



BDPD
Bilişsel Davranışçı
Psikoterapiler Derneği

3

**Uluslararası
Katılımlı
Bilişsel Davranışçı
Psikoterapiler
Kongresi**

29 Eylül - 2 Ekim 2022, Ankara

**ORAL
PRESENTATION**

**SÖZLÜ
BİLDİRİLER**

SS01

Genç Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Davranışsal İnhibisyon Aktivasyon Sistemiyle Olan İlişkisinin İncelenmesi

Nisanur Sarıgül

Amaç: Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmaların sayısı sınırlıdır. Üzerinde çalışılacak tez konusu sosyal medya bağımlılığı bulunan genç erişkinlerde davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ile ilişkisinin çalışılmamış bir konu olması sebebi ile önemli ve araştırılması faydalı bir konudur. Tüm bu durum göz önüne alındığında genç erişkinlerde sosyal medyanın davranışsal inhibisyon aktivasyon sistemiyle olan ilişkisinin incelenmesi gerekli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, gençlerde davranışsal inhibisyon/aktivasyon sisteminin sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığına dair literatüre bir katkı sunabilmektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, TURBAHAR COVID-19 Çalışmasına dahil olan katılımcıların genç sosyodemografik özelliğe sahip bireylerden “7612” kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %67,5’u kadın (n=2923), %32,5 erkektir (n=6112) ve yaş ortalaması 18.41’dir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %16,32’ü lisansüstü, %62,3’ü üniversite, %15,8’i lise, %3,1’i orta okul, %2,4’ünü ilkokul ve öncesi oluşturmaktadır. Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya ve Davranışsal İnhibisyon/ Aktivasyon Sistemi Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada sosyo-demografik özelliklerin değerlendirilmesinde yüzdeler dağılımı, aritmetik ortalama kullanılmıştır. Normalite testi sonucunda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ve Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemi Ölçeğinin Davranışsal İnhibisyon, Eğlence Arayışı, Ödüle Duyarlılık, Dürtüsellik alt ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan puanların karşılaştırılmasında Tukey Tek Yönlü ANOVA Analizi ve Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Gençlerin sosyal medya bağımlılığı ile davranışsal inhibisyon (r: 0.197, p<0.001), ödüle duyarlılık (r: 0.038, p<0.05), eğlence arayışı (r: 0.124, p<0.001) ve dürtü (r: 0.043, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir korelasyon vardır

Sonuç: Bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile davranışsal inhibisyon, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre; Davranışsal İnhibisyon ve Aktivasyon Sistemi ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konmuştur.

Yapılan çalışmada, sosyal medya bağımlılığının davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ile ilişkisi direkt olarak ölçülmüştür. Yapılacak bir çalışma ile, davranışsal inhibisyon aktivasyon sisteminin sosyal medyanın hangi kullanım özellikleri sonucunda etkileniyor olduğu daha detaylı bir şekilde incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Davranışsal İnhibisyon-Aktivasyon Sistemi, Genç Erişkinler

SS08

Gençler İçin Kaçınma ve Birleşme Ölçeğinin Bir Güvenirlilik Genellemesi Meta-Analizi

Fulya Türk¹, Aykut Kul²¹*İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul*²*Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep*

Giriş: Dünya genelinde ergenlerin %10 ile %20’sinin ruh sağlığı sorunları yaşadığı ve bunların yarısının ortalama 14 yaş itibarıyla başladığı tahmin edilmektedir (DSÖ, 2018). Ergenlik dönemindeki ruh sağlığı sorunları, yetişkinlikte bir ruh sağlığı teşhisi için güçlü bir öncüdür ve yetişkin refahı ve iş verimliliği üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olabilmektedir (Patel vd., 2007). Bu çalışmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı olarak geliştirilen ve özellikle çocuk ve ergen popülasyonunda bugüne kadar en çok kullanılan ölçme araçlarından olan Gençler İçin Kaçınma ve Birleşme Ölçeğinin (Greco vd., 2008; Büyükköksüz ve Erözkan, 2019) (KBÖ-G) genel güvenirlilik değerlerini tahmin etmek ve çalışmalar arasında KBÖ-G puanı güvenirliliğinin değişkenliğini bazı kategorik ve sürekli değişkenler bakımından araştırmaktır.

Yöntem: Bu amaca yönelik olarak dâhil etme ölçütlerini karşılayan 125 çalışmadan elde edilen 130 Cronbach Alfa değeri kullanılarak bir güvenirlilik genellemesi meta-analizi gerçekleştirilmiştir. Ham Cronbach alfa katsayı değerleri kullanılarak rastgele etkiler modeli ile analizler yapılmıştır. Analizler gerçekleştirilirken JAMOVI uygulamasında yer alan MAJOR paketinden faydalanılmıştır.

Bulgular: Ortalama alfa değeri 0.859 (%95 GA: 0.850, 0.868) olarak tahmin edilmiş ve rastgele etkiler modeli altında anlamlı (p< .001) bulunmuştur. Cronbach alfa tahminlerinin değişkenliğini araştırmak için örnek tanımlayıcılar kullanılarak alt grup analizi ve meta-regresyon analizleri de gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, ülke (ABD’ye karşı diğer ülkeler) ve test versiyonunun (17 maddeye karşı 8 madde) güvenirlilik tahminlerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur, bu da alfa değerlerinin alt kategoriler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca meta-regresyon sonuçları toplam puan ortalaması ile standart sapması ve ortalama puanın ortalamasının Cronbach alfa değerinin manidar yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre daha yüksek toplam ölçek puan ortalaması ve standart sapmasının KBÖ-G’de artan iç tutarlılık ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Sonuç olarak, bu güvenirlilik genellemesi çalışmasının bulguları, KBÖ-G’nin ortak Cronbach alfasına dayalı olarak yeterince güvenilir puanlar ürettiğini göstermiştir. Sonuçlar ayrıca, araştırmacıların KBÖ-G’yi çeşitli örneklemlerde kullanabileceğini ve güvenilir puanlar elde etme konusunda emin olabileceklerini ortaya koymuştur. Güvenirlilik puanlarının sınırlı raporlanmasına ilişkin bulgular daha detaylı raporlama uygulamalarına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Araştırmacıların incelenen veriler için puanlama türü, madde sayısı, yanıt veren sayısı, cinsiyet, etnik köken ve yaş dâhil olmak üzere puan güvenirliliği tahminleri ve örnekleme ilişkin detaylı raporlama yapımları oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, Kaçınma ve Birleşme Ölçeği, Meta-analiz, güvenirlilik

Kaynaklar

- Büyüköksüz, E., & Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk Kültüründe Faktör Yapısı ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(Supplement 1): 3-7.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment*, 20(2), 93.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McCorry, P. (2007). Mental health of young people A global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302–1313.
- R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).
- The jamovi project (2021). jamovi. (Version 2.2) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Viechtbauer, W. (2010). Conducting meta-analyses in R with the metafor package. *Journal of Statistical Software*, link, 36, 1-48.
- World Health Organization. (2018). Adolescent mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

SS10

Her Şeye Rağmen Devam mı? Hekimlerde Mesleki Doyum ve İlişkili Faktörlerin Araştırılması

Sevinç Ulusoy¹, Zülal Çelik², Okan Kılıç¹

¹Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri, İstanbul

²İstanbul Göztepe Prof. Dr. Süleyman Yalçın Şehir Hastanesi, Psikiyatri, İstanbul

Giriş: Hekimlerde mesleğe yönelik memnuniyetsizliğin arttığı yönünde genel bir görüş olsa da ülkemizde mesleki doyum üzerine yapılmış araştırmalar kısıtlıdır (1,2). Bu araştırma, hekimlerde benlik saygısı, aidiyetsizlik ve değer temasının mesleki doyum üzerine olası etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmaya 30 Haziran 2022- 30 Temmuz 2022 tarihleri arasında halihazırda bir kurumda çalışmakta olan 106 hekim dahil edilmiştir. Sosyal ağlar aracılığıyla dağıtılan çevrimiçi bir anket kullanılarak kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik veri formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Değer Verme Ölçeği (DVÖ), Kişilerarası İhtiyaçlar Ölçeği-Engellenmiş Aidiyet alt boyutu (KİÖ-EA) ve Mesleki Doyum Ölçeği (MDÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya dahil edilen 106 hekimin 42'si (%39.6) erkek, 64'ü (%60.4) kadındı. Yaş ortalamaları 32.91±7.91 olarak saptanan katılımcıların %51.9'unu (55) tipta uzmanlık öğrencileri oluşturmaktaydı. Katılımcıların meslekte geçirdikleri yıl ortalaması 7.91 olarak tespit edildi. Ölçekler arası ilişki değerlendirildiğinde MDÖ ile KİÖ-EA ($r = -0.378$) ve RBSÖ ($r = -0.444$) arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanırken; DVÖ ($r = 0.675$) ile pozitif yönde yüksek düzeyde, meslekte geçirilen yıl ($r = 0.355$) ile yine pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır ($p < 0.001$). MDÖ'nün bağımlı değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizinde ise katkı sırasına göre DVÖ toplam puanı ve meslekte geçirilen yılın MDÖ toplam puanı üzerine pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu, oluşturulan bu modelin ise toplam varyansın %53.73'sini açıkladığı saptanmıştır ($p < 0.001$).

