişkenine göre, toplam materyalizm ile merkezietçilik alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken başarı ve mutluluk alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. 5 tane ve üzeri siteye üye olanların materyalistlik algıları daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medyanın düşünce ve davranışları ne kadar etkilediği değişkenine göre, çok etkili olduğunu belirtenler ile etkisiz olduğunu belirtenler arasında; çok etkili olan grubun materyalistlik algıları daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin internette daha çok ne tür alışveriş yaptığı değişkenine göre, yemek siparişi edenlerin materyalistlik algıları daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin cinsiyetlerine göre materyalist eğilim ölçeğindeki puanları arasında mutluluk alt boyutu dışında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Mutluluk alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek mutluluk algısına sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuca benzer şekilde Purutçuoğlu (3); kişilerin maddi varlıklara sahip olduklarında kendilerini başarılı buldukları ve bu durumun cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Maddi varlıkları yaşamlarındaki en önemli başarı olarak görmeleri üzerinde cinsiyetin önemli bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Bireylerin yaşlarına göre materyalist eğilim ölçeğinden aldıkları puanları arasında mutluluk alt boyutu dışında toplam ölçek ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yaşları 26 ve üzeri yaşındakilerin materyalistlik algıları daha yüksek bulunmuştur.

Bireylerin yaşadıkları yerleşim yerine göre materyalist eğilim ölçeği puanları arasında toplam ölçek ile başarı alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kasabada yaşayanların daha yüksek materyalizm algısı taşıdığı görülmüştür.

Babaları üniversite mezunu olan kişilerin materyalistlik algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bireylerin internet kullanım süresine göre materyalist eğilim ölçeği puanları arasında toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmüştür. 9 yıl ve üzeri kullananların materyalistlik algıları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca Saraç'ın (5) çalışmasına katılan öğrencilerin de büyük kısmının da sosyal medya platformlarını her gün kullanmakta olduğu görülmektedir.

Bireylerin sosyal medya sitelerini kullanma sürelerine göre 5 yıl ve üzeri kullananların materyalist algıları daha yüksek bulunmuştur. Aktif Olarak Kullandığı Kaç Farklı Sosyal Medya Sitesi Üyeliğinin Olduğu ile materyalist eğilim ölçeği sonuçlarında merkezîyetçilik alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken başarı ve mutluluk alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. 5 tane ve üzeri siteye üye olanların materyalist algıları daha yüksek bulunmuştur. Solmaz vd. (6) katılımcıların %63'ü sosyal medya platformlarını 1-3 saat arasında kullandıklarını ifade etmiştir. Buna benzer olarak yapılan çalışmalarda da yoğun kullanım süresinin günlük 1-3 saat arası olduğu görülmektedir. Bu sonuçlarla ilişkili olabilecek diğer araştırma sonuçları incelendiğinde, Karakoç ve Taydaş, (7) üniversite öğrencileriyle ilgili yaptığı çalışmada sosyal medya ve yalnızlık arasında bir ilişki bulamamıştır. Benzer şekilde Özsarı ve Karaduman (8) yine üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya ve yalnızlık arasında bir ilişki bulamamıştır.

Günümüzde daha iyi yaşamının, daha fazla tüketmekten geçtiği düşüncesi hakim olmaya başlamıştır. Bu sebeple materyalizm yerine değerleri öne çıkaran eğitim çalışmaları üniversitelerde programlı olarak sürdürülebilir. Bu bağlamda materyalizm kavramı değerler bütünü içinde ele alınarak kültürlerarası karşılaştırmaları benimseyen çalışmalar yapılabilir. Gençlerin sosyal medya ve internet kullanım süresi arttıkça materyalistlik eğilimleri artmaktadır. Bu sebeple sosyal medyanın ve internetin ne amaçla kullanılması gerektiğine ilişkin bilgiler gençlere kazandırılmalıdır. Araştırma farklı yaş grupları ve farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere uygulanabilir. Sosyal medyada paylaşılan haberlerin doğruluğu ve tarafsızlığı kişiler tarafından ayırt edici olmalı ve bireyler bu konuda dikkatli olmalıdır. Bununla ilgili olarak üniversiteler, şirketler, kurumlar ve çeşitli merkezlerde hem öğrenciler hem de yetişkin bireylere konunun uzmanları tarafından bilgilendirmeler yapılmalıdır. Aile içi iletişimin güçlendirilmesi ve gençlerin bireyselleşmekten uzaklaştırılması gerekmektedir. Sosyal medyanın eğitim amaçlı kullanılmasının ilişkin programlar yapılmalı, bu programların oluşturulmasında akademisyenlerin görüşlerinden yararlanan çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Gençlere üniversite eğitimleri süresince "Sosyal Sorumluluk Bilinci" kazandırılmaya çalışılmalı ve bu tarz projelerde gönüllü olarak bulunmalarına yönelik teşvik edici yaklaşımlar sergilenmelidir.

Kaynakça

1. Kamal, S., Chu, S.-C., & Pedram, M. (2013). Materialism, Attitudes, and Social Media Usage and Their Impact on Purchase Intention of Luxury Fashion Goods Among American and Arab Young Generations. *Journal of Interactive Advertising*, 13(1), 27–40.
2. Behal, M., & Soni, P. (2018). Media Use and Materialism: A Comparative Study of Impact of Television Exposure and Internet Indulgence on Young Adults. *Management and Labour Studies*, 0258042X1879161.
3. Purutçuoğlu, E. (2008). Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ve materyalist eğilimleri ile çevreye yönelik tutum ve davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü
4. Richins, M.L. and Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19; 303-316.
5. Saraç, N. (2014). 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları İle Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları Arasındaki İlişki (Beykoz İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
6. Solmaz, B., Tekin, G., Harzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama, *Selçuk İletişim*, 7(4), 23–32.
7. Karakoç, E. T. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki, *Selçuk İletişim*, 7, 4, 33-45.
8. Özsarı, İ. ve Karaduman, G. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve yalnızlıklarının incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 380-389.

Prematüre Doğum Yapan Annelerde Doğum Sonrası Psikometrik Değerlendirme ve Grup Psikoterapi Etkinliği

Tuba DURSUN TUNCEL

Giriş

37 haftadan önce çeşitli nedenlerle doğum yapmış olan anneleri yoğun bakımda yatan bebeklerinden ayrı kalmakta; bu durum onlarda doğum öncesi depresyon, yoğun korku, kaygı ve travmalara neden olmaktadır. Çalışmalar prematüre bebeğe sahip olan annelerin hastanede yatan bebeklerini daha geç görüp daha geç dokunup kucağına aldığını belirtmektedir. Ayrıca bebeklerinin kendilerine ait olduğunu algılamada güçlük yaşadıklarını bunun sonucu olarak anne–bebek ilişkisinin negatif yönde geliştiğini göstermektedir. Bebeklerin çeşitli sebeplerden ötürü hastaneye yatırılması aileler için endişe yaratır. Yoğun bakım süresi boyunca ailelerin yaşadıkları zor durumlar onları negatif olarak etkilemektedir. (1).

“Zamanında doğan bebeklerin annelerinde” doğum sonrası depresyon olasılığı %6 ile %12 arasında değişirken erken doğan bebeklerin annelerinde bu depresif belirtiler %30 ile %40 gibi yüksek oranlara çıkmaktadır. Bu anneler normal gününde ve haftasında doğuran annelere oranla 1.6 kez daha yüksek doğum sonrası depresyon riski taşımaktadır (2).

Bu problemlerin üstesinden gelemeyen prematüre bebek annesinde doğum sonrası depresyon, yeğın depresyon, ya da bebekleri arasında bağlanma sorunları oluşabilmektedir. Bu çalışma prematüre bebek annelerinin yaşayabileceği doğum sonrası depresyon ve kaygılı durumlarının bebekleri ile oluşabilecek bağlanma ve emzirme yeterliliği problemlerinin kuvvetli ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Açık etiketli tedavi çalışması. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji etik kurul onaylıdır. 2018 yılında Yoğun bakımda bebekleri en az 1 hafta süredir yatmakta olan 20 prematüre bebek annesine bilgilendirilmiş onam formu ile birlikte demografik bilgiler, Beck anksiyete ve Beck depresyon, Brockington doğum sonrası bağlanma ölçeği, Edinburgh doğum sonrası depresyon ölçeği, SCL 90, ölçekleri uygulanmıştır. Ardından grup terapisine ihtiyaç duyan beş gönüllü prematüre annesine altı oturumdan oluşan grup terapisi yapılmıştır. Oturumlar hafta da 1 kez 1 buçuk saat olmak üzere toplamda 6 hafta sürmüştür. Grup terapisinin bitiminde 5 anneye tekrar ön test son test olarak yukarıda ismi geçen 1.5 ay önce verilen testler tekrar uygulanmıştır. Verilen testlerin analizi SPSS programında sonuçlandırılmıştır. Çalışmanın sınırlılıkları, hastane ortamında ve kısıtlı sayıda ve zamanda prematüre annesi ile çalışmak olmuştur.

Sosyo-Demografik Veri Formu

Bu form iki bölümden ve toplam 35 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, ekonomik durum, yaşadığı yer gibi sosyo- demografik özellikleri hakkında sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise katılımcıların geçmiş gebeliklerine yönelik öyküleri ve eğer varsa geçmiş psikiyatrik bozukluk öyküleri ve en son alanda emzirme ile ilgili sorular oluşturulmuştur. Erken doğan bebeklerin bir çoğu emme refleksi oluşmadan doğduğu ve ağızdan hortum yolu ile beslendikleri için, literatürde mevcut olan emzirme ölçekleri dahil edilmemiş, emzirme hakkında sorular bu çalışma için oluşturulmuştur. Kullanılan ölçekler aşağıdaki

Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EPDÖ)

Bu ölçek depresyon riskini ölçmeye dayalı doğum sonrası dönemdeki kadınlara uygulanmak amacı ile geliştirilmiştir. Testte bulunan 10 madde kişinin son 7 gündeki psikolojik durumunu ölçmeyi hedefler. Bütün maddeler dörtlü likert skalasına göre 0-3 arasında değerlendirilir. (“Evet, her zaman”, “Evet, çoğu zaman”, “Hayır, çok sık değil”, “Hayır, hiçbir zaman”). Puanlar 0 ila 30 arasında bir skalada yer almaktadır. Puanların toplamının yüksek olması depresyonun şiddetini belirler. Araştırmada, EPDÖ'nin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. EPDÖ'nin kesim noktası 13 olarak kabul edilmiştir. (3)

Beck Depresyon Ölçeği

Bu ölçek Beck ve arkadaşları tarafından hazırlanmış olup bu envanterin 1961 ve 1988 tarihlerine ait iki çeşidi vardır (4). İki versiyonda Türkçeye uyarlanmış olup geçerlilik ve güvenilirlik açısından uygun bulunmuştur. Bu çalışmada Hisli (1988:118-122) (1989: 3-13) tarafından uyarlanan 1988 tarihli versiyonu kullanılmıştır. Bu envanter, her biri için dört seçenek bulunan 21 belirti kategorisinden oluşmaktadır. Hastadan testin uygulandığı günden itibaren son yedi gün içinde kendini nasıl hissettiğini en iyi tanımlayan cümleyi

seçerek işaretlemesi istenir. Her madde 0 ile 3 arasında puan alıp toplamda alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın fazla oluşu depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksek oluşunu gösterir. On beş yaş üzerindeki kişilere uygulanabilir.

Beck Anksiyete Ölçeği

Kişilerin yaşamış olduğu anksiyete semptomlarının sıklığını belirlemek amacıyla Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen, bireylerin kendini değerlendirme ölçeğidir. 21 maddeden oluşur. 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından Türkiye'de geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır (5).

Maternal Bağlanma Ölçeği (MBÖ)

Maternal Bağlanma Ölçeği, maternal sevgiyle bağlanmayı ölçmek amacıyla, Mary E. Muller tarafından 1994 yılında geliştirilmiştir. (6) Anne tarafından doldurulan bu test bebek ile anne arasında olabilecek bağlanma problemlerinin erken teşhisini sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Envanter altı basamaklı bir Likert skalasına sahip olup skala da "her zaman", "çok sık", "sık", "bazen", "nadiren", "hiçbir zaman" maddeleri yer almaktadır. Maddeler 0-5 olarak derecelendirilir. Envanter, 25 maddeden oluşup, bunlardan 17'si ters derecelendirilmiştir. Ölçek dört alt birimden oluşmakta olup bu birimler "bağlanma bozukluğu" (12 madde), "reddetme ve sinirlilik" (yedi madde), "bakım konusunda gerginlik" (dört madde), istismar riski'dir (iki madde).

SCL 90: Semptom Tarama Testi (Symptom Distress Check List SCL-90-R)

Semptom Tarama Listesi, Hopkins Symptom Check List (HSCL) olarak bilinen envanterden esinlenerek, Leonard R. Derogatis ve arkadaşları (1971, 1973, 1974, 1976, 1977) tarafından Johns Hopkins Üniversitesi Psikometri Araştırma Ünitesinde geliştirilmiştir (7). Ruhsal Belirti Tarama Listesi SCL-90-R bir ölçü aracı olup, bireylerdeki psikolojik semptomların hangi düzeyde olduğunu ve hangi kısımlara yayıldığını belirleyen HSCL'nin 5 semptom boyutuna (alt ölçeğine; Somatizasyon (SOM), Obsesif - Kompulsif (O-C), Kişilerarası Duyarlık (INT), Depresyon (DEP), Kaygı (ANK) 4 yeni alt ölçek Öfke - Düşmanlık (HOS), Fobik Reaksiyon (PHOB), Paranoid Düşünce (PAR), Psicotizim (PSY) eklenerek, 4 cevap kategorisi, «Hiç» den, «İleri derecede» ye doğru 0-1-2-3-4 şeklinde işaretlenen ve bulunuş derecesini gösteren 5 cevap skalası geliştirilerek 9 alt maddeden ve 9 alt ve bir de ek skala olmak üzere 10 semptom grubundan oluşan bir kendini anlatma envanteri haline getirilmiştir. 90 maddeden 7'si ek skala'ya ait olup, bu ana gruplar dışında kalmaktadır. Onuncu semptom grubunu oluşturan bu maddeler yemek yeme ve uyku bozuklukları ile suçluluk duyguları gibi semptomları içermektedir.

Bulgular

Araştırmaya katılan 20 kadının yaş ortalaması 32 olup, 10 kadının 32 yaş altında, 10 kadının da 32 yaş ve üstünde olduğu, 20'sinin evli olduğu

gözlenmiştir.

Kadınlar arasında 15'inin ilde yaşadığı, 5'inin ilçede yaşadığı gözlenmiştir. Ekonomik durumu düşük olan 3 ve orta olan 17 kadın vardır.

İlköğretim mezunu olan 9, ortaöğretim mezunu olan 5, üniversite mezunu olan 6 kadın olduğu, bunlardan 3 kişinin çalıştığı, 17 kişinin çalışmadığı gözlenmiştir. 20 kadından 15'inin çekirdek, 5'inin geniş aileye sahip olduğu gözlenmiştir.

Normal doğum yapan 8, sezaryen ile doğum yapan 12 kadın olduğu, bunlardan 17'sinin tekil, 3'ünün ikiz çocuk sahibi olduğu gözlenmiştir. 20 kadının da doğumu acil şartlarda yapılmıştır.

Sezaryen doğum yapan 12 kadın arasından genel anestezi ile doğum yapan 7, lokal anestezi ile doğum yapan 5 kadın vardır. Doğum sonrasında bebeğinde komplikasyon meydana gelen 9, gelmeyen 11 kadın vardır.

Araştırmaya katılan 20 kadından 6'sının 1.gebeliği, 4'ünün 2.gebeliği, 4'ünün 3.gebeliği, 6'sının 4.gebelik ve üstündedir. Ölü veya düşük doğum öyküsü olan 9, olmayan 11 kişidir.