Tartışma ve Sonuç: Hekimlerde her ne kadar engellenmiş aidiyet ve düşük benlik saygısı mesleki doyumunu olumsuz etkilese de; mesleki tecrübe ve değer teması mesleki doyumun en önemli yordayıcılarıdır. Araştırmamız diğer çalışmaların aksine sadece işe ilişkin değil (3,4), diğer alanlara dair değer temasının da mesleki doyumda etkili olduğunun altını çizmektedir. Bulgularımız, hekimlerde mesleki doyumunu arttırmada sadece işyerine ilişkin düzenlemelerin yetersiz kalabileceği, değer temasını arttırmaya yönelik müdahalelerin de eklenmesinin önemli olabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mesleki doyum, değer, benlik saygısı

Kaynaklar

- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Erol, A., Sariççek, A., & Gülseren, Ş. (2007). Asistan hekimlerde tükenmişlik: İş doyumunu ve depresyonla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 241-247.
- Yarbrough, S., Martin, P., Alfred, D., & McNeill, C. (2017). Professional values, job satisfaction, career development, and intent to stay. *Nursing Ethics*, 24(6), 675-685.
- Bouwkamp-Memmer, J. C., Whiston, S. C., & Hartung, P. J. (2013). Work values and job satisfaction of family physicians. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 248-255.

SS13

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Otomatik Düşüncelerle İlişkisi

Merve Onat

Ankara Şehir Hastanesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniği, Ankara

Giriş: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya uygulamalarını kişinin günlük işlevselliğini olumsuz etkileyecek düzeyde kullanması ve sosyal medya kullanımıyla ilgili dürtülerini kontrol edememesi olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde ergenlerde görülme sıklığı giderek artmaktadır. Çalışmamızda ergenlerde sosyal medya bağımlılığının olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkisinin ortaya konması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmamız gözlemsel-kesitsel bir çalışmadır. Ankara Şehir Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Mayıs-Haziran 2022 tarihlerinde başvuran 12-18 yaş aralığındaki ergenler çalışmaya alınmıştır. Katılımcılar sosyodemografik veri formu, sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formu ve olumsuz otomatik düşünceler ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmada SPSS 24.0 programıyla istatistiksel analiz yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmamıza Ankara Şehir Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Mayıs-Haziran 2022 tarihlerinde başvuran ve çalışmaya gönüllü olan 12-18 yaş aralığında 212 ergen alınmıştır. Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı olan grupta anne yaşı daha yüksek saptanmıştır ($p=0,040$). Sosyal medya bağımlılığı olanlarda olmayanlara göre olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinin kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutları ve toplam ölçek puanının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,001$). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0,001$).

Tartışma ve Sonuç: Çalışmamızda literatüre benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı günümüzde ergenlerde giderek artmaya başlayan önemli bir psikiyatrik bozukluktur. Sosyal medya bağımlılığın nedenleri ve tedavisi hakkında daha çok bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Ergenlerdeki birçok bağımlılık tipinin olumsuz otomatik düşünceler ile ilişkisi gösterilmiştir. Çalışmamızda olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal medya kullanımı ve süreçte bağımlılık gelişimi ile ilişkili olabileceği ve bu hastaların tedavisinde olumsuz otomatik düşüncelerin ele alınmasının önemli olduğu vurgulanmak istenmiştir.

Anahtar Kelimeler: ergenlik, sosyal medya, olumsuz otomatik düşünceler

SS14

Psikoterapide Bilişsel/Davranışçı Yaklaşımlı Rüya Çalışmaları: Sistemik Bir Derleme

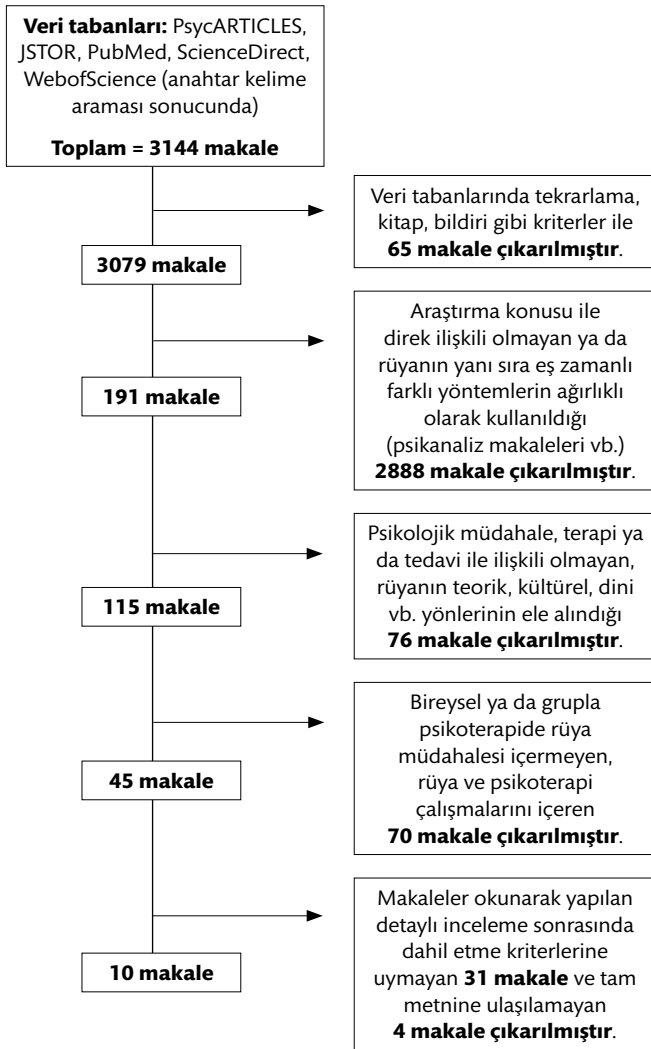
SümeYra Gülay¹, Burcu Uysal²¹*Ibn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul*²*Ibn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul*

Amaç: Kuramsal bir ilgi görmesine (Freud, 2020; Beck, 1971) ve psikoterapide kullanımına ilişkin kabul gören işlevselliğine (Caperton, 2012) rağmen rüyaların psikoterapilerde kullanımının yaygın olmadığı belirtilmektedir (Hill ve Knox, 2010; Kara, 2012). Psikoterapide rüya çalışmalarına dair detaylı bir inceleme yapmak amacıyla, bireysel ve grupla psikoterapide müdahale yöntemi olarak kullanılan rüya çalışmalarına ilişkin sistemik derleme araştırması yürütülmüştür. Bu çalışmada ise psikoterapide bilişsel ve/veya davranışçı yaklaşımla yürütülen rüya çalışmalarının sonuçlarını paylaşmak amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmalar, PsycARTICLES, JSTOR, PubMed, ScienceDirect, Web of Science veri tabanlarından elektronik tarama yoluyla elde edilmiştir. Tarama yapılırken geniş bir sonuç repertuarı elde etmek için "rüya (dream)" ve "psikoterapi (psychotherapy)" anahtar kelimeleri Türkçe ve İngilizce olarak kullanılmıştır. Tarih aralığı belirtilmemiş ve günümüze kadar yapılan, tam metnine ulaşılabilir tüm çalışmalara ulaşmak amaçlanmıştır. Örneklemi çocuk, genç ya da yetişkinler olan, bireysel ya da grupla, herhangi bir ruh sağlığı problemine ilişkin yapılmış ve odak noktası rüya çalışması olan psikoterapi araştırmalarını içeren makaleler araştırmaya dahil edilmiştir.