Gebeliği yardımcı üreme yöntemleri ile gerçekleşen 6 kadın, gebeliği planlı olan 11 kadın, gebelikte düzenli tıbbi kontrollerini yaptıran 15 kadın, gebelik döneminde sigara kullanan 2 kadın, alkol-madde kullanan 1 kadın, gebelik boyunca yeterli düzeyde sosyal destek alan 2 kadın, kısmen sosyal destek alan 9 kadın olduğu gözlenmiştir.

Gebelik döneminde hiçbir kadının şiddet görmediği ve antidepresan kullanmadığı gözlenmiştir.

Bebeği 31.haftadan önce doğan 13 kadın, 32-34.haftada doğan 6 ve 34-37.haftada doğan 1 kadın vardır. Araştırmaya katılan 20 kadını bebeklerinin kilo ortalaması 1,19 kg olup, 1,19 kg altında bebeği olan 11, 1,19 kg ve üstünde bebeği olan 9 kadın vardır.

Bebeği sadece anne sütü ile beslenen 5 kadın, hem anne sütü hem de mama ile beslenen 9 kadın, damar yolu ile beslenen 6 kadın vardır.

Daha önce preterm bir bebek dünyaya getirmiş olan 3 kadın, daha önce doğum sonrası depresyon yaşamış olan 2 kadın ve ailesinde psikiyatrik hastalık öyküsü olan 4 kadın vardır.

Doğumdan sonra ilk 60 dk. içinde bebeğini emziren 4 kadın, emziremeyen 16 kadın olduğu gözlenmiştir. Emzirme ile ilgili sorun yaşayan 7 kadın ve şu an bebeğini emziren 4 kadın vardır.

Her emzirmede 5'inin hiç sütü olmadığı, 9'unun 10-50 cc arasında sütü olduğu, 6'sının 60 cc ve üstünde sütü olduğu gözlenmiştir. Kadınlar arasında 5'i süt miktarının yeterli olduğunu, 15'i yeterli olmadığını düşünmektedir. Bebeğine emzik veren 7 kadın, biberon veren ise 9 kadın araştırmaya katılmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Son testler verilerine bakıldığında; Araştırmaya katılan annelerin Edinburgh doğum sonrası depresyon ölçeğinden 13 puan altında alan 13 (%65) kadının doğum sonrası depresyona sahip olmadığı, 13 puan ve üstünde alan 7 (%35) kadının doğum sonrası depresyona sahip olduğu gözlenmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeğinden 0-7 arasında puan alan 6 (%30) kadının minimal düzeyde, 8-15 arasında puan alan 3 (%15) kadının hafif düzeyde, 16-25 arasında puan alan 6 (%30) kadının orta düzeyde, 26-63 arasında puan alan 5 (%25) kadının şiddetli düzeyde anksiyeteye sahip olduğu gözlenmiştir.

Beck Depresyon ölçeğinden 0-9 arasında puan alan 10 (%50) kadının normal düzeyde, 10-16 arasında puan alan 3 (%15) kadının hafif düzeyde, 17-29 arasında puan alan 6 (%30) kadının orta düzeyde, 30-63 arasında puan alan 1 (%5) kadının şiddetli düzeyde depresyona sahip olduğu gözlenmiştir.

Son teste göre maternal bağlanma ölçeğinin ortanca değeri 65 olup, 65 altında puan alan kimsenin olmadığı, 5 (%100) kadının 65 ve üstünde puan aldığı gözlenmiştir.

Annelerin Edinburgh doğum sonrası depresyon, Beck Anksiyete, Beck Depresyon puanlarının terapiden sonra azaldığı; maternal bağlanma puanlarının terapiden sonra arttığı gözlenmiştir.

Edinburgh doğum sonrası depresyon puanları ile somatizasyon ($r=0,49;p<0,05$), kişilerarası duyarlılık ($r=0,46;p<0,05$), fobik anksiyete ($r=0,45;p<0,05$) puanları arasında aynı yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu; obsesif kompulsif ($r=0,73;p<0,01$), anksiyete ($r=0,70;p<0,01$) puanları arasında aynı yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; depresyon ($r=0,67;p<0,01$), öfke düşmanlık ($r=0,51;p<0,05$), psikotizm ($r=0,54;p<0,05$), ek skalalar ($r=0,54;p<0,05$), genel semptom ($r=0,64;p<0,01$) puanları arasında aynı yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; paranoid düşünce ($r=0,42;p>0,05$) puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir.

Beck anksiyete puanları ile somatizasyon ($r=0,84;p<0,01$), obsesif kompulsif ($r=0,74;p<0,01$), depresyon ($r=0,76;p<0,01$), anksiyete ($r=0,80;p<0,01$), ek skalalar ($r=0,77;p<0,01$), genel semptom ($r=0,81;p<0,01$) puanları arasında aynı yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; kişilerarası duyarlılık ($r=0,60;p<0,01$), öfke düşmanlık ($r=0,56;p<0,05$), fobik anksiyete ($r=0,58;p<0,01$), paranoid düşünce ($r=0,60;p<0,01$), psikotizm ($r=0,67;p<0,01$) puanları arasında aynı yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Beck Depresyon puanları ile somatizasyon ($r=0,44$), obsesif kompulsif ($r=0,39$), kişilerarası duyarlılık ($r=0,17$), öfke düşmanlık ($r=0,26$), fobik anksiyete ($r=0,12$) paranoid düşünce ($r=0,27$), psikotizm ($r=0,30$), ek skalalar ($r=0,42$), genel semptom ($r=0,44$) puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$); depresyon ($r=0,57; p<0,01$), anksiyete ($r=0,50;p<0,05$) puanları

arasında aynı yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Beck Anksiyete puanları ile SCL 90 somatizasyon, obsessif kompulsif, depresyon, anksiyete, ek skalalar genel semptom puanları arasında aynı yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; kişilerarası duyarlılık öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm puanları arasında aynı yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir

Beck Depresyon puanları ile anksiyete puanları arasında aynı yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Edinburgh doğum sonrası depresyon puanları ile Beck Anksiyete, Beck Depresyon, puanları arasında aynı yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Beck Anksiyete puanları ile Beck Depresyon, puanları arasında aynı yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Doğumdan sonra bebeğini ilk 60 dk. içinde emziren annelerin, emziremeyen annelere kıyasla somatizasyon, obsessif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek skala, genel semptom puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Emzirme ile ilgili sorun yaşayan annelerin, sorun yaşamayan annelere kıyasla somatizasyon puanlarının daha düşük olduğu; obsessif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek skala, genel semptom puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Sütünün yeterli olduğu düşünen annelerin, yeterli olmadığını düşünen annelere kıyasla Edinburgh doğum sonrası depresyon, Beck Anksiyete, Beck Depresyon puanlarının daha düşük olduğu; maternal bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yapılan Mann Whitney U test sonucuna göre Beck Depresyon puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu ($p<0,05$) gözlenmiştir.

Emzirme ile ilgili sorun yaşayan annelerin, sorun yaşamayan annelere kıyasla Edinburgh doğum sonrası depresyon, Beck Anksiyete, Beck Depresyon puanlarının daha yüksek olduğu; maternal bağlanma puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir; Maternal bağlanma puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu ($p<0,05$) gözlenmiştir.

Emzirme ile ilgili sorun yaşayan annelerin, sorun yaşamayan annelere kıyasla somatizasyon puanlarının daha düşük olduğu; obsessif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm, ek skala, genel semptom puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Annelerin somatizasyon, obsessif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce,

psikotizm, ek skala, genel semptom puanlarının terapiden sonra azaldığı gözlenmiştir.

Tartışma

20 anneden 3 anne hafif, 6 anne orta ve 1 anne şiddetli düzeyde olmak üzere toplam 10 anne (%50) depresyon teşhisi almıştır. Bu araştırma sonuçları kısıtlı literatür çalışmaları sonuçları incelendiğinde depresyon oranları ile çalışan araştırmalar ile de benzer sonuçlar vermiştir. (Vigod ve ark., 2010 ve Bergström ve ark., 2011 ve Mew ve ark., 2003).

Beck Anksiyete envanteri ($r=0,59;p<0,01$), Beck depresyon envanteri($r=0,53;p<0,05$) puanları arasında aynı yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve Beck Anksiyete puanları ile Beck Depresyon ($r=0,74;p<0,01$) puanları arasında aynı yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar yenidoğan yoğun bakımda yatmakta olan prematüre bebek anneleri ile ilk defa yapılmış olsa da literatürdeki değişik çalışmalarla paralellik göstermekte ve diğer annelere oranla prematüre bebek annelerinde görülen depresyon ve doğum sonrası depresyon skorları daha fazladır hipotezini doğrulamaktadır

Post partum arasında ilişki çıkmamasının bir diğer olasılığı da bu annelerin maternal bağlanma ölçeğinin doğumdan sonraki aylarda değil doğumdan sonraki ilk haftalarda doldurulmasından kaynaklanmış olup araştırma sonucuna etki etmiş olabilir. Dolayısı ile, annelerin sonraki haftalarda maternal bağlanma ölçeğini doldurmaları istenebilir ya da prematüre bebek anneleri için ayrıca bir bağlanma ölçeği geliştirilebilir.

Kaynakça

1. Seideman RY. Parent stress and coping in NICU and PICU, J Pediatr Nurs 1997; 12 (3): 169-75.
2. Vigod, aL Villegas, bC-L Dennis, cLE Ross Prevalence and risk factors for postpartum depression among women with preterm and low-birth-weight infants: a systematic review.
3. Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. Br J Psychiatry 1987; 150:782-786.
- 4.. Beck AT, Epstein N, Brown G ve ark. (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol 56:893-97.
5. Ulusoy M, Şahin N, Erkmen H (1998) Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. J Cogn Psychother Int Q 12:74-8.
6. Muller ME (1996). Prenatal and postnatal attachment: A modest correlation, J Obstet Gynecol Neonatal Nurs, 25(2): 161-6.
7. Derogatis L.R., R.S. Lipman, K. RICHEL ve ark. (1974) «The Hopkins

Checklist (HSCL) : A Self-Report Symptom Inventory» Behavioral Science. 19, 1-15.

8. Bergstrom EB, Wallin L, Thomson G, Flacking R. Postpartum depression in mothers of infants cared for in the neonatal intensive care unit-incidence and associated factors. Journal of Neonatal Nursing. 2012;18:143–151. [Google Scholar].

Seçmenlerde Kaygı, Belirsizliğe Tahammül ve Yenilikçiliğin Siyasi Tutum ile İlişkisi

Ümran OKAN

Giriş

Demokratik toplumlarda siyasi partilerin başarısı seçmen tarafından belirlenmektedir. Bu açıdan tüm siyasi partiler seçmenin oy davranışını etkileyen psikolojik ve bireysel faktörlerle ilgilenmektedirler.

Bu araştırmada seçmenin kaygı düzeyi, belirsizliğe tahammül düzeyi, bireysel yenilikçilik düzeyi, ölçekler yardımıyla tespit edilip, elde edilen bulgular neticesinde, siyasi partilere yeni bir görüş kazandırılması amaçlanmaktadır.

İnsanoğlu için bilinmezliğin ve belirsizliğin birçok kez hayatında kaygı yarattığı bilinen bir durumdur. Bu türden kaygı veren belirsizlik hususlarına karşın her bireyin göstereceği tepkiler farklılık arz edebilir. Günlük yaşamımız neredeyse her gün belirsizliklerle dolu haldeyken, belirsizliklere tahammül gösteremeyen bireyler kaygılanmak için birçok nedeni kolay bir şekilde tespit edebilmekte, endişe ve kaygıya yoğunlaşmakta, bundan ötürü çare üretebilme noktasında zorluklar yaşamaktadır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004: 143).

Psikoloji biliminde kaygının bir bileşkesi olan belirsizliğe tahammülsüzlük ifadesi (Çardak, 2012), endişelerin ve yaygın anksiyete bozukluklarının temelinde bulunan bilişsel süreçlerden bir tanesi olma özelliği göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde bilinmeyenin oluşturduğu korku olurken, bilinmezlik kavramı, bilinç düzeyinde algılanan bilgi yoksunluğu olarak görülmektedir (Carleton, 2016).

Yenilikçilik kavramı ise bütün dünyada artık gelişimi ve değişimi ifade eden bir yöntem ve süreçtir. Bu anlamda minimum düzeyde üniversitelerin, ülkelerin birbirleriyle olan yarışlarında, yenilikçiliği öne çıkartan makro ölçekte

hamleler ve çalışmalar oldukça önemli bir durum oluşturmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Etik kurulu Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü onaylamıştır. Araştırma 17.07.2019/ 31.12.2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Katılımcılara Google Form üzerinden online ulaşıp, cevaplama süresi 10 dakikadır.

Araştırmaya 18 yaş ve üzerinde olup Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan ve oy kullanmak için herhangi bir engeli olmayan 800 kişi dahil edilmiştir.

Verilerin analizi, siyasi düşünceye göre durumluk-sürekli kaygı, belirsizliğe tahammül ve bireysel yenilikçiliğin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmış olup farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Post-Hoc (Tukey LSD) analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar %95 anlamlılık düzeyinde ($p < 0.05$) değerlendirilmiştir.

Bilgilendirme Formu:

Sosyodemografik Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, siyasi düşünce ve eğitim durumuna yönelik bilgilerini elde etmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği: Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte tarafından 1983'te yapılmıştır. Toplamda 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içermektedir (Durumluk ve Sürekli Kaygı). Durumluk ve sürekli kaygı puanları sınıflamasında 36 puan altındakiler “kaygı yok”, 37-42 arasındaki puanlar “hafif kaygı”, 42 ve üzerindeki ise “yüksek kaygı” olarak değerlendirilmektedir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği: Carleton, Norton ve Asmundson tarafından 2007 yılında geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Erguvan vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 madde ve “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleme kaygı” olmak üzere 2 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir.

Bireysel Yenilikçilik Ölçeği: Hurt vd. (1997) tarafından geliştirilmiş olan ölçek yenilikçiliği ölçmekte ve yenilikçiliği kişisel boyutta “yeni şeyleri denemeye isteklilik” olarak ele almaktadır. Türkçeye uyarlanması Kılıçer ve Odabaşı tarafından yapılmıştır. 20 sorudan meydana gelmektedir.

Ölçekten elde edilecek puanlar 14-94 arasında değişmekte olup 68 üstü puan alan bireyler oldukça yenilikçi olarak değerlendirilirken, 64 altı puan alan bireyler yenilikçilikte düşük olarak yorumlanmaktadır.

Bulgular

1. *Katılımcıların siyasi görüşüne göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.*

Çalışmaya katılanların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların siyasi görüşüne göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık arz ettiği görülmüştür.

Farklılığın oluşması hangi siyasi görüşler arasında oluştuğunu belirlemek üzere Post-Hoc (Tukey LSD) analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda aşırı sol ile merkez ($p<0.001$), sağ ($p<0.001$) ve fikrim yok ($p<0.05$) diyenler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Aşırı sol düşüncedekilerin durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri anlamlı şekilde yüksek tespit edilmiştir.

2. Katılımcıların siyasi görüşüne göre belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük düzeylerinin karşılaştırılması.

Çalışmaya katılanların ileriye yönelik kaygı düzeylerinin orta (23,6900), engelleyici kaygı düzeylerinin ise yüksek (18,3537) olduğu görülmüştür.

Katılımcıların siyasi görüşüne göre belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde ileriye yönelik ve engelleyici kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc (Tukey LSD) analizi neticesinde ileriye yönelik kaygı düzeyindeki farklılığın aşırı sol düşüncedekiler ile merkez görüşe sahip olanlar arasında ($p<0.05$); sol görüşe sahip olanlarla merkez ($p<0.001$) ve sağ görüşe ($p<0.001$) sahip olanlar arasında olduğu, sol ve aşırı sol görüşe sahip olanların ileriye yönelik kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Engelleyici kaygıdaki farklılığın aşırı sol görüştekiler ile sol ($p<0.001$), merkez ($p<0.001$) ve sağ arasında ($p<0.001$), sol görüşe sahip olanlar ile sol ($p<0.001$), merkez ($p<0.001$), sağ ($p<0.001$) ve aşırı sağ ($p<0.001$) görüşe sahip olanlar arasında olduğu görülmüştür.

3. Katılımcıların siyasi görüşlerine göre bireysel yenilikçilik düzeylerinin karşılaştırılması.

Katılımcıların bireysel yenilikçilik ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan 62.2687 ± 18.22386 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların siyasi görüşlerine göre bireysel yenilikçilik düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde aşırı sol ve sol düşünceye sahip olanların bireysel yenilikçilik düzeylerinin merkez, sağ, aşırı sağ görüşlü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analiz neticesinde gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc (Tukey

LSD) analizi neticesinde aşırı sol görüşlüler ile aşırı sağ ($p<0.01$) ve fikrim yok diyenler ($p<0.05$) arasında olduğu görülmüştür.

Sol görüşlüler ile merkez ($p<0.05$), sağ ($p<0.05$), aşırı sağ ($p<0.001$) ve fikrim yok diyenler ($p<0.001$) arasında olduğu görülmüştür.

Aşırı sol ve sol görüşlülerin bireysel yenilikçilik düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. Durumluk kaygı, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireysel yenilikçilik arasındaki ilişki.

*Durumluk kaygı, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireysel yenilikçilik arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi neticesinde durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönlü, zayıf ($r = .318$; $p<0.001$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

*Durumluk kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük altboyutlarından ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü, çok zayıf ($r = .122$; $p<0.05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

* Durumluk kaygı ile Engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü, zayıf ($r = .205$; $p<0.05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

*Sürekli kaygı düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük altboyutlarından ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü, çok zayıf ($r = .114$; $p<0.05$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

* Sürekli kaygı düzeyi ile Engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü, zayıf ($r = .269$; $p<0.001$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç

Yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında seçmen tercihleri üzerinde durumluk-sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, bireysel yenilikçilik ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında genel itibariyle sol görüşe sahip olan seçmenlerin kaygı, belirsizliğe yönelik tahammül düzeylerinin, bireysel yenilikçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu araştırma sonuçlarına dayanarak Seçmenlerde Kaygı, Belirsizliğe Tahammül ve Yenilikçiliğin Siyasi Tutum İle İlişkisi yönünden bir biriyle paralel ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü bireyde meydana gelen kaygı ve belirsizlik, yenilikçi karar almasını etkilemektedir.

Öneriler

Siyasi partiler seçmenin beklentilerini ve ihtiyaçlarını tespit etmeli ayrıca yaranına olacak her türlü projeye yönelim göstermelidir.

Seçmene yeni projelerle gidecek olan siyasi partiler, sadece kendi seçmenine değil bütün parti seçmenini içine alacak, kucaklayıcı bir bakış açısıyla gitmelidir.

Daha sonra bu konu üzerine araştırma yapacaklara önerim politik psikolojinin temel özelliklerinden biri olan psikolojik teorileri politik olaylara bağlamayı iyi öğrenmeliler.

Kaynakça

Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). New York: Guilford Press.

Çardak, M. (2012). Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.

Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Çocukluklarında Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Dark Triad Kişilik Özelliklerine Etkisi

Burcu TÜRK, Ümmihan ERCİN

Giriş

Herbisan, çocukluk çağı örselenme yaşantısının bilişsel ve fiziksel olarak sağlığı negatif yönde etkileyen psikolojik durumları meydana getireceğini belirtmiştir (1). Ergenlikten genç yetişkinlik dönemine geçiş süreci olan üniversite çağı ise, kişisel gelişimin etkisinde romantik ilişki, dünya görüşü ve iş hayatına atılma gibi unsurları içeren dönemdir (2).

Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının ileriki dönemlerde ne gibi etkilerinin olduğu ölçülebilir bir durumdur. Aynı şekilde bireylerin erken dönem ebeveyn tutumlarının sebep olduğu olumlu ya da olumsuz etkilerin sonucu da ölçülebilir. Bu sayede erken dönem yaşantısı ve maruz kalınan tutumlar sonucunun ileri dönem etkisi; karanlık üçlü kişilik özellikleri araştırılmıştır. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumlarının dark triad kişilik özelliklerine olan etkisini incelemektir. Yapılan bu çalışma ile literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Yöntem ve Araçlar

Genel tarama modeli, kapsam dahilindeki ilgilenilen durumlara ait değişkenlerin ayrı ayrı incelendiği, tekil tarama ile birlikte değişkenlerin birlikte gerçekleştirdiği değişimi açıklayan ilişkisel (korelasyon) tarama şeklinde de olabilir (3). Bu araştırma genel tarama modeli kapsamında, çocukluk çağı örselenme ve algılanan ebeveyn tutumunun karanlık üçlü kişilik özellikleri üzerine etkisi, ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini Haliç Üniversitesi Sütluçe Kampüsünde öğrenim

gören farklı bölümlerdeki 7203 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemi ise %5 hata payı ile %95 güvenilirlik ile genç yetişkinlik dönemini temsil eden 18 yaş üstü 254 kadın 117 erkek toplamda 371 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma Ocak-Haziran 2020 tarihleri arasında yapılmıştır.

Veriler, SPSS 22 paket programında analiz edilip tablolara dönüştürülerek araştırma hipotezlerinin doğruluğu araştırılmıştır. Bu bağlamda, niversite ğrencilerinde çocukluk ağı örselenme yaşantıları ile çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumlarının karanlık l kişilik özelliklerine etkisini tespit edebilmek için varyans analizi ve bağımsız t testi analizi kullanılmıştır. Buna ek olarak, niversite ğrencilerinin demografik bilgileri ile çocukluk ağı örselenme yaşantıları ile çocukluklarında algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişki düzeyini belirleyebilmek için ki-kare ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

Çocukluk rselenme Yaşantıları leği (Y) (4)

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları leği- ocuk Formu: (5)

Kısa Karanlık l (SD3) leği: (6)

Bulgular

1. Araştırmaya dâhil olan niversite öğrencilerinden erkek bireylere nazaran kadınlarda karanlık l kişilik özelliklerine dair ölçek skorunun daha fazla olduğu gözlenmiştir.

2. Araştırmaya dâhil olan niversite ğrencilerinde kadın katılımcılardaki Makyavelist kişilik özelliği ve narsisist kişilik özelliği, psikopati kişilik özelliğinden daha fazla olduğu gözlenmiştir.

3. Araştırmaya dâhil olan niversite öğrencilerinden okul disiplin cezası alan bireylerde makyavelist kişilik özelliği ve narsisist kişilik özelliği, psikopati kişilik özelliğinden daha baskın olduğu gözlenmiştir.

4. Araştırmaya dâhil olan niversite öğrencilerinden geçmiş yaşantısında suç işlemiş niversite ğrencilerinin Makyavelist kişilik özelliği ve narsisist kişilik özelliği, psikopati kişilik özelliğinden, daha baskın olduğu gözlenmiştir.

5. Araştırmaya dâhil olan niversite ğrencilerinin ebeveynlerinin eğitim durumu ve niversite ğrencilerinin karanlık l kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir. Ki-kare testi sonuçlarına göre ise niversite ğrencilerinin annelerinin ve babalarının eğitim durumu ve niversite ğrencilerinin karanlık l kişilik özellikleri arasında bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

6. Araştırmaya dâhil olan niversite öğrencilerinden duygusal kötüye kullanım ve duygusal ihmale maruz kalma durumu ile narsisist kişilik özelliği arasında pozitif güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

7. Araştırmaya dâhil olan niversite öğrencilerinden okulda disiplin cezası alan ve çocukluk ağı örselenme yaşantılarından fiziksel kötüye kullanıma maruz kalma durumu ile psikopati kişilik özelliği arasında negatif ve zayıf bir

ilişki tespit edilmiştir.

8. Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinde çocukluk çağında fiziksel kötüye kullanıma maruz kalma durumunun makyavelist kişilik özelliği ile arasında daha güçlü fakat negatif zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

9. Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin çocukluk çağında cinsel kötüye kullanıma maruz kalma durumu ile psikopati kişilik özelliği arasında, diğer kişilik özelliklerine nazaran, pozitif ilişki tespit edilmiştir.

10. Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin reddedici ebeveyn tutumuna maruz kalma durumu ile karanlık üçlü kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Reddedici ebeveyn tutumuna maruz arttıkça karanlık üçlü kişilik özelliği düzeyi de artar. Reddedici ebeveyn tutumu ile karanlık üçlü kişilik özellikleri doğru orantılıdır.

11. Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin duygusal sıcak ebeveyn tutumuna maruz kalma durumu ile karanlık üçlü kişilik özellikleri arasında negatif zayıf ilişki saptanmıştır. Duygusal sıcak ebeveyn tutumuna maruz arttıkça karanlık üçlü kişilik özelliği düzeyi azalır. Duygusal sıcak ebeveyn tutumu ile karanlık üçlü kişilik özellikleri ters orantılıdır.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak kadınlarda karanlık üçlü kişilik özelliklerine daha fazla rastlanmıştır. Kadınların narsisist ve makyavelist kişilik özelliklerinin, psikopati kişilik özelliklerinden fazla olduğunu; geçmiş yaşantılarında suç işlemiş, okulda disiplin cezası almış bireylerin makyavelist ve narsisist kişilik özelliklerinin, psikopati kişilik özelliğinden daha baskın olduğu görüyoruz. Ebeveynlerin eğitim durumu ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal kötüye kullanım ve duygusal ihmalin narsisist kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli rol oynadığı görülmektedir. Çocukluk çağında cinsel kötüye kullanıma maruz kalma durumu ile psikopati kişilik özelliği arasında, narsisizm ve makyavelizm kişilik özelliklerine göre pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Reddedici ebeveyn tutumuna maruz kalma arttıkça karanlık üçlü kişilik özelliği düzeyi de artmaktadır son olarak duygusal sıcak ebeveyn tutumuna maruz arttıkça karanlık üçlü kişilik özelliği düzeyi azalmaktadır.

Araştırma sadece bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler ana kütlelerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer konularla ilgili daha gerçekçi bulgular elde etmek için farklı sosyodemografik yapılarıdaki bölgelere ait ana kütle(evren) seçilerek daha kıyaslanabilir sonuçlar elde edilebilir. Karanlık üçlü kişilik özelliklerini en fazla etkileyen düzeyleri tespit etmek için bu çalışmadaki sosyodemografik verilere ek olarak; üniversite eğitimi süresince buldukları veya seçtikleri yaşam alanları, eğitim gördükleri bölümler ve özellikleri, hobi olarak uğraştıkları bilim, sanat ve spor dalları gibi bazı özellikleri araştırmaya dâhil etmek de ileriki benzer çalışmalarda faydalı olabilir. Yapılan bu araştırmanın sonucunda çocukluk çağına dair yaşanan travmaların tespit edilerek ileriye

dönük izler bırakmasını engellemek adına terapiler ve çalışmalar veya üniversite seminerleri düzenlenebilir. Kanun koyucuların çiftlere anne baba olmadan önce ehliyet vermesi gerektiğini, hamilelik sürecinde hem annenin hem babanın zorunlu bir eğitimden geçmesinin yasallaştırılması faydalı olabilir.

Kaynakça

1. Arslan, G. (2016). "Psychological maltreatment emotional and behavioral problems in adolescent: The mediating role of resilience and self-esteem". *Child Abuse & Neglect*, 200-209. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>.
2. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
3. Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
4. Aslan, S.H., Alparslan, N.(1999).The validity, reliability and factor structure of the childhood trauma questionnaire among a group of university students.*Turkish Journal of Psychiatry*,10(4),275-285.
5. Dirik, G., Karancı A.N. ve Yorulmaz O. (2004) Yetişkinlerin Çocukluk Anıları ve Sosyal Kaygı. XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı, İstanbul.
6. Ermiş, A. S., Şahin, M. Y., Demirus, B. (2018). Kısa Karanlık Üçlü (Sd3) Envanterinin Türk Örnekleimine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi/JRES*, 5(2), 138-156.

Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Duyarlılığı ile Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Vafa GANBARLI

Giriş

Sigara içmek, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından en yaygın, fakat önlenabilir sağlık problemi olarak tanımlanmaktadır. Her yıl dört milyon insan sigara kullanımından kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. 2020'lerde sigara kullanımı nedeniyle hayatını kaybedenlerin %70'nin gelişmekte olan ülkelerin payına düşeceği tahmin edilmektedir (1). Duygusal bozukluklarla sigara kullanımı arasında klinik olarak anlamlı ilişkiye rağmen, bu temel mekanizmaların altında yatan nedenler hakkında çok az şey bilinmektedir. Kaygı duyarlılığı kaygıyı yükselten bir durum olup kişide kaygı bozukluğu geliştirme riskini artırmaktadır (2). Kaygı duyarlılığı ile sigara kullanımı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen son derece kısıtlı literatür ve sayısal bulgular vardır. Kaygı duyarlılığı ve sigara kullanımı arasında ilişkinin saptanmasının sigara kullanımının azaltılması çalışmalarında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın, yeni bilimsel araştırmaların yapılması, yeni sigara bırakma yaklaşımları ve tedavileri yaklaşımlarının ortaya çıkması için teşvik edici güç olacağı düşünülmektedir. Ülkede yapılan sigara kullanımını azaltma çalışmalarına rağmen, hedeflenen sonuçlara ulaşılamadığı fark edilmiştir. Bu çalışmayla kaygı duyarlılığının sigara kullanımı ve sigarayı bırakmayı engellemekteki ilişkilerine bakılarak, ileride çok daha yeterli olacak psikolojik tedavi yöntemlerinin gelişimine katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Yöntem ve Araçlar

Katılımcılara 2020 yılının Ocak ve Mart ayları arasındaki süreçte çevrimiçi

anketlerle ulaşılmıştır. Araştırmamızın örneklemini, Türkiye genelindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 236 sigara kullanıcısı olan, 123 sigara kullanmayan ve 54 eskiden sigara kullanmış olan toplam 413 kişilik bir örneklem grubu oluşturmuştur. Çalışmaya 422 kişi gönüllü olarak katılmış, fakat 9 katılımcının cevaplarının rastgele olduğu saptandığı için, 413 kişinin cevapları incelemeye alınmıştır. Araştırma Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulunca onaylanmıştır.

Araştırmada, “Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3” , “Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi(FNBT)”, ve “Demografik Veri Formu” kullanılmıştır.

Araştırmacı tarafından geliştirilen “Demografik Veri Formu”, öğrencilerin demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuş 15 soruyu kapsamaktadır.

Anksiyete duyarlılığı indeksi-3: Taylor ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye uyarlaması Atıl Mantar tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 72 dir. ADİ-3 ölçeğinin iç tutarlılığı için Cronbach alfa değeri 0.93 olarak saptanmıştır (3).

Nikotin bağımlılığı için Fagerstrom testi (FNBT): nikotin bağımlılığının değerlendirilmesinde oldukça yaygın kullanılan 6 soruluk bir testtir. Testin Türkçe’ye uyarlaması M. Atilla Uysal, Figen Kadakal tarafından yapılmıştır. FNBT’nin Türkçe versiyonu orta derecede güvenilir bulundu (Cronbach alfa: 0.56). FNBT puanları 0-2 arasında ise nikotin bağımlılığı az, 3-7 arasında ise orta düzeyde, 8-10 arasında ise ağır düzeyde bağımlılık olarak tanımlanmıştır (4).

Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir [$p<.05$]. Bu nedenle de veri analizi için parametrik olmayan testler seçilmiştir. Kişisel Bilgi Forumu’ndan elde edilen verilere frekans analizi, araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla Spearman Korelasyon Katsayısı analizi, bağımsız ikili gruplar için Mann Whitney U analizi ve üçlü ve daha büyük grupların karşılaştırılması için Kruskal Wallis analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bir takım bulgular şu şekildedir: katılımcıların %10.4’ü 20 yaşın altında (N=43), %71.7’i 21-30 yaş grubunda (N=296), %13.6’ı 31-40 yaş grubunda (N=56), %4.4’ü 41 yaş ve üzeri (N=18) grubunda yer almaktadır.