Bulgular: Ulaşılan 3144 makaleden araştırma kriterleri bağlamında yapılan elemeler sonucunda 45 makale detaylı incelemeye alınmıştır. Dahil etme kriterlerine uymayan 31 makale ve tam metnine ulaşamayan 4 makale çıkarılmıştır. Tarama sonucunda bireysel ya da grupla psikoterapide rüya müdahalesi içeren 10 makaleden 5'inin bilişsel/davranışçı, 5'inin psikodinamik/psikanalitik yaklaşımlı rüya çalışması içerdiği görülmektedir (bkz. Tablo 1). Bilişsel/davranışçı yaklaşımla yürütülen rüya çalışmaları maruz bırakma, rüyayı yeniden düzenleme, bilişsel-yaşantısal rüya yorumlama gibi yöntemler içermektedir. Çalışmaların tümü bireysel psikoterapilerden oluşmaktadır ve 1 çalışma dışında tümü yetişkin örneklem ile yürütülmüştür. 3 makale kabus bozukluğu (Kunze vd., 2017; Palace ve Johnston, 1989; Thünker ve Pietrowsky, 2012), 1 makale ölümcül hastalık tanısının etkileri (Wright vd., 2015) ve 1 makale dissosiyasyon bulguları (Heaton vd., 1998) üzerinedir. Kabus bozukluğu üzerine yapılan araştırmalarda, psikoterapilerde rüya yaşantısı üzerine odaklanılmış ve terapi sonucunda müdahalelerin etkisi araştırılmıştır. Bunun yanında, dissosiyasyon bulguları için rüya çalışmasının iyileşme üzerindeki etkileri incelenirken, ölümcül hastalık tanısı almış kişilerde tedavi sürecindeki ve sonrasındaki işlevi/rolü incelenmiştir. Müdahalelerin etkileri kabuslar, psikolojik belirtiler, iyi oluş vb. ile ilişkili ölçekler ve rüya günlükleri ile değerlendirilmiştir ve tüm araştırmalarda psikolojik belirtilerin azaldığı, işlevselliğin arttığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Psikoterapide bilişsel/davranışçı yaklaşımla yürütülen rüya çalışmalarının bir müdahale yöntemi olarak kullanılmasının, kabusların azalması, iç görünüm artması, psikolojik belirtilerde azalma, ilişkilere dair farkındalık, işlevsellikte artma gibi etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 1: Çalışma Seçimi Grafliği

Anahtar Kelimeler: rüya çalışması, psikoterapi, bilişsel, davranışsal, sistematik derleme

Kaynaklar

- Beck, A. T. (1971). Cognitive patterns in dreams and daydreams. In: Scientific proceedings of the American Academy of Psychoanalysis: Vol. 19. Dream dynamics: Science and psychoanalysis (J. H. Masserman, ed.), Grune & Stratton, New York, pp. 2-7.
- Caperton, W. (2012) "Dream-Work in Psychotherapy: Jungian, Post-Jungian, Existential-Phenomenological, and Cognitive-Experiential Approaches," Graduate Journal of Counseling Psychology: Vol. 3: Iss. 1, Article 3.
- Freud, S. (2020). Rüyalaraın Yorumu (Tam Metin). (Çev. D. Muradođlu). İstanbul. Say Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1900)
- Heaton, K. J., Hill, C. E., Hess, S. A., Leotta, C., & Huffman, M. A. (1998). Assimilation in therapy involving interpretation of recurrent and nonrecurrent dreams. *Psychotherapy*, 35(2), 147-162. <https://doi.org/10.1037/h0087784>
- Hill, C. E. & Knox, S. (2010). The use of dreams in modern psychotherapy. *International Review of Neurobiology*, 92, 291-317.
- Kara, H. (2012). Psikoterapide Rüyalaraın Çalışmak/Yeni Bir Yaklaşım. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 8, 169-192

Kunze, A. E., Arntz, A., Morina, N., Kindt, M., & Lancee, J. (2017). Efficacy of imagery rescripting and imaginal exposure for nightmares: A randomized wait-list controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 14-25. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2017.06.005>

Palace, E. M., & Johnston, C. (1989). Treatment of recurrent nightmares by the dream reorganization approach. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 219-226. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(89\)90026-8](https://doi.org/10.1016/0005-7916(89)90026-8)

Thünker, J., & Pietrowsky, R. (2012). Effectiveness of a manualized imagery rehearsal therapy for patients suffering from nightmare disorders with and without a comorbidity of depression or PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 50(9), 558-564. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2012.05.006>

Wright, S. T., Grant, P. C., Depner, R. M., Donnelly, J. P., & Kerr, C. W. (2015). Meaning-centered dream work with hospice patients: A pilot study. *Palliative and Supportive Care*, 13(5), 1193-1211. <https://doi.org/10.1017/S1478951514001072>

SS15

Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet Demez

Battalgazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Malatya

Giriş: İnsanlar kendilerini ifade etmek için çeşitli yollara başvururlar. Kendine zarar (KZVD) verme davranışında zor duygularla baş etmek için başvurulan yollardan biridir. KZVD'nin birincil işlevinin sıkıntı veya acı veren duyguları düzenlemek olduğu konusunda geniş bir fikir birliği vardır (Klonsky, 2007).

KZVD, kişinin kendi bedenine yönelik yaptığı tekrarlayıcı, intihar niyeti taşımayan, bilinçli ve doku hasarı ile sonuçlanan girişimler olarak tanımlanmaktadır (Farberow, 1980; Favazza, 1989 ve Ghaziuddin ve ark., 1992).

KZVD ile ilgili farklı tanımlamalar olsa da KZVD'nin kişinin vücuduna kasıtlı olarak zarar vererek ilgili doku hasarına yol açmasını kapsadığı konusunda büyük ölçüde fikir birliğine varılmıştır (Fliege, Lee, Grimm ve Klapp, 2009).

KZVD son yıllarda önemli bir sağlık sorunu olmaya devam etmekle birlikte, hem araştırmacıların hem de klinisyenlerin artan ilgisini çekmektedir.

Araştırmalar KZVD'nin tipik olarak ergenlik döneminde ortaya çıktığını göstermektedir (Cipriano ve diğerleri, 2017; Jacobson ve Gould, 2007).

Bir dizi çalışma ergenlerde diğer popülasyonlara göre daha yüksek KZVD oranları bulmuştur (Bierre ve Gil, 1998; Zlotnick ve ark., 1999).

Young (1999 s.9) erken dönem uyumsuz şemalar (EDUŞ) terimini kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkisi ile ilgili, çocuklukta gelişen ve kişinin yaşamı boyunca detaylandırılan ve önemli ölçüde işlevsiz olan geniş, yaygın temalar için kullanır.

KZVD gibi tepkilerin, kişilerin geçmiş yaşam deneyimlerine bağlı olarak gelişen şemalar ile bir başa çıkma stratejisi olduğu ileri sürülmektedir (Young ve ark., 2003).

Çalışmamızda, KZVD'nin altında yatan belirli şemaların olup olmadığını belirlemek için lise öğrencilerinde KZVD ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırma için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmamızın örneklemini, 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Malatya ilinde iki farklı ilçede öğrenim gören 9-10. sınıfta okuyan 196 ergenden oluşmaktadır. Verilerin toplanması için "Kendine Zarar Verme Davranışını Değerlendirme Ölçeği", "Çocuk ve Genç Şema Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Hangi analiz yönteminin kullanılacağını belirlemek için normallik testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı nedeniyle parametrik analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır.

Ergenlerde Kendine zarar verme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Moment Çarpım Korelasyonu yöntemiyle analiz edilmiştir.

KZVD ve EDUŞ düzeyleri; diğer bağımsız değişkenler olan cinsiyet, sınıf düzeyi, anne babaların birlikteliği, aile içinde şiddet ile anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının tespitinde Bağımsız Gruplar T Testi, okul türü değişkeni için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 kabul edilmiş ve analizler SPSS programı ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırmamızın sonucunda, lise öğrencilerinde KZVD ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ergenlerin kzvd puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, aile içinde şiddet ve anne babaların birlikteliği açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Ergenlerin çeşöt puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, aile içinde şiddet ve anne babaların birlikteliği açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Ergenlerin kzvd ve çeşöt puanlarının okul türleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmanın sonucunda KZVD ile EDUŞ arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde KZVD ile EDUŞ arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların az olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların yapılacak olan başka çalışmalar ile desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Belirli şemaların KZVD ile ilgili olup olmadığını keşfetmek, kendine zarar verme davranışının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacak ve kendine zarar veren bireylerin tedavisi için çıkarımları olacaktır.