Katılımcıların %55’i kadın (N=227), %45’i erkeklerden (N=186) oluşmaktadır. Katılımcıların %5.3’ü (N=22) Ön Lisans, %60’ı (N=248) Lisans, %30’u (N=124) Yüksek Lisans, %4.6’ı (N=19) Doktora öğrenimi gördüğünü bildirmiştir.

Katılımcılar %17.4’ü (N=72) 500TL ve daha altında, %21.3’ü (N=88) 500-1000TL arasında, %32.7’i (N=135) 1000-3000TL arasında, %16’ı (N=66)

3000-5000TL, %12.6 (N=52) 5000TL ve üzeri aylık gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların, %82.1'i bekar (N=339), %15.3'ü evli (N=63), %2.7'i dul/boşanmış (N=11) olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların %43.1'i sigara içmenin gerginliğini aldığını (N=178), %9'u sigara içtiği utandığını (N=37), %18.4'ü sigara içmenin konsantrasyonunu artırdığını (N=76), %23.2'i sigara içmenin başkalarını rahatsız ettiğini (N=96), %38.7'i sigara içtiği zaman daha sakin ve keyifli olduğunu (N=160), %6.1'i insanlar sigara içme ile ilgili uyarıları dikkate almadığı için onlar tarafından akılsız olduklarının düşünüldüğünü (N=25) bildirmişlerdir.

Araştırma örnekleminin %68.8'i, yani sigara kullanıcısı olan ve eskiden kullanmış olan katılımcıları (N=284) Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'ini (FNBT) cevaplandırmıştır. Katılımcıların %32'sinin Düşük düzeyde bağımlılık (N=91), %59.5'inin Orta düzeyde bağımlılık (N=169), %8.5'inin Yüksek düzeyde bağımlılık (N=24) geliştirdiği saptanmıştır.

Çalışmanın bu kısmında katılımcıların Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'den aldıkları puanlarla farklı değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'den aldıkları puanlar arasındaki farklılık Ekonomik durum değişkenine bağlı olarak beş grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$H=11.243$; $p=.024$; $p<0.05$]. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan heterojen varyanslar için kullanılan "Tamhane T2" Çoklu Karşılaştırma testi sonucu farklılık 500-1000TL aylık geliri olan grupla (31.78 ± 15.5940) aylık geliri 5000TL ve üzerinde olan gruplar (23.057 ± 16.626) arasında bulunmuştur [$p=.025$; $p<0.05$].

Günlük kullanılan sigara sayısı değişkenine bağlı olarak dört grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$H=3.227$; $p=.358$; $p>0.05$].

Günlük tüketilen sigara miktarının aynı olup olmadığı değişkenine bağlı olarak iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$U=8258.00$; $p=.046$; $p<0.05$].

Daha önce sigara bırakma denemesi değişkenine bağlı iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$U=6842.500$; $p=.044$; $p<0.05$].

Sigara bırakma isteği değişkenine bağlı olarak iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$U=4726.500$; $p=.006$; $p<0.01$].

FNBT testi sonucunda bağımlılık düzeyi değişkenine bağlı olarak üç grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$H=6.690$; $p=.035$; $p<0.05$]. Anlamlı farklılık Düşük düzeyde bağımlık geliştirmiş grupla (27.1333 ± 16.00) Yüksek düzeyde sigara bağımlılığı olan grup (34.50 ± 14.4372)

arasında bulunmuştur [H=762.500; p=.023; p<0.05].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık yaş değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu dört grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [H=12.616; p=.006; p<0.05]. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan heterojen varyanslar için kullanılan "Tamhane T2" Çoklu Karşılaştırma testi sonucu farklılık 20 yaş ve altı grubu (3.2800±2.22711) ile 31-40 yaş grupları (4.9722±2.14458) arasında bulunmuştur [p=.039; p<0.05].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [U=7951.500; p=.001; p<0.01].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık ekonomik düzey değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu beş grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [H=11.049; p=.026; p<0.05]. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan heterojen varyanslar için kullanılan "Tamhane T2" Çoklu Karşılaştırma testi sonucu farklılık 500TL ve altı aylık geliri olan grup (3.3077±1.83753) ile aylık geliri 3000-5000TL (4.7308±2.41819) olan gruplar arasında bulunmuştur [p=.050; p=0.05].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık günlük tüketilen sigara sayısını aynı olup olmadığı değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [U=7582.00; p=.006; p<0.01].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık sigarayı bırakma denemesi değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [U=7339.00; p=.017; p<0.05].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık sürekli ilaç kullanmayı gerektirecek bir rahatsızlık değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [U=4021.00; p=.036; p<0.05].

Araştırmaya katılan bireylerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Test'inden (FNBT) aldıkları puanlar arasındaki farklılık sigara bırakma isteği değişkenine bağlı olarak incelenmiştir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [U=4501.500; p=.017; p<0.05].

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada, üniversiteli öğrencilerin kaygı duyarlılığı ve sigara kullanımı

arasındaki ilişki incelendiğinde çeşitli değişkenlere göre anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Cinsiyet üniversite öğrencilerinin sigara bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır ve üniversiteli sigara kullanıcılarının sigara bağımlılığı yüksek oranda orta düzeydedir. Üniversiteli öğrencilerin kaygı duyarlılığı ile aylık gelir, sigara bağımlılık düzeyi, günlük tüketilen sigara sayısının değişip değişmemesi, sigara bırakma denemesinin olup olmaması, sigara bırakma isteğinin olup olmaması gibi değişkenler arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Üniversiteli öğrencilerin sigara bağımlılık düzeyi ile yaş, cinsiyet, aylık gelir düzeyi, günlük içilen sigara sayısının aynı olup olmaması, sigara bırakma denemesinin olup olmaması, sürekli ilaç kullanmayı gerektirecek rahatsızlığın olup olmaması, sigara bırakma isteğinin olup olmaması değişkenleri ile arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Kaygı duyarlılığı, hipotezimizdeki günlük içilen sigara miktarıyla ilişkili bulunmamıştır. Fakat diğer hipotezimizdeki, günlük içilen sigara miktarının değişik olması kaygı duyarlılığı ile yakından ilişkiliydi. Kaygı duyarlılığındaki artışın günlük içilen sigara miktarında değişikliğe yol açtığı sonuçlarımız arasındadır. Bu sonuca dayanarak, kaygı duyarlılığının tıpkı diğer psikolojik rahatsızlıklar gibi beyindeki yollara etki ederek sigara kullanımını artırması ve sigara bırakmayı zorlaştırması elde edilen sonuçlar arasındadır.

Gelecek çalışmaların daha büyük popülasyona uygulanması ve gruplar arasındaki farkın eşitlenmesi bulguların sağlamaştırılması için önerilebilir. Sigara bağımlılığının tedavisinde kaygı duyarlılığı nedeni ile süreklilik sağlayamayan vakalarda, kaygı duyarlılığı için bilişsel davranışçı tedavilerin uygulanması ve sigara bırakma başarısının gözlemlenmesinin önemli bir çalışma olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmada katılımcıların herhangi bir psikopatolojiye sahip olup olmadıkları bilinmemektedir. Mevcut çalışmanın, daha çeşitli ve dengeli bir psikopatoloji profiline sahip sigara içenlerle genişletilerek yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

1. Velioglu U., Sönmez C. I. Sigara Bırakma Polikliniğine Başvuran Hastaların Nikotin Bağımlılığının Sosyo demografik Özellikler ve Depresyon İle İlişkisi. Dicle Tıp Dergisi, 2018, 45(1), 35-41.
2. Schmidt N. B, Raines A.M., Allan N.P., Zvolensky M.J. Anxiety Sensitivity Risk Reduction İn Smokers: A Randomized Control Trial Examining Effects On Panic. Behav Res Ther. 2016, 77: 138–146.
3. Mantar A., Yemez B. Ve Alkın T. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Derneği. 2010, 21(3): 225-34.
4. Uysal M. A., Kadakal F., Karşıdağ C., ve ark. Fagerstrom test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. Tuberk Toraks. 2004, 52(2): 115-21.

Yetişkinlerin, ocukluk Döneminde Deneyimledikleri Annelik Algısı, Halihazırdaki Baş Etme Becerileri ve Stres Algıları Arasındaki İlişki

Yasemin OZAN şAVKAY

Giriş

Geçmişe yönelik yapılmış olan kantitatif çalışmanın amacı Türk popölasyonunda, yetişkinlerin çocukluk dönemindeki annelik becerisi algısı, hali hazırdaki baş etme becerileri, ve stres algıları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu alışma, aynı zamanda, stres algısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi de araştırmayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın sonundan edinilecek olan bilgi, sağlık uygulamalarında, sağlık personeli tarafından, yetişkinlik dönemindeki stres bağlantılı sorunların değerlendirilmesi amacıyla, aynı zamanda, baş etme becerilerinin gelişimi ve daha iyi ocuk yetiştirme becerilerinin gelişimi açısından ebeveynler ve ruh sağlığı çalışanları tarafından kullanılabilir.

Uygulanan bu çalışma, kendi alanında az çalışılmış bir alana değindiği için, oldukça önemli bir yapıya sahiptir. Özellikle, yetişkinlerin, çocukluk dönemindeki annelerinin annelik becerileri ile ilgili algıları ve halihazırdaki baş etme becerileri ve stres algıları arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır. Türkiye’de annelerin annelik ve baş etme becerilerini etkileyen önemli risk faktörleri söz konusudur. Örneğin, önemli sayıda ailenin fakirlik sınırında risk altında bulunduğu bilinmektedir (1), ayrıca işsizlik ve boşanma oranının da azımsanamayacak düzeyde olduğu bilinmektedir (2). OECD (2013) bildirgesinde, her üç kişiden birisinin yeterli düzeyde beslenmede sorun yaşadığı ve popölasyonun %20’sinin ortalamanın altında gelire sahip olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla kültürel ve ekolojik kaynaklarının annelik becerisi üzerinde önemli düzeyde etkisi olduğu dikkat çekmektedir (3). Amaçlanan bu çalışmanın sonuçları, annelerin baş etme becerileri ve Türk kültüründe stres algısı ile ilgili ileride yapılacak olan diğer çalışmaları da destekleyecek

niteliktedir.

Yöntem ve Araçlar

Araştırmada geriye dönük bir bağımsız değişken (annelik becerisi algısı) ve bir etkileşim etkisinin (annelik becerisi algısı, cinsiyet) iki bağımlı değişken (halihazırdaki baş etme becerileri, algılanan stres) üzerindeki etkisi çalışıldığı için “çok değişkenli regresyon analizi” uygun görülmüştür.

Araştırmada Türkçe adaptasyonu yapılmış olan üç ölçek kullanılmıştır:

Yetişkinlerin, çocukluk dönemine dair annelerinin, algılanan annelik becerilerini değerlendirme için “Ebevyn Kabul-Red Ölçeği” (Parental Acceptance-Rejection Questionnaire) (PARQ) kullanılmıştır. Türkçe adaptasyonu ise Varan tarafından 2003 yılında yapılmıştır (4).

Yetişkinlerin algıladıkları stres düzeyini ölçmek için “Algılanan Stres Ölçeği” (Perceived Stress Scale) (PSS) kullanılmıştır PSS, 1983 yılında Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından geliştirilmiş, Türkçe adaptasyonu 2013 yılında yapılmıştır (5).

Yetişkinlerin halihazırdaki baş etme becerilerini ölçmek için “Ways of Coping Inventory” Türkçe versiyonu kullanılmıştır (TWCI). TWCI, 1986 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiştir; Türkçe adaptasyonu Siva tarafından 1991 yılında yapılmıştır (6).

Araştırmaya katılanlar İstanbul ilinde yaşayan bireylerden rastgele seçilmiştir; katılımcılar kadın ve erkekleri içeren 435 yetişkinden oluşmaktadır.

Veri toplama, “google documents” üzerinden online olarak, Temmuz-Ağustos-Eylül 2019 ayları arasında gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın etik kurul onayı, Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu tarafından verilmiştir.

Bulgular

Ana analiz öncesinde, tanımlayıcı istatistik, çalışmanın değişkenleri için incelendi. Değişkenler şunları içermektedir: Algılanan stres, baş etme becerilerinin alt ölçekleri (planlı problem çözme/ planful problem solving, kadedilik/fatalism, duygu kontrolü/emotion controlling, kaçınma/escape-avoidance, kabul/acceptance, olgun davranma/growth-maturation, sosyal destek arama/seeking social support), algılanan ebevyn becerileri alt ölçekleri (anne sıcaklığı/warmth, anne düşmanlığı/hostility, ihmal edilmiş/neglect, reddedilmiş/rejection). Ayrıca, cinsiyet ile ilgili çalışmanın değişkenleri arasındaki ortalama fark değerlendirildi. Sonrasında, cinsiyet ve algılanan ebeveynlik becerilerinin, algılanan stres ve baş etme becerilerinin alt ölçekleri üzerindeki temel etkileri incelenmiştir.

Ana analizde, katılımcıların cinsiyetleri ve algılanan annelik becerisi (negatif ve pozitif annelik becerisi) bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Temelde, analiz, algılanan annelik becerisinin dört boyutu kullanılarak yürütülmüştür

(sıcaklık, red, karşıtlık (düşmanlık), ve ihmal). Fakat, negatif annelik becerileri oldukça yüksek bir korelasyon göstermiştir (ranging between .65 to .76). Sonuç olarak, üç negatif annelik algısına ait aşırı düzeydeki doğrusallık, üç değişkeni ayrı değerlendirmeyi gereksiz kılmıştır. İhtiyaç fazlası sorununu çözmek için karşıtlık(düşmanlık), red, ve ihmal birleştirilmiş ve “negatif annelik algısı” olarak yeni değişken altında etiketlenmiştir. Sonuç olarak annelik sıcaklığı/maternal warmth, negatif annelik becerisi/negatif parenting, ve cinsiyet ilk adım olarak analizde incelenmiş ve birbiri ile olan ilişkisine bakılmıştır. Aynı analiz algılanan stres ve baş etme becerisinin yedi alt ölçeği içinde yürütülmüştür.

Bireylerin algıladıkları pozitif annelik becerisi (maternal warmth) ne kadar fazla ise planlı problem çözme becerilerinin o kadar yüksek olduğu öngörülmüştür ($\beta = .25, p = .001; F(3, 431) = 5.91, p < .001$).

Algılanan pozitif annelik becerisi (maternal warmth), baş etme becerilerinden duygu kontrolü ile de belirgin bir pozitif korelasyon göstermiştir ($\beta = -.16, p = .023; F(3, 431) = 4.02, p < .01$).

Aynı zamanda, algılanan pozitif annelik becerisi (maternal warmth), olgunluk (growth-maturation) ile de belirgin bir pozitif korelasyon içerisinde olduğu dikkat çekmiştir ($\beta = .16, p = .016; F(3, 431) = 3.03, p < .05$).

Benzer şekilde, pozitif annelik becerisi (maternal warmth) algısı yüksek olan bireylerde, “sosyal destek arama” baş etme becerisinin de sıklıkla kullandıkları görülmüştür ($\beta = .14, p = .054; F(3, 431) = 2.41, p < .07$).

Cinsiyet Açısından Değerlendirme

Baş etme becerileri alt ölçeklerinden “kaçınma” cinsiyet farklılıkları açısından önemli sonuçlar göstermiştir ($F(3, 431) = 10.86, p < .001$). Buna göre de kadınlara kıyasla erkeklerin daha fazla “kaçınma” davranışını baş etme becerisi olarak kullandığı dikkat çekmiştir ($\beta = .15, p = .001$).

Erkeklerin kadınlara kıyasla baş etme becerileri alt ölçeklerinden kabulü, daha fazla kullandıkları görülmüştür ($F(3, 431) = 10.86, p < .001$) ($\beta = .17, p = .001$).

Ayrıca, “cinsiyet” ve “algılanan pozitif annelik becerisi”, baş etme becerilerinden kabulü tahmin etmede önemli sonuçlar ortaya koymuştur ($F(5, 434) = 4.76, p < .001$) ($\beta = .66, p = .001$) : Yüksek düzeyde pozitif annelik becerisi (maternal warmth) algılayan kadınların, düşük düzeyde pozitif annelik becerisi algılayan kadınlara göre “kabul” baş etme becerisini daha az kullandıkları görülmüştür ($t = -1.75, p < .08$).

Baş etme becerilerinin “duygu kontrolü” alt ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkide belirgin farklılık dikkat çekmiştir ($t(433) = 1.97, p = .049$). Erkekler ($M = 2.25, SD = .61$) kadınlara kıyasla ($M = 2.39, SD = .64$) daha az “duygu kontrolü” baş etme becerisini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Diğer önemli grup farklılığı da baş etme becerilerinin “kaçınma” alt

ölçeğinde ($t(433) = -2.91, p = .004$) görülmüştür. Kadınlar ($M = 2.73, SD = 1.01$) erkeklere kıyasla ($M = 3.05, SD = .97$) daha az “kaçınma” başetme becerisini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Önemli cinsiyet farklılığı “kabul” alt ölçeğinde de görülmüştür ($t(433) = -3.62, p = .001$). Kadınlar ($M = 2.84, SD = .57$), erkeklere kıyasla ($M = 3.09, SD = .70$) baş etme becerisi olarak daha az kabul kullandıklarını ifade etmişlerdir.

DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON

Algılanan annelik kabul-red değerlendirildiğinde;

Sonuçlar, yaş ile annelik ihmali/maternal neglect arasında önemli bir pozitif korelasyon varken ($r = .14, p < .01$), algılanan stres ($r = -.16, p < .01$), kadercilik ($r = -.16, p < .01$), ve sosyal destek arama ($r = -.16, p < .01$) ile negatif korelasyonun varlığını göstermektedir.

Bunun yanı sıra, sonuçlar, katılımcıların eğitim düzeyi ile algılanan pozitif annelik (maternal warmth) ($r = -.10, p < .05$) ve “kabul” ($r = -.10, p < .05$) arasında negatif korelasyonun varlığına işaret etmektedir.

Algılanan pozitif annelik (maternal warmth) değerlendirildiğinde, planlı problem çözme ($r = .19, p < .01$) ve olgunluk ($r = .13, p < .05$) ile pozitif korelasyon içerisinde iken algılanan stres ($r = -.13, p < .05$), kadercilik ($r = -.12, p < .05$), duygu kontrolü ($r = -.14, p < .01$), ve kaçınma ($r = -.20, p < .01$) ile negatif korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir.

Algılanan annelik ihmali/maternal hostility ile algılanan stres $r = .14, p < .01$, kadercilik/fatalism ($r = .10, p < .05$), ve kaçınma/escape-avoidance arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür.

Ayrıca, algılanan annelik ihmali, planlı problem çözme becerisi ($r = -.12, p < .05$) ve olgunluk becerisi ($r = -.10, p < .05$) ile negatif korelasyon içerisindeyken, duygu kontrolü ($r = .10, p < .05$) ve kaçınma davranışı ($r = .19, p < .01$) ile pozitif korelasyon içerisinde bulunduğu görülmüştür.

Diğer yandan, algılanan annelik reddi sadece kaçınma davranışı ($r = .22, p < .01$) ile ilişkilendirildiği görülmüştür.

Algılanan stres/perceived stress değerlendirildiğinde, başetme becerilerinin bütün alt ölçekleri ile ilişki içerisinde bulunduğu görülmüştür:

Dolayısıyla, algılanan stres, planlı problem çözme becerisi ($r = -.27, p < .01$) ve olgunluk alt ölçekleri ile negatif korelasyon içerisinde olduğu görülmüştür.

Aynı zamanda, algılanan stres sosyal destek arayışı ($r = .27, p < .01$), kadercilik ($r = .31, p < .01$), duygu kontrolü ($r = .32, p < .01$), ve kaçınma davranışı ($r = .21, p < .01$) alt ölçekleri ile de negatif korelasyon içerisinde olduğu görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

Literatür incelemesi, annenin psikososyal iyilik hali kalitesi ile annenin çocuğu ile ilişkisinin çocuğun bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimi

üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Annelik tutumu, bireyin hem çocukluk süreci hem de yetişkinlik sürecinde zorluklar ve çevresel zorlanmalar ile baş etme becerileri üzerinde oldukça önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Rohner (1980)'in belirttiği ve desteklediği ebeveyn kabul-reddi ile bireyin çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki bilişsel, duygusal ve davranışsal fonksiyonları arasındaki kuvvetli ilişkinin Türk popülasyonu için de geçerli olduğunu bu çalışma da desteklemiş ve göstermiştir.

İlk araştırma sorusu ile ilgili olarak, annelik sıcaklığı/maternal warmth, bütün etkili baş etme becerileri ile pozitif bir korelasyon içerisinde olduğu görülmüştür. Diğer yandan, eğer bireyin çocukluk dönemindeki annesinin annelik becerilerine yönelik algısı “düşmanlık” içeriyor ise bireyin yetişkinlik döneminde özellikle kadercilik ve kaçınma baş etme becerilerini daha sık kullandığı dikkat çekmiştir. Ayrıca, algılanan annelik ihmali ve reddi, kaçınma baş etme becerisi, olgunluk, ve duygu kontrolü ile de belirgin bir ilişkinin varlığı dikkat çekmiştir. İkinci araştırma sorusu, algılanan annelik becerisi ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlar, bireyin annelik becerisi ile algıladıkları stres düzeyi arasında, beklenen yönde önemli bir korelasyona sahip olduğunu göstermektedir. Üçüncü araştırma sorusu değerlendirildiğinde, sonuçlar baş etme becerileri ile cinsiyet arasında belirgin bir ilişkiye işaret etmektedir. Aynı zamanda, cinsiyet ve pozitif annelik algısı arasında da önemli bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Özellikle, pozitif annelik algısına sahip kadınların erkeklere kıyasla kabul/acceptance baş etme becerisini, duygu kontrolü baş etme becerisinden daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Çalışmanın Sosyal Değişime Katkısı ve Öneriler

Çalışma sonuçları, algılanan pozitif ebeveynliğin bireyin hem çocukluk hem de uzun vadede, yetişkinlik sürecinde, baş etme becerileri ve algıladıkları stres üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Türkiye’de ve diğer birçok kültürde, müdahale programlarının nadiren annenin annelik becerilerinin uzun vadede çocuk üzerindeki etkilerini ele aldığı bilinmektedir (7), dolayısıyla bulgular düşükten yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip Türk annelerinin ebeveynlik becerilerinin gelişimine odaklanan müdahale programlarından fayda göreceklere desteklemektedir. Bu nedenledir ki annelik becerilerine yönelik ebeveyn-eğitim programlarının, uzun vadede bireylerin baş etme becerileri ve stres algıları göz önünde bulundurularak yapılandırılması, toplumumuz için önemli bir sosyal değişim göstergesine işaret etmektedir.

Ayrıca, araştırma sonuçları, ileride Türkiye’de yaşayan farklı kültürler için yürütülecek çalışmalarda örnek model teşkil edeceği düşünülmektedir.

Tumlu (2013), Türk annelerinin çocuklarına yönelik koruyucu tutumlarının, ve çocuklarının hata yapmasını önleyici davranış geliştirmelerinin, anne-çocuk ilişkisi ve çocuğun ileriki dönemde içedönük bir yapı geliştirmesinde

önemli etkileri olduğunu savunmuştur (8). Dolayısıyla, geriye dönük yapılan bu çalışma sonuçları, hem klinisyenlere hem de ebeveynlere algılanan annelik tutumu ile bireylerin yetişkinlik döneminde çevresel talepler karşısında baş etme becerileri ve stres düzeyleri üzerindeki etki konusunda ışık tutacaktır.

Araştırma sonuçları, aynı zamanda, cinsiyet farklılıkları ile algılanan annelik becerilerinin, baş etme becerileri arasındaki ilişkinin önemli düzeyde olduğuna işaret etmiştir. Bu bilgi, psikoterapötik süreçte, bireylerin baş etme becerileri ve algıladıkları annelik becerileri ile stres bağlantılı yaşadıkları sorunlar konusunda ışık tutacaktır.

Kaynakça

1- Arun, Ö. & Diker, Z. (2009). Southeastern Anatolia poverty profile. Retrieved from <http://www.ozgurarun.com.tr/>

2- TUIK (2015). Turkey in Statistics. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat/documents>

3- Bornstein, M., Putnick, D., Suwalsky, J.,...Tichovolsky, M. (2012). Emotional relationships in mothers and infants: Culture-common and community-specific characteristics of dyads from rural and metropolitan settings in Argentina, Italy, and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(2).

4- Varan, A. (2003). PARQ reliability and validity studies about parental acceptance-rejection assessing tools. Ege University, Psychiatry Department (unpublished study).

5- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2014). The adaptation of the perceived stress scale into Turkish: A reliability and validity analysis. *Journal of New Symposium*, 51(3), 132-140.

6- Siva, A.N. (1991). Coping with distress, learned powerfulness and depression among infertile people. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara, Turkey: Hacettepe University.

7- Asselmann, E., Wittchen, H., & Beesdo-Baum, K. (2015). The role of the mother-child relationship for anxiety disorders and depression: Results from a prospective-longitudinal study in adolescents and their mothers. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(4), 451-461.

8- Tumlu, G. U. (2013). Investigation of Turkish pre-service teachers' resilience levels in terms of certain variables. *Social and Behavioral Sciences*, 93. 2053-2057

Otizm Spektrum Bozukluğunda COVID-19 Sürecine Uyumu Etkileyen Bireysel Faktörlerin Araştırılması

Tuba MUTLUER, Ceymi DOENYAS, Zehra BABAT

Giriş

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB); kısıtlı ve tekrarlayan davranışlar, iletişim bozukluğu ve sosyal etkileşimde bozukluklarını içeren, kalıcı nörogelişimsel bir rahatsızlıktır. OSB'nin nedeni tam olarak bilinmemekle beraber genetik faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir. OSB, erkek çocuklarında kız çocuklarına oranla yaklaşık dört kat fazla görülmektedir. OSB olan kişilerde cinsiyet farklılıklarını inceleyen çalışmada cinsiyetin; OSB'nin görülme sıklığı, gelişimsel seyir, zeka düzeyi, kısıtlı ve tekrarlayan davranışlar üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaya göre; erkek çocuklarında spektrumun daha sık görüldüğü, gelişimsel seyirde ise kız çocuklarının spektrumda daha yavaş seyirde ilerlediği görülür. Kız çocuklarında zekâ seviyesi arttıkça tanı belirtilerini anlamak güçleşir ve kız çocuklarında kısıtlı ve tekrarlayan davranışların erkek çocuklarına göre daha az görüldüğü ortaya çıkmıştır (1).

Küresel çapta yaşanan Covid-19 salgını sonucunda; OSB'ye eşlik eden tanılardan; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), anksiyete bozuklukları ve eşlik eden sosyal iletişim zorlukları ve agresyon gibi davranış farklılıklarının bu bireylerin terapi almalarını, sosyal mesafe gereklerini uygulamalarını ve bozulmuş günlük rutinlere alışmalarını zorlaştırarak, salgın dönemiyle başa çıkmalarını güçleştirdiği düşünülmektedir (2). Günlük hayatlarında okul, kurs, özel eğitim merkezi gibi yerlerde eğitim faaliyetlerine devam eden bu bireylerin salgın dönemiyle birlikte rutinleri bozulmuştur. OSB'li bireyler için rutinler oldukça önemli olduğundan dolayı, bu dönemde bozulan rutinler OSB'li bireylerin yaşamlarını daha karmaşık hale getirmiştir. Çoğu otizimli bireyde, salgın döneminde tekrarlayan davranışlarda artma,

yeni takıntılar oluşturma, uyku problemi gibi yeni sorunlar ortaya çıktığı gözlenmiştir (3). Bu çalışmanın amacı, otizmlili bireylerde salgın döneminde alınan önemlere uymak konusunda hangi bireysel faktörlerin etkili olduğu yani Covid-19 sürecine uyumu etkileyen bireysel faktörleri araştırmaktır.

Yöntem ve Araçlar

Koç Üniversitesi Etik Kurulu'nun 2020.168.IRB1.036 numaralı onayı ile 2020 Nisan ve Mayıs aylarında gerçekleştirilen araştırmanın katılımcılarına Koç Üniversitesi Hastanesi'nin hasta veri tabanından ulaşılmıştır. Veri tabanında bulunan yaklaşık 100 otizmlili aile çalışmaya katılmak istememiştir; 87 kişi (72 erkek/15 kız) çalışmaya katılmıştır. İlk sayfadaki bilgilendirilmiş onam formu imzalandıktan sonra erişime açılan ve çevrimiçi doldurulan anket, otizmlili bireylerin aileleri tarafından doldurulmuş olup anketin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Araştırmada "Çocuğunuz Covid-19 önlemlerine uyum sağlıyor mu?" sorusuna verilen evet/hayır cevaplarını, hangi faktörlerin etkilediğine bakılmıştır. Veri analizinde SPSS programı kullanılmış olup, yöntem olarak t-test ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada Covid-19 önlemlerine uyum anketinin yanı sıra aşağıdaki ölçek ve formlar yer almaktadır.

Bilgilendirilmiş Onam Formu: Araştırmanın adı, etik kurul onayı, araştırmanın amacı, prosedürleri, nasıl uygulanacağı, katılımcının sorumlulukları, olası riskler ve rahatsızlıklar, olası faydalar, gizlilik, katılma ve ayrılma, araştırmacıların kimliği gibi bilgiler yer alır.

Sosyodemografik Form: Katılımcının yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, özel eğitim durumu kardeş sayısı, otizmin şiddeti, zihinsel engel durumu, psikiyatrik eş tanılar gibi bilgiler sosyodemografik form da toplanmıştır.

Anormal Davranış Kontrol Listesi (ABC): Salgın öncesi dönem (geçmiş) ve salgın dönemi (şu an) için ayrı ayrı doldurulmuştur. ABC likert tipi ölçek olup 5 alt ölçeğe göre oluşmuş 58 maddelik bir ölçektir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karabekiroğlu ve Aman (1996) tarafından yapılmıştır (4).

Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi: Salgın dönemi öncesine (geçmiş) göre uyku kalitelerini ölçmek amaçlı kullanılmıştır. 19 maddeden oluşan bir ankettir. Çalışmamızda sadece 4 madde (uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku bozukluğu ve uyku süresi) kullanılmıştır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve ark. (1996) tarafından yapılmıştır (5).

Beck Anksiyete Envanteri: Bakım veren ebeveynin kaygısını ölçmek amaçlanmıştır. Dörtlü likert tipi ölçek olup 21 maddeden oluşur. 0 (hiç)-3 (ciddi) arasında puanlanır. Alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 63'tür. Geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve ark. (1998) tarafından bildirilmiştir (6).

Bulgular

Araştırma 3-29 yaş arasındaki otizmlili bireyler arasında yapılmış olup örnekleme ortalama yaş, 13.96 + 6.1 idi. Katılımcılardan 15'i kız (%17) iken

72'si erkek (%81) olup bu oran otizmin küresel yaygınlık oranını yansıtmaktadır. Otizm şiddeti hafif olan katılımcıların sayısı n=39 (%48), orta olanların n=22 (%27), şiddetli olanların ise n=21 (%26) şeklindedir. Zihinsel engel durumuna bakıldığında, sınırdan veya engel durumu olmayan n=40 (%46), hafif olanlar n=31 (%36), orta veya şiddetli n=16 (%18) şeklindedir. Psikiyatrik eştanıları olmayanlar n=17 (%22), DEHB olanlar n=22 (%25), duygudurum bozuklukları n=26 (%30), anksiyete bozuklukları n=4 (%5), tik bozuklukları n=13 (%15), diğer komorbiditeler ise n=3 (%4) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Covid-19 önlemlerine uyumu iyi ve uyumu kötü olanların yaşları karşılaştırıldığında, önlemlere uyumu iyi olan katılımcıların yaş ortalaması 14.6 + 6.1 (n=68) iken Covid-19 önlemlerine uyumu kötü olanların yaş ortalaması 11.3 + 5.8 (n=18) olup önlemlere uyumu iyi olanların anlamlı olarak yaşça daha büyük oldukları, $t(81) = 2.2$, $p=0.04$ görülmüştür .