Kendine zarar veren ergenlerin şema arka planının farkında olmak; klinisyenlere, danışanlarının bu davranışlarına katkıda bulunması muhtemel olan şemalarını daha iyi anlamalarını sağlayabilir.

KZVD tedavisi için şema terapinin etkinliğine ilişkin sonuç verilerini elde etmek için gelecekte araştırmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, kendine zarar verme davranışı, erken dönem uyumsuz şemalar, şema terapi

Kaynaklar

- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68, 609–620.
- Castille, K., Prout, M., Marczyk, G., Shmidheiser, M., Yoder, S. & Howlett, B. (2007). The early maladaptive schemas of self-mutilators: Implications for therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 21, 58-71.
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 01946.
- Farberow, N. L. (1980). *The many faces of suicide: Indirect self destructive behavior*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Favazza, A. R. (1989). Why patients mutilate themselves. *Hosp Community Psychiatry*, 40(2): 137-145
- Fliege, H., Lee, J., Grimm, A., & Klapp, B. F. (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 477–493
- Ghaziuddin, M., Tsai L., & Naylor M. (1992). Mood disorder in group of self cutting adolescents. *Acta Paedo-Psychiatry*, 55, 103-105.
- Jacobson, C. M., & Gould, M. (2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: A critical review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 129–147.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy of personality disorders. A schema-focused approach*. (rev. e.d.). Sarasota FL: Professional Resource Press
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Publications.
- Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (1999). Clinical correlates of self-mutilation in a sample of general psychiatric patients. *Journal Nervous Mental Disorders*, 187, 296–301

SS18

Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Üniversite Öğrencilerinde Gece Yeme Sendromu Yaygınlığı ve İlişkili Faktörler

Meltem Gürü

Gazi Üniversitesi, Ankara

Giriş: Çalışmamızın amacı psikiyatri polikliniğinde ayaktan takip edilen üniversite öğrencilerinde GYS yaygınlığı ve ilişkili faktörleri araştırmaktır.

Yöntem: Çalışma için Gazi Üniversitesi Merkez Kampüs Psikiyatri polikliniğine Nisan 2022-Haziran 2022 tarihleri arasında başvuran üniversite öğrencileri değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden ve bir psikiyatrik bozukluk teşhisi konan 155 hasta ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Hastalara sosyodemografik veri formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve Gece Yeme Anketi(GYA) uygulanmıştır. GYS tanısı, GYA puanı ve GYS tanı kriterleri göz önüne alınarak bir psikiyatrist tarafından konmuştur. Hastalar GYS bulunup bulunmamasına göre 2 gruba ayrılmıştır.

Bulgular: Çalışmamızda GYS prevalansı 12.3% bulunmuştur. Sosyodemografik değişkenler ve tanılara göre hastaların dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. GYS olan ve olmayan hastaların beden kitle indeksi(BKİ), BDE ve BAE toplam puan karşılaştırması Tablo 2'de verilmiştir.

Sonuç: GYS ayaktan psikiyatrik hastalar arasında yaygın olarak görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre sigara kullanımı ve yalnız yaşama GYS riskini artırmaktadır. GYS bulunan hastaların BDE toplam puanları, GYS bulunmayan hastalara oranla yüksektir. GYS bulunan üniversite öğrencileri major depresif bozukluk ve suisid girişimi açısından risk altındadır.

Anahtar Kelimeler: yeme bozuklukları, gece yeme, depresyon

Tablo 1: Sosyodemografik değişkenler ve tanı dağılımları

		GYS olmayanlar (n=136)	GYS olanlar (n=19)	P
Cinsiyet	kadın	68 87,2%	10 12,8%	0,512
	erkek	68 88,3%	9 11,7%	
Ortalama aylık gelir	0-20 bin	99 89,2%	12 10,8%	0,456
	20 bin ve üzeri	37 84,1%	7 15,9%	
Sigara kullanma	Evet	54 81,8%	12 18,2%	0,046*
	Hayır	82 92,1%	7 7,9%	
İntihar girişimi öyküsü	Evet	7 58,3%	5 41,7%	0,007*
	Hayır	129 90,2%	14 9,8%	
Kiminle Yaşıyorsunuz	Yalnız Değil	124 90,5%	13 9,5%	0,011*
	Yalnız	12 66,7%	6 33,3%	
Tanı	Major Depresif Bozukluk	63 86,3%	10 13,7%	0,686
	Yaygın Anksiyete Bozukluğu	48 88,9%	6 11,1%	
	Sosyal Anksiyete Bozukluğu	8 100,0%	0 0,0%	
	Panik Bozukluk	7 87,5%	1 12,5%	
	Obsesif Kompulsif Bozukluk	6 75,0%	2 25,0%	
	Aktivite ve Dikkat Bozukluğu	4 100,0%	0 0,0%	

Tablo 2: GYS olan ve olmayanlarda BKİ, BDE ve BAE karşılaştırması

	GYS olmayanlar (n=136) Mean SD		GYS olanlar (n=19) Mean SD		P
BKİ	21,19	2,72	26,36	4,12	0,000*
BDE	21,47	6,81	26,21	10,09	0,009*
BAE	19,02	8,12	22,78	8,30	0,070

Kaynaklar

K.C. Allison, J.D. Lundgren, J.P. O'Reardon, A. Geliebter, M.E. Gluck, P. Vinai ve ark. Proposed diagnostic criteria for night eating syndrome. Int J Eat Disord, 2010; 43:241-247.

American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. Baskı. Arlington, American Psychiatric Association.2013.

- Stunkard AJ, Grace WJ, Wolff HG. The night eating syndrome: A pattern of food intake among certain obese patients. *Am J Med* 1955; 19:7886.
- Marshall HM, Allison KC, O'Reardon JP ve ark. Night eating syndrome among non obese persons. *Int J Eat Disord*.2014; 35:217-222.
- Saraçlı Ö, Atasoy N, Akdemir A ve ark. The prevalence and clinical features of the night eating syndrome in psychiatric out-patient population. *Comprehensive Psychiatry*.2015; 57: 79–84.
- Muscattello MRA, Torre G, Celebre L, Dell'Osso B, Mento C, Zoccali RA, Bruno A. 'In the night kitchen':A scoping review on the night eating syndrome. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 2022; Vol. 56(2) 120–136.
- Allison KC, Lundgren JD, O'Reardon JP, Martino NS, Sarwer DB, Wadden TA, et al. The Night Eating Questionnaire (NEQ): Psychometric properties of a measure of severity of the Night Eating Syndrome. *Eat Behav* 2008; 9:62-72.
- Atasoy N, Saraçlı Ö, Konuk N, Ankaralı H, Güriz SO, Akdemir A, et al. Gece Yeme Anketi-Türkçe Formunun psikiyatrik ayaktan hasta popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/ Anadolu Psikiyatri Derg* 2014; 15:238-247.
- Beck AT. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*.1961; 4:561-571.
- Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*. 1988; 6: 118-121
- Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*.1988;56(6):893-7.
- Ulusoy M, Sahin NH, Erkmen H. Turkish version of the Beck anxiety inventory. *J Cogn Psychother*. 1988;12(2):163-172.
- Eray A, Ateş E, Set T. Bir Aile Sağlığı Merkezinde Erişkinlerde Gece Yeme Sendromu Sıklığının Araştırılması. *TJFMPC*, 2019;13 (3): 300-304.

SS20

Ruhsal Hastalığı Olan Bireylerde Nikotin Bağımlılığı Düzeyi İle "Sıkıntıya Dayanma" Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Rıza Gökçer Tulacı

SB. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara

Giriş: Sigarada bulunan tütünün içerisindeki nikotin bağımlılık yapıcı etkiye sahiptir. Kişiler tütün kullanımının birçok yönden zararlı olduğunu bilmelerine rağmen nikotinin psikofarmakolojik ve bağımlılık yapıcı etkisi, bireylerin sahip oldukları psikolojik özellikler ve genetik yapı, bireyi etkileyen çevresel faktörler nedeniyle tütün kullanımını devam ettirmektedirler. Ülkemizde nüfusun yaklaşık %27,1 i tütün kullanmaktadır. Bu oranın ruhsal hastalığı olan bireylerde genel toplum ortalamasının üzerinde olduğu bilinmektedir.

'Sıkıntıya dayanma' olumsuz psikolojik durumları yaşantılama ve bunlara dayanma kapasitesidir. Sıkıntı bilişsel ya da fiziksel süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir, ancak kendini emosyonel bir durum olarak göstermektedir.

Sigara kullanımı ve sıkıntıya dayanma ile ilgili kısıtlı sayıdaki çalışmada, düşük sıkıntıya dayanma kapasitesine sahip sigara içicilerinin, ömür boyu sigara kullanıma olasılıklarının daha yüksek olduğu, sigarayı bırakmakta daha büyük zorluk yaşadıkları ve sigara bırakma periyotlarının daha kısa süreli olduğu bildirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı ruhsal hastalığı olan bireylerin nikotin bağımlılık şiddeti ve 'Sıkıntıya dayanma' düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca ruhsal hastalığı olan bireylerin tütün kullanım alışkanlıkları ve tütün kullanım özellikleri araştırılacaktır.

Yöntem: Bu çalışma ruhsal hastalığı bulunan 128 kişi ile gerçekleştirildi. Hastalara Sosyodemografik veri formu, nikotin bağımlılık şiddetinin belirlenmesi için Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT), hastaların sıkıntıya dayanma düzeyi ölçümü için 'Sıkıntıya Dayanma Ölçeği' (SDÖ), anksiyete ve depresif belirti şiddeti için Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE), psikotik belirti şiddeti için Pozitif ve negatif sendrom ölçeği (PANSS) uygulandı.

Bulgular: 69 (%56,1) hasta sigara kullanıyordu. İçilen sigara sayısı ortalama 20.6/gün idi. En yüksek sigara kullanım oranı alkol kullanım bozukluğu (%100), şizofreni ve psikotik bozukluklar (%88) tanımlı hastalara ait idi. Hastaların FNBT puanı ile SDÖ arasında negatif yönlü ($r: -557 p<0.001$), BDÖ ($r:595 p<0.001$), BAÖ ($r:844 p<0.001$), PANSS pozitif belirtiler ($r:728 p<0.001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki var idi.

Tartışma ve Sonuç: Ruhsal hastalığı olan bireylerde genel toplum ortalamasının üzerinde sigara kullanım oranı mevcuttur. Ruhsal hastalığı olan bireylerde 'Sıkıntıya Dayanma' ile nikotin bağımlılığı şiddeti ilişkili idi ve 'Sıkıntıya dayanma' kapasitesi azaldıkça nikotin bağımlılık şiddeti artıyordu. 'Sıkıntıya Dayanma' kapasitesini artırmayı hedef alan psikoterapötik müdahaleler (kabul ve kararlılık terapisi, sıkıntıya dayanma için kısa psikolojik müdahale) ruhsal bozukluğu olan bireylerde sigara bırakma tedavilerinin etkinliğinin artması konusunda fayda sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: nikotin bağımlılığı, sıkıntıya dayanma, kabul ve kararlılık terapisi

Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanmış Bir Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi Programının Koruyucu Etkililiği ve Uygulanabilirliği

Ayşenur Alkan¹, Ayşe Meltem Üstündağ Budak²

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara
²Bahçeşehir Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

Giriş: Diyalektik davranış terapisi (DDT), sınırdaki kişilik bozukluğu için geliştirilmiş ve duygu düzenleme güçlükleri ile karakterize diğer bozukluklara uyarlanmış bir bilişsel davranışçı terapi yöntemidir. Tedavi süreci araştırmalarının DDT kapsamındaki grup beceri eğitiminin bağımsız bir müdahale olarak kullanılabileceğini göstermesiyle DDT becerilerinin önce klinik popülasyonlarda, ardından koruyucu ruh sağlığında bağımsız kullanımı gündeme gelmiştir. DDT beceri eğitiminin üniversite öğrencileri, klinisyen adayları, yardımcı sağlık personeli ve bakım verenler gibi normal ve risk altında popülasyonlarda koruyucu etkililiğini araştıran çalışmalar, katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri, tükenmişlik ve ruh sağlığı belirtilerinde tutarlı bir azalma raporlamıştır. Mevcut araştırma, uyarlanmış bir DDT beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinde koruyucu etkililiğini öğrencilerin DDT becerileri kullanımı, işlevsiz başa çıkma becerileri kullanımı, duygu düzenleme güçlükleri ve ruh sağlığı belirtileri açısından incelemeyi amaçlayan bir seçkisizleştirilmemiş kontrollü çalışmadır. Programın uygulama elverişliliği, öğrencilerin açık uçlu sorulara cevapları ile nitel olarak değerlendirilmiştir.

Yöntem: 39 öğrenci deney, 33 öğrenci tedavisiz kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna literatür ışığında uyarlanmış 9 haftalık bir DDT beceri eğitimi verilmiştir. DDT Başa Çıkma Yolları Envanteri ile DDT becerileri ve işlevsiz başa çıkma yolları kullanımı, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ile duygu düzenleme güçlükleri ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile ruh sağlığı belirtileri ölçülmüştür. Programın uygulanabilirlik ve kabul edilebilirliğini değerlendiren sorularda öğrencilerin programa katılım hedeflerine ulaşip ulaşmadıkları, sağladıkları yarar, uygulama sırasındaki içsel deneyimleri, yaşamlarındaki değişiklikler, fayda gördükleri ve görmedikleri beceriler ile grup liderlerine geribildirimleri sorgulanmıştır.

Bulgular: Kovaryans analizleri programın DDT becerileri kullanımını artırmada ($F(1,69) = 8.30, p < .01$); işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanımını ($F(1,69) = 12.77, p < .001$), duygu düzenleme güçlüklerini ($F(1,69) = 5.76, p < .05$) ve ruh sağlığı belirtilerini ise azaltmada ($F(1,69) = 6.89, p < .05$) anlamlı derecede etkili olduğuna işaret etmiştir. Açık uçlu sorulara cevaplarla gerçekleştirilen içerik analizi, programın öğrenciler için uygulanabilir ve kabul edilebilir olduğunu göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç: Uyarlanmış DDT beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin işlevsel başa çıkmalarını desteklemede, duygu düzensizliği ve psikolojik belirtilerini azaltmada etkililiği ile uygulama elverişliliği, DDT beceri eğitiminin bu popülasyonda koruyucu kullanımı konusundaki sınırlı ancak umit verici literatüre anlamlı bir katkı yapmıştır. DDT becerilerinin koruyucu kullanımı, üniversite yaşamına giriş derslerinde, oryantasyon programlarında, üniversite psikolojik danışma birimleri faaliyetlerinde kendine yer bulabilir.

Anahtar Kelimeler: diyalektik davranış terapisi, beceri eğitimi, üniversite öğrencileri, koruyucu ruh sağlığı

Romantik İlişkilerde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İlişkisi Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Beyza Öztaş, Hatice Harmancı