Covid-19 önlemlere uyumu iyi olan katılımcıların davranış sorunu ortalaması 50.9 + 23.6 (n=66) iken Covid-19 önlemlere uyumu kötü olanlar ortalaması 82.3 + 27.9 (n=18) şeklindedir. İki grup arasında anlamlı fark bulunmuş olup davranış sorunları daha az olan otizimli çocukların salgın döneminde alınan önlemlere daha iyi uyum sağladığı görülmüştür ($t(79) = -4.3$, $p<0.001$).

Covid-19 önlemlerine uyum sağlama düzeyleri için kız erkek cinsiyetini karşılaştırdığımızda Ki-kare test sonucu; kız cinsiyetteki çocukların %80'inin (n=12) Covid-19 önlemlerine uyumu iyi iken, %20'sinin (n=3) Covid-19 önlemlerine uyumu kötü olarak bulunmuştur. Erkek cinsiyetteki çocukların %79'unun (n=56) Covid-19 önlemlere uyumu iyi iken, %21'inin (n=15) Covid-19 önlemlere uyumu kötü olarak bulunmuş olup cinsiyete bağlı olarak Covid-19 önlemlerine uyum konusunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.62$).

Otizm şiddeti ağır ve orta olan bireylerin %69'unun (n=29) Covid-19 önlemlerine uyumu iyi iken, %31'inin (n=13) Covid-19 önlemlerine uyumu kötü olarak bulunmuştur. Otizm şiddeti hafif olan bireylerin %87'sinin (n=34) Covid-19 önlemlerine uyumu iyi iken, %13'ünün (n=5), Covid-19 önlemlere uyumu kötü olarak bulunmuş olup otizm şiddetinin Covid-19 önlemlerine uyum konusunda anlamlı bir fark ile ilişkili olduğu bulunmuştur ($\chi^2 (1, N = 83) = 2.7$, $p=0.04$).

Bilişsel geriliği orta ve ağır olan otizimli bireylerin %60'ının (n=9) Covid-19 önlemlerine uyumu iyi iken, %40'ının (n=6) Covid-19 önlemlerine uyumu kötü olarak bulunmuştur. Bilişsel geriliği hafif olanlar ve bilişsel geriliği olmayan otizimli bireylerin %84'i (n=57) Covid-19 önlemlerine iyi uyum gösterirken, %16'sının (n=11) Covid-19 önlemlerine uyumunun kötü olup bilişsel düzeyin Covid-19 önlemlerine uyum konusunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($\chi^2 (1, N = 83) = 4.2$, $p=0.04$).

Geri adım aşamalı (koşullu) lojistik regresyon analizinde Covid-19 ile ilgili önlemleri gerçekleştirme becerisini yordayan etkenler; bilişsel beceri,

davranış sorunları, cinsiyet faktörleri sayıyla ifade edilmiş ve önlemlere uyma becerisine etkisine bakılmıştır. İlk adımda bilişsel beceri değeri anlamlı seviyede Covid-19 önlemlerine uyma konusunda fikir vermektedir ($B=1.6$, $p=.007$). İkinci adımda bilişsel beceri değeri $B=1.5$, $p=.012$ ve davranış sorunları değeri $B=0.02$, $p=.035$ şeklindedir. Üçüncü adımda cinsiyetin değeri $B= -1.4$, $p= .052$, bilişsel becerinin değeri $B=1.7$, $p=.007$ ve davranış sorunları değeri $B=0.02$, $p=.027$ şeklinde olup bu faktörlerin Covid-19 önlemlerine uyumu etkilediği bulunmuştur. Bulgular sonucunda; bilişsel beceri ve davranış sorunları Covid-19 önlemlerine uyma becerisini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda Covid-19 döneminde, salgın ile ilgili önlem ve kurallara uyma konusunda; daha iyi bilişsel beceriye sahip olma ve daha az davranış sorunlarının eşlik etmesinin olumlu yönde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Salgın döneminde daha az uyum gösteren grup için ise daha düşük bilişsel işlevli olma ve davranış sorunlarının eşlik etmesinin risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılabilir. Kız cinsiyette olmanın, sınır derecede anlamlı olarak önlemlere uymayı etkilediği bulunmuştur.

Otizimli çocuklara sahip olan ailelerin bozulmuş rutinleri geride bırakarak, yerine yeni rutinler oluşturması önerilebilir. Örneğin uyku saati, yemek saati gibi günlük rutinlerin zamanında uygulanması ve sürdürülmesi faydalı olacaktır. Günlük rutinelere eğitsel çalışmaların da dahil edilmesi, öğretmen ve sınıf arkadaşları ile temasta kalınması bu süreci olumlu etkileyecektir (7).

Çocukların salgın öncesi dönemde aldıkları özel eğitsel uygulamaların uzaktan da devam edebilmesi için uygun koşulların yaratılması önemli görünmektedir (7).

Salgın dönemi için alınan kurallar ve önlemlere uyma konusunda otizimli bireyler normal gelişen yaşlarına göre daha fazla zorluk yaşamaktadır. Bu becerilerin kazandırılması konusunda onların gelişimsel özelliklerinin dikkate alınması gerekli görünmektedir. Örneğin, daha çok görsel materyallerin kullanımı, sıralı, somut ve yalın bir anlatımın benimsenmesi faydalı olabilir. Bu özelliklerde materyaller ve kitapçıklar hazırlanabilir (3).

Maske takma, el yıkama, elle yüze dokunulmaması gerekliliği gibi konularında onlara ebeveynleri rol model olabilir. Bu uygulamalar bireye bir oyunun veya rutinin kuralları gibi öğretilir.

Özellikle hiperaktivite ve davranış sorunlarının da eşlik ettiği otizimli çocuklar başta olmak üzere spektrumdaki çocukların özel gereksinimli çocuklar adına çıkarılan kanun ile belli saatlerde dışarıya çıkma iznini kullanmaları Sağlık Bakanlığı tarafından önerilmişti. Bu uygulamaların devamı ve yaygınlaştırılması önerilir.

Otizimli çocukların salgın dönemi kısıtlamalarıyla başa çıkmalarını kolaylaştırma ve uyumun nasıl artırılacağı, hangi yöntemlerden fayda

sağlanabileceği ve olası öneriler konusunda daha fazla araştırma yapılması önemli ve gerekli görünmektedir.

Bu zor süreçte otizmlili bireylerin ailelerine yönelik sosyal destek sağlanması konusunda çalışmalar yapılabilir (3). Özel gereksinimli çocuklar ve yakınlarına yönelik açılan destek hatları yaygınlaştırılabilir. Bu programların daha çok kişi tarafından bilinirliğinin artması için sosyal medya ve basında daha çok yer alması sağlanabilir.

Kaynakça

1. Gilmore H. Comparison of Males and Females with ASD: Gender Differences in People with Autism Spectrum Disorder. Psych Central. 2019. Son erişim: 29 Mayıs 2020'de <https://pro.psychcentral.com/child-therapist/2019/11/comparison-of-males-and-females-with-asd-gender-differences-in-people-with-autism-spectrum-disorder/>
2. Eshraghi AA, Li C, Alessandri M, et al. COVID-19: Overcoming the Challenges Faced by Individuals with Autism and Their Families. The Lancet Psychiatry. 2020, 7(6):481-483.
3. Mutluer T, Doenyas C, Genç H. Behavioral Implications of Autism Spectrum Disorder during the Covid-19 Process, and Individuals' Comprehension of and Reactions to the Pandemic Conditions. Frontiers in Psychiatry. Hakem sürecinde.
4. Karabekiroğlu K, Aman MG. Validity of the Aberrant Behavior Checklist in a Clinical Sample of Toddlers. Child Psychiatry Human Development. 2009, 40(1):99-110.
5. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. The Validity and Reliability of the Pittsburgh Sleep Quality Index. Turk Psikiyatri Dergisi. 1996, 7(2):107-115.
6. Ulusoy M, Şahin NH, Erkmén H. The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. Journal of Cognitive Psychotherapy. 1998, 12(2):163-172.
7. Narzisi A. Handle the Autism Spectrum Condition during Coronavirus (COVID-19) Stay At Home period: Ten Tips for Helping Parents and Caregivers of Young Children. Brain Sciences. 2020, 10(4):207.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinde DEHB Belirtilerinin Taranması ve Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi

Zeynep Gamze KALKANLI,
Oya GÜNGÖRMÜŞ ÖZKARDEŞ

Giriş

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) dikkatsizlik, dürtüsellik ve aşırı hareketlilik ile karakterize edilen, okul çağındaki çocukların %3-7'sinde bulunduğu tahmin edilen, akademik, sosyal ve aile işleyişinde önemli bozulmalara neden olan nörogelişimsel bir bozukluktur (1).

DEHB' de altta yatan moleküler mekanizmalar tam olarak kesinleşmiş olmasa da evlat edinme ve ikiz çalışmaları fenotip özelliklerin genetik temeline işaret etmekte ve "kaltılabilirlik" %80 gibi yüksek bir oran bildirilmektedir (2). DEHB olan çocuğa sahip olan aileler böyle bir çocuk büyütmenin zorlukları ile başa çıkmaya uğraşırken ebeveynler arasında bir kutuplaşma meydana gelmektedir (3). Bu araştırma ise Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı alan 7-11 Yaş Çocukların ailelerinde DEHB belirtilerinin taranması ve aile işlevlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Bu araştırma 2010 yılı Mart-Nisan-Mayıs döneminde İstanbul'da yapılmıştır.

Özel bir ilk öğretim okulu ve Psikolojik Danışmanlık Merkezlerinde DEHB tanısı alan çocukların aileleriyle, Özel İlköğretim okulundaki birinci ve beşinci sınıfa giden 7-11 yaş grubunda DEHB tanısı almış öğrencilerin velileri araştırmacı tarafından toplantıya çağırılmış, bu toplantıda araştırmacının amacı anlatılmış, "Kişisel Bilgi Formu", "Aile Değerlendirme Ölçeği" ve "Wender Utah Derecelendirme Ölçeği" dağıtılarak cevaplandırmaları istenmiştir. Psikolojik danışma merkezlerinde ise, psikologlar tarafından DEHB tanısını alan çocukların anne ve babalarına terapi sırasında aynı form ve ölçekler

dağıtılarak cevaplandırılmaları istenmiştir. Kişisel Bilgi Formu ve ölçekler ile ebeveynlerden toplanan veriler, SPSS for Windows 17.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı ile çözümlenmeye tabi tutulmuştur.

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Aile Değerlendirme Ölçeği ile Wender Utah Derecelendirme Ölçeği kullanılmıştır. Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ); Amerika Birleşik Devletleri'nde Brown Üniversitesi ve Butler Hastanesi tarafından Aile Araştırma Programı çerçevesinde aile işlevlerini çeşitli boyutlarda ölçmek üzere 1985 yılında geliştirilmiştir. 7 alt ölçekten oluşan ADÖ' de 60 madde bulunmaktadır. Ölçeğin ülkemize geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1990 yılında Bulut tarafından yapılmıştır (4).

Wender Utah Derecelendirme Ölçeği; Çocukluktaki dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtilerini geriye yönelik sorgulamak ve yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısının konmasına yardımcı olmak amacıyla Ward, Wender ve Reimherr tarafından geliştirilmiştir. Yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı konabilmesi için geliştirilen Utah ölçütleri temel alınarak oluşturulmuştur. 25 soruluk ölçekten alınabilecek puan 0 ile 100 arasındadır. Türkçeye Öncü, Ölmez ve Şentürk tarafından uyarlanmıştır (5).

Bulgular

Araştırmaya katılan ebeveynlerin, Aile Değerlendirme Ölçeğinin boyutlarına ilişkin algı düzeyleri; ADÖ alt boyutlarından sadece Problem Çözme için sağlıklı işlev gördüğü, davranış kontrolü, gereken ilgiyi gösterme, roller, duygusal tepki verebilme, genel işlevler ve iletişimde problem olduğu görülmüştür. En ciddi sorunun davranış kontrolü konusunda yaşandığı, en az sorunun ise aile içi iletişim konusunda yaşandığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin Wender Utah ölçeğinden aldıkları minimum puan 3, maksimum puan ise 63 olmuştur. Ebeveynler için hesaplanan ortalama puan 23,90 ve standart sapma değeri 15,80 olmuştur. Araştırmaya katılan ebeveynlerin çocukluklarında DEHB belirtileri göstermelerinde cinsiyetin bir farklılaşma nedeni olmadığı bulunmuştur ($p>,05$). DEHB tanısı alan çocukların anne ve babalarının çocukluklarında DEHB belirtileri göstermeleri arasında farklılık yoktur.

Sonuç ve Öneriler

Ebeveynlerin Wender-Utah kesme puanları ile aile işlevlerinin yerine getirilmesi arasında, "Roller", "Gereken İlgiyi Gösterme" ve "Genel İşlevler" alt boyutları bakımından anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. 7-11 yaş grubu DEHB tanısı almış çocukların başka eşlik eden hastalığı olması durumunun, aile işlevlerinin yerine getirilmesi konusunda farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. 7-11 yaş grubu DEHB tanısı almış çocukların anne ve babalarının eğitim düzeyleri ile aile işlevlerinin yerine getirilmesi konusunda farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. 7-11 yaş grubu DEHB tanısı almış çocukların

anne ve babalarının çocukluklarında, DEHB belirtileri göstermeleri bakımından farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle babalarının çocukluklarında daha fazla DEHB belirtisi gösterdiği, annelerinin de daha az DEHB belirtisi gösterdiği şeklinde bir sonuç bulunamamıştır.

Bu konuda çalışma yapacak araştırmacılar için, DEHB olan çocukların anne ve babalarında DEHB belirtilerinin belirlenmesi amacı ile, daha büyük bir örneklem grubunda, çeşitli sosyokültürel çeşitlilikte ve eşit sayıda anne baba ile çalışılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Çocukluğunda DEHB tanısı almış erkek ve kadınların çocukları değerlendirilerek de çocuklarının DEHB tanısı alıp almadıkları ve ailedeki işlevsellik değerlendirilebilir.

Psikologlar için, DEHB olan çocukların anne ve babalarında DEHB olup olmadığını belirlemesi, olması durumunda psikiyatri uzmanına gitmesi sağlanabilir ve aile içi etkileşim, iletişim problemleri yaşanıyorsa aile terapisine yönlendirilme yapılabilir.

Aileler içinse; evde birden çok DEHB' li olması nedeni ile ortaya çıkabilecek problemlerin çözümü konusunda çeşitli destekler alınarak (aile terapileri, ilaç tedavisi) aile yaşamında daha pozitif sonuçlar ortaya konabileceği düşünülmektedir. Anne ve babanın uzlaşmacı tutum sergileyerek, aktif olarak çocukların hayatlarında yer almakla birlikte, kendi kararlarını almaları ve hatalarından ders çıkarmaları konusunda DEHB' si olan çocuğa destek olmalarının yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Anne ve babanın küçük yaşlardan itibaren çocuklarını izlemeleri, çocuğun aşırı hareketliliğini ve davranış problemlerini küçük yaşta olmasına bağlamamalarının önemli olduğu düşünülmektedir. İlaç tedavileri ve psikolog desteği ile erken teşhis ile tanılanan DEHB' si olan çocukların anne babaların aile içi rollerini yerine getirmelerinin kolaylaşacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

1. Miller N, Thompson R. ADHD: Cognitive Symptoms, Genetics and Treatment Outcomes. Nova Science Publishers Inc. 2013, vii.
2. Öztürk O, Uluşahin A. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Bayt Yayınları. 2018, 584-585.
3. Brown T. Dikkat Eksikliği Bozukluğu. ODTÜ Yayıncılık. 2009, 274-275.
4. Bulut I. Aile Değerlendirme Ölçeği El Kitabı. Özgül Zeliş Matbaası. 1990.
5. Öncü B, Ölmez Ş, Şentürk V. Wender-Utah Derecelendirme Ölçeği Türkçe Formunun Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi.2005, (4): 252-259.