KTO Karatay Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Konya

Giriş: Sağlıklı duygusal ilişki kurabilmek, özellikle genç yetişkinlik döneminde birey için önemli gelişimsel görevlerden birisidir (Saraç vd., 2015; Yalçın & Ersever, 2015). Birlikteliğin devamlılığını sağlayan ilişki doyumunu kavramı, bireyin deneyimlediği ilişkiye yönelik memnuniyeti olarak tanımlanmaktadır (Satıcı & Deniz, 2018). Bu araştırmanın amacı romantik ilişkisi olan bireylerde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişki doyumunu üzerindeki etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya, katılımda gönüllü olan 292 birey dahil edilmiştir. Katılımcılar sosyodemografik bilgi formu ile birlikte İlişki Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini çevrimiçi olarak cevaplamışlardır. Analizler SPSS 28.0 programında yapılmış ve $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Bireylerin ilişki doyumlarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için KTO Karatay Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan izin alınmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %58,6'sı (n:171) kadın olup yaşları 18-26 yaş aralığındadır. Çalışmaya katılan bireylerin %50,7'si romantik bir ilişkiye sahiptir. İlişki doyumunu etkileyen faktörler incelendiğinde, sadece bilişsel esnekliğin ilişki doyumundaki varyansın %6'sını açıkladığı bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ilişki doyumunu etkilememektedir. Romantik ilişkisi olan kadınların ilişki doyum puanları 42,34 olup, erkekler göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Katılımcıların bilişsel esneklik ve engelleyici kaygı puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p = 0,01, p = 0,00$). Buna göre kadınların bilişsel esneklik (54,33) ve engelleyici kaygı (15,16) puanları erkeklerinkinden (sırasıyla 56,69 ve 13,45) daha düşüktür. Ancak ileriye yönelik kaygı ve ilişki doyum puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. İlişkisi olan ve olmayan grupların bilişsel esneklik puanları ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p=0,04$). Buna göre ilişkisi olan katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanı (56,22) ilişkisi olmayanlarınkine (54,35) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Bir ilişkinin başlatılabilmesinde ve devamlılığının sağlanabilmesinde çiftlerin sahip olduğu bilişsel kapasiteleri önemlidir (Martin & Rubin, 1995). İlişkilerde yaşanabilecek farklılıklar, zorlanmalar ve bu zorlanmalarda çözüme ulaşmayı kolaylaştıracak olan bilişsel esneklik kapasitesi ilişkideki doyum üzerinde etkili görünmektedir. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün çiftlerin ilişki doyumunu etkilemediği tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların henüz erken yaşlarda olmaları sebebiyle iş, meslek, kariyer planları gibi çoğu yaşam alanında hala gelişimlerini tamamlamamış olmalarıyla ve dolayısıyla belirsizliğin yaşamlarında hakim olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Sağlıklı ilişkilerin desteklenebilmesi açısından ilişki doyumunu etkileyebilecek farklı değişkenlerin araştırılması önemlidir.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

SS28

Obsesif Kompulsif Bozuklukta Aile Uyumu ve Klinik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Öncü sonuçlar

Rıza Gökçer Tulacı, Simge Nur Kurt Kaya

SB. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara

Amaç: Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), hastanın yansira birlikte yaşadığı kişilerin de günlük hayatlarını etkiler. Obsesyonlar hastada yoğun anksiyete ve distres yaratır, kişi bu sıkıntıyı azaltmak ya da sıkıntının ortaya çıkmasını engellemek için kompulsiyon yapar ya da kaçınma davranışlarında bulunur. Hastanın hissettiği yoğun sıkıntıya ve kompulsiyonlara tanık olan hasta yakınları kişinin yaşadığı sıkıntı hissini azaltmak için hastanın kompulsiyonlarına, ritüellerine ya da kaçınma davranışlarına mücadele edebilirler ya da bazen bu davranışlara katılabilirler. OKB de görülen bu fenomene Aile Uyumu (AU) denir.

Bu çalışmamın amacı OKB'de AU davranışları, AU davranışlarının yaygınlığı ve ilişkili klinik değişkenleri araştırmaktır. Burada OKB'de AU yaygınlığı ve ilişkili klinik değişkenlerin araştırıldığı çalışmanın öncü verileri sunulacaktır.

Method: Çalışma OKB tanılı 32 hasta ile gerçekleştirildi. OKB belirtileri, obsesif boyutlar ve iç görü için Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (YBOKÖ), Boyutsal Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (BOKÖ), ve Brown inançların Değerlendirilmesi Ölçeği (BİDÖ) uygulandı. Aile uyum davranışlarının yaygınlığı ve şiddetinin değerlendirilmesi için Aile Uyum Ölçeği (AUÖ) kullanıldı.

Bulgular: En az bir AU davranışı gösteren 31 (%96,8) aile üyesi var idi. En azından bir AU davranışını her gün gösteren 13 (%40,6) aile üyesi var idi. En sık görülen AU davranışları; güvenlik sağlama, kompulsiyonları izleme ve kompulsiyonları kolaylaştırma idi. AU şiddeti ile YBOKÖ ($r: 0,757 p<0,001$), BOKÖ-temizlik boyutu ($r: 0,799 p<0,001$) ve BİDÖ-T ($r: 0,695 p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki var idi.

Tartışma-Sonuç: AU davranışları OKB hastalarının aile üyelerinde çok yaygın olarak görülmektedir. AU OKB şiddeti, temizlik obsesyonu-yıkama kompulsiyonuna sahip olma, içgörünün kötü olması ile ilişkili idi. OKB hastalarının aile üyelerindeki yoğun AU davranışlarının bilişsel davranışçı terapi (BDT) de düşük tedavi yanıtı ile ilgili olduğu bilinmektedir. AU davranışları hastaların tetikleyici uyarılara maruz kalmasını engeller, korktukları duruma karşı karşıya kalmalarını önleyerek obsesif inanışların doğruluğunun test edilmesine engel olur. FA kompulsiyonlara benzer bir işlev ile OKB bilişsel modelindeki negatif döngünün bir parçası haline gelir. Maruz bırakma-yanıt önleme prosedürünün tersi bir mekanizma şeklinde çalışır. Özellikle temizlik bulaş obsesyonu olan, hastalık belirtileri şiddetli olan, içgörüsü kötü olan hastalar gibi AU davranışlarının yaygın olması beklenen hastaların ailelerinin tedavi sürecine dahil edilmesi ve bilişsel model temelinde AU davranışlarını azaltmayı hedef alan psikoeğitim uygulanması tedavi yanıtında iyileşme sağlanması açısından faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: obsesif kompulsif bozukluk, aile uyumu, bilişsel davranışçı terapi

SS33

Obsesif-Kompulsif Bozukluk'ta Üstbilişsel Süreçler: Bilişsel Davranışçı Terapi Etkinliğinin Deney Yöntemle İncelenmesi

Tamer N. Duman¹, Metehan Irak², Hasan Kaya¹, Serra Akyurt², İrem Yılmaz², İlknur Y. Pala², Merve Ö. Arslan¹, Gaye Özdemir², Esra Tafralı², Erol Göka¹

¹Ankara Şehir Hastanesi, Psikiyatri Bölümü

²Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Beyin ve Biliş Araştırmaları Laboratuvarı

Giriş: Obsesif-kompulsif bozukluk'ta (OKB) bilişsel süreçlerin incelendiği son dönem çalışmalar (Derin & Irak, 2020; Irak & Tosun, 2008; Exner et al., 2009; Woods et al., 2002) olaysal bellekte (OB) düşük performans, düşük bellek güveni ve üstbilişsel süreçlerdeki soruna işaret etmektedir. Bilişsel davranışçı terapinin (BDT) OKB'nin tedavisinde etkili bir yöntem olduğu bilinmekle birlikte (Nedeljkovic et al., 2011; Duman, 2019), bu etkinliğin üstbilişsel süreçler üzerindeki etkisi tam olarak anlaşılmamıştır. Bu amaçla, OKB tanısı almış katılımcıların farklı OB görevleri altında farklı üstbiliş değerlendirmeleri (bilme hissi: BH; öğrenme kararları: ÖK) BDT öncesinde, sonrasında ve altı ay sonraki izlem döneminde incelenmiş ve sağlıklı kontrollerle (SK) karşılaştırılmıştır.

Yöntem: Çalışmada 25 OKB tanısı almış ve 25 SK olmak üzere toplam 50 katılımcı yer almıştır. Gruplar yaş, eğitim ve cinsiyet değişkenleri açısından eşleştirilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 19-52'dir (Ort.= 24.85). Çalışmada kullanılan OB görevlerinin deney düzenekleri aynı ancak uyarıları farklıdır. OB görevlerinde uyarılar yansız kelimeler, yüzler ve yer fotoğraflardan oluşmuştur. Ön, son ve izlem aşamalarında farklı uyarılar kullanılmıştır. Her bir OB görevi dört aşamadan oluşmaktadır: öğrenme, ÖK, tanıma ve BH. Bu sunumda BH ve ÖK sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcıların ilk ölçümlerinden sonra OKB'li bireyler Ankara Şehir Hastanesi'nde 10 oturumluk BDT almışlardır. BDT sürecinin hemen ardından ikinci ölçümler alınmıştır. Altı ay sonraki izleme çalışmasına 17 kişi katılmıştır.

Bulgular: BDT öncesinde hem üstbilişsel kararlar (judgments; ÖK ve BH) hem de bunların doğruluğu (accuracy) açısından OKB grubu daha kötü bir performans göstermiştir ($p<0,05$). Fakat BDT sonrasında bu farklar OKB grubu lehine ortadan kalkmış, ayrıca yapılan izlem çalışmasında OKB grubunun kendi içindeki (ön-son) ve ayrıca OKB ve SK grupları arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Bu da üstbilişsel performansın BDT sonrasında olumlu yönde arttığı ve bunun BDT sonrasında da korunmaya devam ettiğini göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç: BDT'e olumlu tepki veren OKB hastalarının, üstbilişsel karar süreçlerinin de olumlu yönde değiştiği, bu etkinin korunduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, BDT'nin OKB'deki olumsuz ya da işlevsiz üstbilişsel kararların ve inançların düzeltilmesinde başarılı olduğuna öne süren bulgu ve yorumları desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: OKB, BDT, üstbiliş, öğrenme kararı, bilme hissi, OCD, CBT, metacognition, judgment of learning, feeling of knowing

* Bu proje TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir (Proje no: 121K575).

Kaynaklar

Derin, S. & Irak, M. (2020). Metacognitive and cognitive mechanism of obsessive compulsive disorder: The role of memory confidence and feeling of knowing judgments. *Current Approaches in Psychiatry*, 12, 1-17.

Duman, T. D. 2019. "Psikotrop İlaç Kullanımına Rağmen Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri Devam Eden Vakalarda Bilişsel Davranışçı Terapi'nin Etkinliğinin Değerlendirilmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.

- Woods, C. M., Vevea, J. L., Chambless, D. L., & Bayen, U. J. (2002). Are Compulsive Checkers Impaired in Memory? A Meta-Analytic Review. *CLINICAL PSYCHOLOGY*, 9(4), 353–366.
- Irak, M., & Tosun, A. (2008). Exploring the role of metacognition in obsessive-compulsive and anxiety symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1316–1325. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.01.012>
- Exner, C., Kohl, A., Zaudig, M., Langs, G., Lincoln, T. M., & Rief, W. (2009). Metacognition and episodic memory in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 624–631. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.01.010>
- Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Moulding, R., & Doron, G. (2011). Neuropsychological Changes Following Cognitive-Behavioral Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(1), 8–20. <https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.1.8>

SS34

Bilişsel Davranışçı Tedavi Etkinliğinin Obsesif Kompulsif Bozukluk'taki Olaysal Bellek Performansına Etkisi

Metehan Irak¹, Tamer N. Duman², Hasan Kaya², Serra Akyurt¹, İrem Yılmaz¹, İlnur Y. Pala¹, Merve Ö. Arslan², Gaye Özdemir¹, Esra Tafralı¹, Erol Göka²

¹Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Beyin ve Biliş Araştırmaları Laboratuvarı
²Ankara Şehir Hastanesi, Psikiyatri Bölümü

Giriş: OKB'li bireylerde tepki işleme ve hata izleme gibi organizasyonel stratejilerin bozulmuş olması hatırlamada (özellikle olaysal bellek: OB), bilgi işleme ve öğrenme hızında düşüşe neden olacağını düşündürmektedir (Bandelow, vd., 2017; Riesel, 2019; Savage, 1998; Stern vd., 2010). Ancak bu konu yeterince aydınlatılmamıştır. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) OKB'nin tedavisinde kullanılan etkili bir yöntemdir ancak (Nedeljkovic et al., 2011; Duman, 2019), ancak BDT'nin bilişsel süreçler üzerindeki etkisi tam olarak anlaşılmamıştır. Bu çalışmada OKB'li bireylerde BDT müdahalesinin OB görevlerindeki hatırlama performanslarını etkileyip etkilemediği ve bu etkinin kalıcı olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmada yaş, eğitim ve cinsiyet değişkenleri açısından eşleştirilmiş 25 OKB tanısı almış ve 25 sağlıklı kontrol katılımcısı yer almıştır. Katılımcıların yaş aralığı 19-52'dir (Ort=24.85). OB görevindeki uyarılar, belirti ilişkili olmayan (yansız), yüzler, yer fotoğrafları ve kelimelerden oluşmuştur. Uyarıların yarısı tanıdık (bilindik) ve diğer yarısı ise tanıdık olmayan uyarıların arasından seçilmiştir. Her bir görevdeki ve ön, son ve izlem aşamalarındaki uyarılar farklıdır. OB görevleri, öğrenme, öğrenme kararları, tanıma-1, bilme hissi, ve tanıma-2 aşamasından oluşmuştur. Bu sunumda tanıma aşamasındaki sonuçlara yer verilmiştir. OKB'li bireylere Ankara Şehir Hastanesi'nde 10 oturum BDT uygulanmıştır. Ölçümler BDT öncesinde, sonrasında ve BDT'den 6 ay sonraki izlem döneminde alınmıştır. İzlem çalışmasına 17 kişi katılmıştır.

Bulgular: Kelime görevi dışında, OKB grubunun tanıma performansları BDT öncesi, sonrası ve izleme döneminde anlamlı yönde artış göstermiştir. Buna karşın, BDT öncesinde, tanıma performansına ait tepki süreleri OKB grubunda sağlıklı kontrollere göre her üç deney için de anlamlı olarak daha uzundur ($p < .01$). BDT sonrasında, tepki sürelerinin OKB grubunun lehine olmak üzere anlamlı olarak azaldığı ve izlem aşamasında da bunun devam ettiği görülmüştür ($p < .05$).

Tartışma ve Sonuç: OKB'li bireylerin tanıma belleği görevi sırasındaki tepki sürelerinin uzun olması, OKB'deki bilişsel sorunun bilişsel yavaşlık ile ilişkili olduğunu öne süren bulgularla uyumludur. Bilgi işlemedeki yavaşlık karar verme sırasında yaşanan çelişki/çatışmanın varlığında daha belirgindir. Motor görevlere ek olarak, bellek görevinde de bu yavaşlığın ortaya çıkması klinik gözlemlerle uyumludur. Bulgularımız ayrıca, BDT'nin özellikle belleğe ilişkin süreçlerde çatışmalı durumun varlığını azaltarak tepki süresinde anlamlı bir düşüşe yol açtığını, bunun da bellek performansını olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: OKB, BDT, olaysal bellek(OB), tepki süresi, OCD, CBT, episodic memory(EM), reaction time

* Bu proje TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir (Proje no: 121K575).

Kaynaklar

- Bandelow, B., Baldwin, D., Abelli, M., ... Riederer, P. 2017. "Biological markers for anxiety disorders, OCD and PTSD: A consensus statement. Part II: Neurochemistry, neurophysiology and neurocognition", *The world journal of biological psychiatry: The Official Journal of the World Federation of Societies of Biological Psychiatry*, 18(3), 162–214.

- Duman, T. D. 2019. "Psikotrop İlaç Kullanımına Rağmen Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri Devam Eden Vakalarda Bilişsel Davranışçı Terapi'nin Etkinliğinin Değerlendirilmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.
- Savage, C. R. 1998. "Neuropsychology of Obsessive-Compulsive Disorder: Research Findings and Treatment Implications", *Obsessive-Compulsive Disorders: Practical Management*, 254-275.
- Wells, A., Matthews, G. 1994. "Attention and emotion: A clinical perspective", Psychology Press.
- Wells, A., Matthews, G. 1996. "Modelling Cognition in Emotional Disorder: The S-REF Model", *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.