Klinikte Yararlı Anksiyete Sonlanım Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

Zekiye ÇELİKBAŞ, Sedat BATMAZ,
Esmâ AKPINAR ASLAN

Giriş

Panik bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, özgül fobiler ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu gibi rahatsızlıkları kapsayan anksiyete bozuklukları en yaygın ruhsal hastalıklardandır ve sağlık hizmetlerinde yüksek hastalık yükü ile ilişkilidir (1).

Rutin klinik uygulamadaki psikiyatrik bozuklukları tedavi ederken yanıtı ölçmek için soruların anlaşılabilir olduğu, kısa ve hastanın problemiyle ilgili standart ölçeklerin kullanılması önerilmektedir (2). Klinikte Yararlı Anksiyete Sonlanım Ölçeği (KYASÖ), anksiyetenin şiddetini hızlı ve optimum düzeyde değerlendirmek için kullanılan kısa bir öz bildirim ölçeğidir. KYASÖ psikik ve somatik kaygı şiddetini tanıdan bağımsız olarak ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu çalışmada Türk toplumunda KYASÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğinin tespiti amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Araştırma için Gaziosmanpaşa Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu onayı alınmıştır. Araştırmaya Mart 2018-Aralık 2019 tarihleri arasında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniği'ne ayaktan başvuran, 18 yaş üstü Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı DSM-5'e göre yapılan tanısal görüşme sonrası birincil tanısı anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu olan ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almayan toplam 287 kişi alındı. Katılımcıların demografik verileri hazırlanmış olan bir forma görüşmeci tarafından

kaydedildi. Daha sonra tüm katılımcılara değerlendirme araçları rastgele bir sıra içerisinde verilerek kendi başlarına doldurabilecekleri sessiz bir odaya alındılar. Burada ihtiyaç duyan katılımcılara yakınları veya görüşmecilerden biri bu araçların doldurulmasında yardımcı oldu. Tüm bu görüşmeler ortalama 25-40 dakika sürdü. Çalışma öncesinde tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alındı. Ölçek formlarının bitiminde klinisyen tekrar formları gözden geçirdi ve eksik/hatalı veriler katılımcı ile birlikte düzeltildi.

Çalışmada geçerlilik ve güvenilirliği araştırılan KYASÖ için öncelikle bu ölçeklerin geliştiricisi ile e-posta ile temasa geçilerek çeviri izni alındı. Daha sonra iki araştırmacı tarafından ölçekler İngilizceden Türkçeye çevrildi. Ölçeklerin özgün halinden habersiz olan bir diğer araştırmacı ve İngilizce dil eğitimi veren bir uzman tarafından ölçek maddeleri Türkçeden İngilizceye geri çevrildi. Bu dört metin ile özgün ölçekler birbirleriyle karşılaştırılarak üzerinde uzlaşılan ölçek çevirileri elde edildi. Çeviriler, çalışmada kullanılmadan önce polikliniğe başvuran 20 hastaya verilerek doldurulmaları istendi ve anlaşılma zorlanılan maddelerin varlığı açısından değerlendirildi. Bu aşamada ölçek maddelerinde bir değişiklik yapılmıya ihtiyacı duyulmadı. Ölçek çevirilerinin bu son hali, ölçeğin geliştiricisine gönderilerek çalışmada kullanılması için onayı alındı.

Araştırmada kullanılan değerlendirme araçları şu şekildedir:

Klinikte Yararlı Anksiyete Sonlanım Ölçeği (KYASÖ): Orijinal formu (Clinically Useful Anxiety Outcome Scale, CUXOS) kişinin doldurduğu 20 sorudan oluşmaktadır: 6 maddelik psikik anksiyete alt ölçeği ve 14 maddelik somatik anksiyete alt ölçeğinden oluşmaktadır. 5’li likert tipi puanlama kullanılmaktadır ve katılımcının son bir haftasını değerlendirmektedir (2).

Durumluk - Sürekli Kaygı Ölçeği: Bu ölçek her biri 20 maddeden oluşan Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) isimli iki ölçekten oluşur. Kişideki anksiyete düzeyinin durumsal olarak mı ortaya çıktığını, yoksa kişinin anksiyeteye meyilli bir yapısı mı olduğunu değerlendirmek için kullanılır. Ölçekde toplam 40 soru bulunmaktadır. Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Bu çalışmada DKÖ ve SKÖ’nün Türkçe versiyonları kullanılmıştır (3).

Klinikte Yararlı Depresyon Sonlanım Ölçeği (KYDSÖ): Toplam 18 maddeden oluşan, ilk 16 maddesinde depresyonun farklı belirtilerinin ne şiddette yaşandığını, son iki maddesinde ise depresyon nedeniyle yaşam kalitesinin ve işlevselliğin ne düzeyde etkilendiğini sorgulayan bir öz bildirim ölçeğidir. KYDSÖ’nün Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir (4).

Klinik Global İzlenim Ölçeği – Şiddet Alt Ölçeği (KGİ-Ş): Klinisyenin kendi deneyimlerinden yola çıkarak karşısındaki kişide psikopatolojik bir durum saptamışsa onun şiddetini 1-7 arasındaki bir ölçekte puanladığı bir değerlendirme aracıdır. Bu çalışmada şiddet gruplandırılmaları sırasında 1-3 arasındaki puanlar hafif düzeyde, 4 puan orta düzeyde, 5-7 arasındaki puanlar

ise şiddetli düzeyde anksiyete olarak ele alınmıştır (5).

Kullanılan istatistiksel yöntemler şu şekildedir:

Açıklayıcı faktör analizi için ölçekteki madde sayısı başına en az 5-10 katılımcı gerektiği için en az 100-200 katılımcıya ihtiyaç olduğu hesaplandı. Çalışmanın örneklem büyüklüğü bu hesaplama göre belirlendi. Açıklayıcı faktör analizi için FACTOR 10.8.04 yazılımı kullanıldı. Faktör analizi sırasında, orjinal maddelerin tek değişkenli dağılımları asimetrik olduğundan polikorik korrelasyon tercih edildi. Çıkarılacak faktör sayısını belirlemede paralel analizden faydalanıldı. Faktörlerin çıkarılmasında ağırlıklandırılmamış en küçük kareler yöntemi, döndürme yöntemi olarak oblik döndürme kullanıldı. Bütün hesaplamalar için yeniden örnekleme yöntemi ile %95 güvenilirlik aralığında yanlılığı düzeltilmiş güçlü analizler tercih edildi. Çıkarılan faktörlerin ve ölçeğin tamamının iç tutarlılığı için Cronbach α değerleri, düzeltilmiş madde – toplam korrelasyonları (DMTK) ve madde silinirse Cronbach α değerleri (MSCA), açıklanan varyans, özdeğerler, maddelerin faktörlere yüklenme katsayıları ve ortak etken varyansları hesaplandı. Diğer analizler için MedCalc 17.2 yazılımı kullanıldı. Ölçeklerin birlikte geçerliliği için Pearson korrelasyon analizleri, korrelasyon katsayıları arasında fark olup olmadığını tespit etmek için Steiger'in Z testi kullanıldı. Demografik verilerin dağılımı ve ölçek puanlarına göre grup karşılaştırmalarında verinin türüne göre tek yönlü varyans analizi, bağımsız gruplarda t-testi veya ki-kare testlerinden faydalanıldı. Çoklu grup karşılaştırmaları için Bonferonni düzeltmesi yapıldı.

Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması 35.68 ± 13.50 yıl, %68.6'sı kadın, %36.9'u evli, %24'ü 12 yıl veya daha üstü eğitim düzeyine sahipti. Katılımcıların tanısallık dağılımına göre yaygın anksiyete bozukluğu olan 63 (%40.6), panik bozukluğu olan 37 (%23.9), obsesif kompulsif bozukluğu olan 20 (%12.9), sosyal anksiyete bozukluğu olan 18 (%11.6) ve travma sonrası stres bozukluğu olan 17 (%11) kişi mevcuttu. KG'deki katılımcılar daha gençti, daha fazla sayıda erkekten oluşuyordu, daha az evlenmişti ve eğitim düzeyleri görece daha düşüktü. Çalışmada kullanılan tüm ölçeklerde KG, AG'ye göre daha düşük puan almıştı.

Verilerin faktör analizi için uygunluğuna dair bakılan Kaiser-Meyer-Olkin testinin sonucu 0.96 saptandı. Bartlett küresellik istatistiği anlamlıydı ($\chi^2 = 5983.4$, $p = 0.0001$). Paralel analiz sonuçları iki faktör çıkarılmasının uygun olacağını gösterdi. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde 9-14 birinci faktörü, madde 1-6 ikinci faktörü oluşturdu. Yedinci ve sekizinci maddelerin her iki faktöre de yüklendiği görüldü. Bu iki maddenin içeriği açısından gerginlik ve sinirlilik ile ilgili olduğu görüldüğünden Türkçe versiyonda bu iki maddenin ikinci faktörde bırakılmasının daha uygun olacağı düşünüldü. Buna göre de birinci faktör "Bedensel (Somatik) Anksiyete (KYASÖ-B)", ikinci faktör ise "Ruhsal (Psşik) Anksiyete (KYASÖ-R)" olarak isimlendirildi. Maddelerin ilgili faktörlerine yüklenmeleri birinci faktörde 0.503 - 0.848,

ikinci faktörde ise 0.386 – 0.989 aralığında değişti. Böylelikle hiçbir maddenin 0.300 yüklenme değerinin altında olmadığı görüldü. Birinci faktörün özdeğeri 11.05, ikinci faktörün ise 1.34 idi. Faktör analizi sonrasında kümülatif olarak açıklanan varyans %61.96 (birinci faktör için %55.25, ikinci faktör için %6.71) idi. Bu değer de %50'nin üzerinde olması nedeniyle yeterli bulundu.

KYASÖ, KYASÖ-R ve KYASÖ-B'nin demografik değişkenler, KGİ-Ş, DKÖ, SKÖ ve KYDSÖ ile korrelasyon analizleri yapıldı. Hem klinisyen değerlendirmeleri (KGİ-Ş puanı) hem de öz bildirimlerle (DKÖ ve SKÖ puanları) KYASÖ toplam ve alt ölçek puanları arasında orta büyüklükte pozitif yönlü korrelasyon saptandı. Bu sonuçlar KYASÖ ve alt ölçeklerinin birlikte geçerliliğini desteklemektedir.

AG her ölçekten KG'ye göre daha yüksek puan almıştır. Böylelikle ölçeklerin ayırt edici geçerliliği gösterilmiştir. Hem klinisyenlerin yaptığı değerlendirmeye göre, hem de öz bildirimlere dayalı olarak saptanan anksiyete şiddetlerine göre gruplandırma yapıldığında KYASÖ ve alt ölçeklerinin başarılı şekilde ayırt edicilik yaptığı saptanmıştır (p değerleri <0.001). Ayrıca KYASÖ ve alt ölçeklerinin anksiyeteyi değerlendiren DKÖ ve SKÖ ile olan korrelasyonları ile depresyonu değerlendiren KYDSÖ ile olan korrelasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, anksiyete ölçekleri ile olan korrelasyonların daha büyük olduğu tespit edilmiştir.

KYASÖ'nün tamamı ve her iki alt ölçeği için Cronbach α değerleri KYASÖ için 0.957, KYASÖ-B için 0.936 ve KYASÖ-R için 0.934 bulunmuştur. Madde çıkarılması ile ölçeğin tümünde iç tutarlılıkta önemli bir değişiklik gözlenmemiştir. DMTK değerleri 0.466 – 0.792 arasında değişmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın sonuçları KYASÖ'nün Türk toplumunda geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu, anksiyete bozukluğu tanısı alan grubu kontrol grubundan ayırt edebildiğini göstermiştir. KYASÖ psikik ve somatik kaygı şiddetini spesifik tanıdan bağımsız olarak ölçmektedir. Ayrıca KYASÖ kısa sürede uygulanabilen, kolay puanlanan ve klinisyenler tarafından ücretsiz olarak kullanılabilen bir ölçektir. Bu özellikler çalışmanın güçlü yönleri arasında sayılabilir. Tanı görüşmelerinin rutin klinik değerlendirmelere dayanması, test – tekrar test güvenilirlik analizlerinin yapılmamış olması çalışmanın kısıtlılıkları arasındadır. Bir ölçme aracının zaman içerisinde ölçtüğünü iddia ettiği durumu ne kadar tutarlı şekilde ölçebildiğinin tespiti açısından bu tür bir analiz, çalışmanın güvenilirlikle ilgili sonuçlarını güçlendirebilirdi.

Bu çalışma bazı kısıtlılıklarına rağmen, KYASÖ'nün klinikte kullanım için uygun olduğunu göstermiştir. Gelecekteki çalışmalar, semptom şiddetini gösteren puan aralıklarını tespit etmek ve doğrulamak için KYASÖ'nün klinisyen tarafından değerlendirilen bir ölçüm aracıyla semptom şiddeti ölçümünü karşılaştırmalıdır. Ayrıca farklı demografik ve klinik özellikleri olan hasta gruplarında ölçeğin kullanılabilirliğinin tekrarlanması gereklidir.

Kaynakça

1. Bandelow B, Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*. 2015, 17(3): 327-35.
2. Zimmerman M, Chelminski I, Young D ve ark. A clinically useful anxiety outcome scale. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2010, 71(5): 534-42.
3. Öner N ve Le Compte CA. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. 1983.
4. Çelikbaş Z, Batmaz S, Yüncü ÖA ve ark. Assessing depression with anxious distress and mixed features: The validity and reliability of the Turkish version of the clinically useful depression outcome scale. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2020, 23(1): 43-55.
5. Aydemir Ö, Köroğlu E. Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2017.

Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Güçlülük Arasındaki İlişki

Zeki GÖZAYDIN

Giriş

Kaygı çağı olarak adlandırılan ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasında bir yerde önemli olayların, duygusal karmaşaların, dengesizliğin yaşandığı bir evredir (1). Ergenler bu stres yaratan olaylar, karmaşalar ve dengesizlik durumlarında çocukluktan itibaren öğrenme yoluyla edindikleri öğrenilmiş güçlülük davranış repertuarını yoğun bir şekilde kullanmaya çalışırlar. Böylece karşılaştıkları yeni durumların üstesinden gelebilirler. Ergenlerin stresle başa çıkma ve problem çözme davranışları, onların benlik saygılarıyla yakından ilgilidir. Kendisini tanıyan, kendi özelliklerinin farkında olan ergen, kendini değiştirmeye, dönüştürmeye dair bir bilinç geliştirir. Bu, ergenin kendisine dair farkındalıklarını içerir ki aynı zamanda öğrenilmiş güçlülüğü de katkı sağlayan bir öğrenme sürecidir. Kendisini bilen, güçlerini, yetenek ve imkanlarını gerçekçi bir şekilde tanıyabilen bir ergende güven duygusu tamdır. Kendisine güvenen ergen karşılaştığı engelleri kolayca aşabilir, sorunlarına gerçekçi çözümler bulabilir (2). Bu bağlamda, çalışmada lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş güçlülük özelliklerinin incelenmesinin alana katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Yöntem ve Araçlar

Lise çağındaki ergenlerin benlik saygıları ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla çalışmada survey (tarama) modellerinden biri olan ilişkiyel tarama kullanılmıştır. Araştırmada, lise çağı ergenlerde benlik saygısının öğrenilmiş güçlülüğü yordama gücü araştırılmış olup benlik saygısı bağımsız değişken, öğrenilmiş güçlülük de bağımlı değişken

olarak alınmıştır. Araştırma, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Sarıyer ilçesi Mustafa Kemal Anadolu Lisesinde yapılmıştır. Araştırmanın örnekleme; amaçlı örneklemedir, çalışmada İstanbul Sarıyer Mustafa Kemal Anadolu lisesinden 170 kız, 252 erkek toplamda 422 lise çağındaki ergene ulaşılmıştır. Bu çalışmada demografik bilgi formu, benlik saygısı ölçeği ve öğrenilmiş güçlülük ölçeği kullanılmış olup, veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak test edilmiştir.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan formda lise çağındaki ergenlere yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuksunuz, ebeveyn durumu ve buna benzer sorular sorgulanmıştır.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri: Coopersmith tarafından geliştirilmiş, Aksoy ve Pişkin tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik değerinin ise .76 ile .81 arasında değiştiği belirtilmiştir (3).

Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği: Rosenbaum tarafından geliştirilmiş, Siva ve Dağ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik değerinin ise .77 ile .86 arasında değiştiği belirtilmiştir (4).

14.04.2016 tarih 91 sayılı yazısıyla T.C. Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu “Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesini” etik yönden uygun bulmuştur.

Bulgular

Benlik saygısı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=82,459$; $p=0,000<0,05$). Öğrenilmiş güçlülük düzeyinin belirleyicisi olarak benlik saygısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,162$). Öğrencilerin benlik saygısı düzeyi öğrenilmiş güçlülük düzeyini arttırmaktadır ($\beta=1,569$).

Benlik saygısı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=1.974$; $p=0.040<0,05$). Kadınların benlik saygısı puanları ($x=15,212$), erkeklerin benlik saygısı puanlarından ($x=14,393$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3.686$; $p=0.000<0,05$). Erkeklerin öğrenilmiş güçlülük puanları ($x=121,702$), kadınların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($x=115,847$) yüksek bulunmuştur.

Benlik saygısı puanları ortalamalarının yarıyıl not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki

fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=15,453$; $p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların benlik saygısı puanları ($16,988 \pm 3,513$), yarıyıl not ortalaması 54-69 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,073 \pm 3,866$) yüksek bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların benlik saygısı puanları ($16,988 \pm 3,513$), yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların benlik saygısı puanlarından ($14,250 \pm 4,310$) yüksek bulunmuştur. Çalışmaya katılan lise çağı ergenlerde; öğrenilmiş güçlülük puanları ortalamalarının yarıyıl not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=11,405$; $p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yarıyıl not ortalaması 54-69 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($121,473 \pm 16,447$), yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,228 \pm 16,152$) yüksek bulunmuştur. Yarıyıl not ortalaması 85-100 olanların öğrenilmiş güçlülük puanları ($125,450 \pm 14,033$), yarıyıl not ortalaması 70-84 olanların öğrenilmiş güçlülük puanlarından ($116,228 \pm 16,152$) yüksek bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bulguları, yordayıcı değişken olan benlik saygısı ile yordanan değişken olan öğrenilmiş güçlülük arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Lise çağı ergenlerinin benlik saygısı düzeyi arttıkça, öğrenilmiş güçlülüğü de artmaktadır. Fakat benlik saygısının, öğrenilmiş güçlülüğü açıklayıcılık gücü $R^2 = 0,162$ olduğu için tek başına öğrenilmiş güçlülüğü açıklayabilecek güçte değildir. Elde edilen değer benlik saygısı dışında daha başka yordayıcıların öğrenilmiş güçlülük üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde sonuçların farklı sosyo-demografik alt gruplarda tekrarlayan şekilde elde edilmiş olması da bu sonucu desteklemiş ve güçlendirmiştir.

Öğrenilmiş güçlülüğün açıklanmasında benlik saygısının etkisi anlaşılabilir olsa da benlik saygısının ben durumları, anksiyete, duygusal çökkünlük, stres gibi diğer değişkenlerle birlikte ele alındığı durumda nasıl etki göstereceği belli değildir. Bu nedenle çalışmanın, benzer şekilde ama çok daha fazla değişkenle tekrarlanarak, öğrenilmiş güçlülüğün açıklanmasında birlikte etkilerinin incelenmesi daha fazla katkı sağlayabilir. Bu öneri aynı zamanda bu çalışmanın sınırlılığını işaret etmektedir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı sadece bir lisedeki öğrencilerle çalışmanın yapılmış olmasından kaynaklı diğer lise öğrencilerine genelleştirilememesidir. Ayrıca bireylerin benlik saygıları ile öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklı örneklem gruplarında ele alınması bu kavramların daha derinlemesine incelenmesi açısından önemli görülmektedir.

Kaynakça

1. Steinberg, L. (2016). Adolescence. New York: McGraw-Hill Education.
2. Köknel, Ö. (2001). Kimliğini arayan Gençliğimiz. İstanbul: Altın Kitaplar.
3. Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem için Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniveristesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. Çakır, Ö. (2009). Öğrenilmiş Güçlülük ve Çalışma Yaşamı, Çalışma Yaşamında Davranış. Ed: A Keser, G, Yılmaz, S, Yürür. İzmir: Umuttepe Yayınları.

Nikotin Bağımlılığı- Türkiye Geneli Epidemiyolojik Araştırması

Hüseyin ÜNÜBOL, Remziye KESKİN,
İdil Arasan DOĞAN, Tayfun GÖZLER,
Büşra ÖZDOĞAN, Gökben HIZLI SAYAR

Giriş

Her yıl yaklaşık altı milyon insan tütün kaynaklı hastalıklardan dünya çapında ölmektedir (World Health Organization, 2018). Birçok negatif sonuçlarına rağmen insanlar sigara içmeye devam etmektedir. Bazı çalışmalar kişilerin zayıf bir özgür iradesi olduğunda, madde bağımlılığına yatkınlığının arttığını göstermektedir (1). Zayıf iradeli kişilerde, sigaranın bazı olumlu pekiştirici etkilerinin, sigaraya başlamalarında çok önemli bir rol oynadığını gösteren çalışmalar vardır (2, 3). Sigara içmenin olumlu pekiştirici etkileri arasında hafif öfori, rahatlama, daha fazla dikkat ve çalışma belleği bulunmaktadır (4, 5). Bu özellikler duygu düzenleme eksiklikleri olan kişilerin sigaraya başlama nedenleri olabilir. Yapılan çalışmalar, duygu düzenlemesindeki eksikliklerin, kokain bağımlılığı, alkol bağımlılığı ve sigara içme gibi bağımlılık davranışları da dahil olmak üzere çeşitli psikolojik zorluklarla ilişkili olduğunu göstermiştir (6-9).

Bu araştırmanın amacı ülkemizde sigara kullanımı yaygınlığını ve ilişkili olabilecek bazı psikometrik değerlendirmeleri incelemektir.

Yöntem ve Araçlar

Bu çalışma Türkiye genelinde sürdürülen Türkiye Bağımlılık Haritası Çalışması (TURBAHAR) kapsamında yürütülmüştür. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil olma kriterler, 18 yaşının üstünde olma, anketleri doldurmaya engel mental hastalığı bulunmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla

örneklem seçilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüştür. Bu kişilerden 24494 kişinin verileri kriterleri karşıladığı, ölçekleri tam olarak doldurduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür. Araştırmadaki katılımcılar Eylül 2018-Ekim 2018 tarihleri arasında okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, kurslar, yardım dernekleri gibi ortak kamu alanlarındaki bireylerden seçilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler katılımcının görüşmeci gözetiminde kendi bildirimine dayalı doldurulması sağlanmıştır. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Araştırmada tamamı klinik psikolog olan 125 farklı görüşmeci görev almıştır. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması her bir katılımcı için ortalama 45 dakika almıştır. Çalışmanın etik onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/2018/800 numara ile alınmıştır. Katılımcılar sosyodemografik bilgi formu, Kısa Semptom Envanteri (10), Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (11) doldurmuşlardır.

Bulgular

Araştırmaya 12191 kadın (%49.8) ve 12303 erkek (%50.2) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32.3 ± 11.06 yıl, yaş aralığı 18-81'dir. Katılımcıların % 43.1'i evli, %53.3'ü bekar, %12.2'si ortaokul ve altı eğitim düzeyine sahipken, %26.1'i lise mezunu, % 54.5'i lisans ve ön lisans, %7.1'i ise lisans üstü eğitim düzeyine sahiptir. Kısa Semptom Envanteri Anksiyete alt ölçeğinde alınabilecek en yüksek puan 65 iken Türkiye ortalaması 22.9 bulunmuştur. Güneydoğu Anadolu Bölgesi en yüksek anksiyete puanına sahip bölgedir. Kısa Semptom Envanteri Hostilite alt ölçeğinde alınabilecek en yüksek puan 35 iken Türkiye ortalaması 14.4 olarak bulunmuştur. Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Doğu Anadolu Bölgeleri diğer bölgelere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek hostilite puanına sahiptirler.

Katılımcılar sigara içicilik durumlarına göre aktif içiciler, sigara içmeyenler, bir dönem sigara içmişken en az son 1 yıldır içmemekte olan "bırakmışlar" olarak sınıflanmıştır. Aktif içicilik kadın katılımcılarda %34.2, erkek katılımcılarda ise %52.9 olarak saptanmıştır. Toplam katılımcılar içinde bırakmış olanların oranı kadınlarda %4.4 ve erkeklerde %6.9 olarak saptanmış olsa da sigara içmeyen grup dışlanarak oranlar hesaplandığında sigara içerken bırakabilenlerin oranı her iki cinsiyette de %11.4 olarak bulunmuştur. Erkeklerde sigara içme yaygınlığının daha fazla olmasına rağmen, sigarayı bırakabilenin her iki cinsiyette eşit olması, bağımlılık gelişiminde ve bağımlılıktan kurtulabilmede farklı etmenlerin etkili olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcıların sigara içme durumlarının yaşlara göre dağılımı incelendiğinde, sigara içiciliği 18-23 yaş grubunda %40.9, 24-29 yaş grubunda %46.1, 30-38 yaş grubunda %45.9 ve 38 yaş üzeri grupta %41.6 olduğu saptanmıştır. En

yüksek sigara içme oranı %57.6 ile 24-29 yaş grubu erkeklerde izlenmiştir.

Ülkemizin en batı şeridi ve doğu şeridinde bulunan illerimizde sigara kullanım yaygınlığı, iç bölgelere kıyasla daha yüksektir.

İçilen sigara sayısı sigara içenlerin %40.5'inde günde 1-10 dal, %45.3'ünde günde 10-20 dal, %12.5'unda günde 20-40 dal ve %1.8'inde günde 40 daldan fazla olarak saptanmıştır. Sigara içenlerin % 33.5'i sigara içim süresini 5 yıl ve altı olarak, %28.6'sı 6-10 yıl arası olarak, %16.3'ü 11-15 yıl olarak, %11.1'i 16-20 yıl olarak ve %10.4'ü 20 yılın üstünde bir süre olarak bildirmişlerdir. Günde 2 paket ve üstünde sigara içme oranının en yüksek olduğu grup 38 yaş üzerindeki erkekler olarak saptanmıştır. verilere göre sigara içenler arasında 18-23 yaş grubunda en sık görülen tüketim şekli günde 1-10 sigara aralığındayken, bir üst yaş grubu olan 24-29 yaş aralığında ise en fazla sık görülen tüketim şekli günde 11-20 sigara olmaktadır. Başka bir deyişle günde yarım paket ve altında sigara içenlerin önemli bir kısmı birkaç yıl sonra günde yarım paket-bir paket sigara kullanarak bağımlılık davranışına devam etmektedir.

Katılımcıların %6.3'ü günde 20 adetten, yani günde 1 paketten fazla sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Bölgelere göre Günde 1 Paketten Fazla Sigara İçme Oranları incelendiğinde, İstanbul ve Ağrı-Kars-Iğdır – Ardahan bölgesinin ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir. Bunu Tekirdağ – Edirne- Kırklareli bölgesi ile Aydın – Denizli – Muğla bölgesi takip etmektedir.

Kısa Semptom Envanteri aracılığı ile değerlendirilen anksiyete puanlarının sigara kullanım gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek anksiyete puan düzeyine sahip grubun sigara kullananlar, en düşük anksiyete puan düzeyine sahip grubun ise sigara kullanmayanlar olduğu izlenmiştir. Önceki dönemlerde sigara kullanırken en az son bir yıldır bırakmış olanlarda ise anksiyete puanı düzeyi, sigara kullanmayanlara daha yakın bulunmuştur. Sigara kullanmayanlar ile bırakmış olanlar arasında anksiyete puanları bakımından izlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kısa Semptom Envanteri aracılığı ile değerlendirilen depresyon puanlarının sigara kullanım gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek depresyon puan düzeyine sahip grubun sigara kullananlar, en düşük depresyon puanı düzeyine sahip grubun ise sigarayı bırakmış grup olduğu izlenmiştir. Sigara kullanmayanlar ile bırakmış olanlar arasında depresyon puanları bakımından izlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kısa Semptom Envanteri aracılığı ile değerlendirilen hostilite (düşmanlık) puanlarının sigara kullanım gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek hostilite (düşmanlık) puan düzeyine sahip grubun sigara kullananlar, en düşük hostilite (düşmanlık) puanı düzeyine sahip grubun ise sigara kullanmayanlar olduğu izlenmiştir. Sigara kullanmayanlar ile bırakmış olanlar arasında hostilite (düşmanlık) puanları bakımından izlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kişisel İyi Oluş Ölçeği aracılığı ile değerlendirilen kişisel iyi oluş puanlarının sigara kullanım gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, en yüksek kişisel iyi oluş puan düzeyine sahip grubun sigara kullanmayanlar, en düşük kişisel iyi oluş puanı düzeyine sahip grubun ise sigara kullananlar olduğu izlenmiştir. Sigara kullananlar ile bırakmış olanlar arasındaki kişisel iyi oluş puanları bakımından izlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken, sigara içmeyenler ise ayrı bir grup olarak kümelenmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Sigara içenlerde sigarayı bırakabilme oranının her iki cinsiyette de %11.5 olduğu saptanmıştır. Erkeklerde sigara içme yaygınlığının daha fazla olmasına rağmen, sigarayı bırakabilmenin her iki cinsiyette eşit olması, bağımlılık gelişiminde ve bağımlılıktan kurtulabilmede farklı etmenlerin etkili olduğunu düşündürmektedir. Bundan sonraki araştırmalarda sigarayı bırakabilenlerin ortak özelliklerine odaklanılmalı ve başarısız sigara bırakma girişimleri olanlarda bu etmenlerin geliştirilmesi doğrultusunda terapiler geliştirilmelidir. Sigarayı bırakanlarda anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı, bedenselleştirme, kişisel iyi oluş, negatif duygu puanları, sigara içmeyenlerle benzer bulunmuştur. Sigara içmekte olanlarda ise bu değişkenlere ait puanlar, kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyecek biçimde yüksektir. Bu bilgi sigara içenler için, sigarayı bırakma konusunda özendirici ve motivasyon artırıcı olabilir. Toplumla paylaşılması, hem sigara bağımlılığı ile mücadele, hem de toplum ruh sağlığının artırılması için bir adım anlamında faydalı olabilecektir.

Kaynakça

1. Vonasch, A. J., Clark, C. J., Lau, S., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2017). Ordinary people associate addiction with loss of free will. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 56–66.
2. Finkenauer, R., Pomerleau, C. S., Snedecor, S. M., & Pomerleau, O. F. (2009). Race differences in factors relating to smoking initiation. *Addictive Behaviors*, 34(12), 1056–1059.
3. Wise, R. A. (1996). Neurobiology of addiction. *Current Opinion in Neurobiology*, 6(2), 243–251.
4. Agué, C. (1973). Nicotine and smoking: Effects upon subjective changes in mood. *Psychopharmacology*, 30(4), 323–328.
5. Wesnes, K., & Warburton, D. M. (1983). Smoking, nicotine and human performance. *Pharmacology and Therapeutics*, 21(2), 189–208.
6. Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2-3), 298–301.
7. Fox, H. C., Hong, K. A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared

with social drinkers. *Addictive Behaviors*, 33(2), 388–394.

8. Haaga, D. A. F., & Allison, M. L. (2011). Thought suppression and smoking relapse: A secondary analysis of Haaga (1989). *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 327–331.

9. Magar, E. C. E., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 153–159.

10. Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.

11. Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.