SS35

Sınav Kaygısına Müdahale İçin Immersive 360 Derece Sanal Gerçeklik Videolarının Geliştirilmesi

Uğur Doğan¹, Halil Üzmez², Elif Betül Dağılğan²,
Halim Sarıcaoğlu¹, Sinem Acar³, Osman Özkaraca⁴

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Teknoloji Fakültesi, Bilişim Sistemleri Mühendisliği Bölümü, Bilgisayar Donanımı Anabilim Dalı, Muğla

⁴Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

Giriş: İngilizcesi "immersion" olan daldırma kısaca "sanal ortam tarafından kuşatılma, dahil olma ve sanal ortamla etkileşime girme hissi" olarak tanımlanır. Çalışmanın amacı sınav kaygısı için çekilen 360 derece sanal gerçeklik videolarının sınav kaygılı bireyler üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada, nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Çalışmada, öğrenciler "Ortamın görsel yönleri seni ne kadar içine aldı?", "Ortamda hareket eden nesnelerin sende uyandırdığı his ne kadar inandırıcıydı?", "Sanal ortam deneyimine ne kadar çabuk uyum sağladın?", "Sanal ortam deneyimine ne kadar dâhil oldun?" ve "Duyuların bu deneyimi ne kadar yoğun yaşadı?" soruları yöneltilmiş ve öğrencilerin görüş ve deneyimlerinden yararlanarak, videoların ne kadar gerçeğe yakın olduğu; öğrencileri ne kadar sanal dünyanın içine aldığı, ortamın ne kadar inandırıcı olduğu ve sanal sınav ortamında duygularını ne kadar yoğun yaşadıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Katılımcıların seçiminde kullanılan ölçütler, üniversite son sınıf öğrencisi olmak, KPSS'ye girecek olmak, Westside Sınav Kaygısı ölçeğinden 41 puan (yüksek düzeyde) almış olmak, şu anda ya da daha önce herhangi bir psikiyatrik hikâyesi olmamak, Epilepsi rahatsızlığı olmamak (Hızlı hareket eden renkli görüntüler epilepsi nöbetlerini tetiklediğinden dolayı, 360D-SG videoların epilepsi hastalığı olan bireylerin hastalığını tetikleme ihtimaline karşı epilepsi rahatsızlığı olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir) şeklinde belirlenmiştir. Kriterlere uyan 4 kadın, 3 erkek toplamda 7 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Katılımcılardan elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular sanal gerçeklikle maruz bırakma yaklaşımının kullanıcılara gerçeklik hissini yaşatma konusunda başarılı olduğunu göstermiştir. Deneyimlerini aktaran kullanıcılar sanal çevrenin içinde bulunma hissini (sense of presence) yaşadıklarını ve sanal çevrenin gerçek bir sınav deneyiminde olduğu gibi sınav kaygısı belirtilerini harekete geçirdiğini ifade ettiler. Sınav esnasında yoğun bir şekilde ortaya çıkan istenmeyen duyguların sanal gerçeklik videolarında da kullanıcılar için yoğun bir şekilde ortaya çıktığı hem gözlemlenmiş hem de kullanıcılar tarafından sözlü olarak beyan edilmiştir. Sınav kaygısı yaşayan danışanların istenmeyen duyguları sanal gerçeklik ile maruz kalmada, hayali maruz kalmadan daha çok tetiklenmiştir. Bu açıdan sanal gerçeklik ile maruz bırakma yaklaşımı beklenen sonuçları vermiş ve en az in vivo (gerçek hayatta) maruz bırakma kadar etkili bir araç olabileceği görülmüştür.

Bu çalışma TÜBİTAK tarafından desteklenen 219K066 nolu projenin sonuçlarıdır.

Anahtar Kelimeler: sanal gerçeklik, sınav kaygısı, imersiyon

SS37

Çocuk ve Ergenler Panik Bozukluk tedavisinde Bilişsel davranışçı Terapilerin Kullanımı: Sistematik Derleme

Hande Ayraller Taner

Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara

Giriş: Panik bozukluk başlıca yoğun korku atakları ile karakterize, sıklığı ergenlik döneminde artmaya başlayan, sosyal hayatı ve akademik başarısını olumsuz etkileyen, bir anksiyete bozukluğu türüdür (Diler, 2003). Çocuk ve ergenlerde anksiyete bozukluklarının tedavisinde bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) etkililiği bilinmektedir (James et al., 2020). Bu sistematik derleme çalışmasında; çocuk ve ergenlerde panik bozukluk tedavisinde bilişsel davranış terapilerinin kullanımı ve buna ilişkin faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada Pubmed, Scopus ve Cochrane Library veri tabanları kullanılmıştır. PRISMA 2020 statement kurallarına uygun olarak yapılan bu derlemeye son 10 yılda yapılan, 18 yaş altı olguların dahil edildiği, randomize kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir (Page et al., 2021). Pilot çalışmalar, olgu serileri çalışma dışı bırakılmıştır. Toplamda 113 çalışmaya ulaşılmış olup; gerekli kriterleri sağlamayan makaleler çalışma dışı bırakılmış, toplam 11 çalışma derlemeye dahil edilmiştir.

Bulgular: İncelenen çalışmaların 4'ünde çocuk ve ergenlerde panik bozukluk tedavisinde yoğun bilişsel davranışçı terapi programlarının etkin olduğu bildirilmiştir. Bu yoğun ve kısa bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının panik bozukluk belirtilerinde lineer olarak azalma sağladığı; ancak korku ve kaçınma davranışlarındaki değişimin daha farklı olduğu, panik bozukluk belirtilerinin yanı sıra eşlik eden diğer anksiyete bozukluğu ve depresyon belirtilerinde de iyileşmeler görüldüğü, özellikle de orta derecede yoğun belirtileri olan çocuk ve ergenlerde daha etkin olduğu belirtilmiştir (Elkins et al., 2016; Gallo et al., 2012, 2014; Hardway et al., 2015). 2 çalışmada terapide ebeveyn katılımının önemi üzerinde durulmuş, ergenlik öncesi ve ergenlik sonrası dönemde ebeveyn katılımının etkisinin değiştiği saptanmıştır (Hardway et al., 2015; Whiteside et al., 2015). 2 çalışmada internet temelli BDT uygulamalarının da çocuk ve ergenlerde panik bozukluk tedavisinde etkili olduğu bildirilmiştir (Jolstedt et al., 2018; Vigerland et al., 2016). Bir çalışmada ise BDT'nin yanı sıra güçlendirici olarak eklenen D-sikloserin eklenmesinin ergenlerde panik bozukluk BDT'sinde etkinliği etkilemediği saptanmıştır (Leyfer et al., 2019). Yine bir başka çalışmada da anksiyete bozukluklarına yönelik BDT programlarının farklı kültürlerde de çocuk ve ergenlerde etkili olduğu gösterilmiştir (Khan et al., 2020).

Tartışma ve Sonuç: Çocuk ve ergenlerde panik bozukluk tedavisinde son dönemde özellikle kısa ve yoğun (8 günlük) tedavi programlarının ve internet temelli uygulamaların öne çıktığı dikkati çekmiştir. Ancak tedavi planı yapılırken semptomların özelliklerinin, yoğunluğunun ve çocuğunun yaşının dikkate alınması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Panik bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, çocuk, ergen

Kaynaklar

- Diler, R. S. (2003). Panic disorder in children and adolescents. *Yonsei Medical Journal*, 44(1), 174–179.
- Elkins, R. M., Gallo, K. P., Pincus, D. B., & Comer, J. S. (2016). Moderators of intensive cognitive behavioral therapy for adolescent panic disorder: The roles of fear and avoidance. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 30–36.
- Gallo, K. P., Chan, P. T., Buzzella, B. A., Whitton, S. W., & Pincus, D. B. (2012). The impact of an 8-day intensive treatment for adolescent panic disorder and agoraphobia on comorbid diagnoses. *Behavior Therapy*, 43(1), 153–159.
- Gallo, K. P., Cooper-Vince, C. E., Hardway, C. L., Pincus, D. B., & Comer, J. S. (2014). Trajectories of change across outcomes in intensive treatment for adolescent panic disorder and agoraphobia. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 43(5), 742–750.
- Hardway, C. L., Pincus, D. B., Gallo, K. P., & Comer, J. S. (2015). Parental involvement in intensive treatment for adolescent panic disorder and its impact on depression. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3306–3317.
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11.
- Jolstedt, M., Wählund, T., Lenhard, F., Ljótsson, B., Mataix-Cols, D., Nord, M., Öst, L.-G., Högstöm, J., Serlachius, E., & Vigerland, S. (2018). Efficacy and cost-effectiveness of therapist-guided internet cognitive behavioural therapy for paediatric anxiety disorders: a single-centre, single-blind, randomised controlled trial. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(11), 792–801.
- Khan, A., Malik, T. A., Ahmed, S., & Riaz, A. (2020). Translation, Adaptation and Implementation of Coping Cat Program with Pakistani Children. *Child & Youth Care Forum*, 49(1), 23–41.
- Leyfer, O., Carpenter, A., & Pincus, D. (2019). N-methyl-d-aspartate partial agonist enhanced intensive cognitive-behavioral therapy of panic disorder in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(2), 268–277.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Vigerland, S., Ljótsson, B., Thulin, U., Öst, L.-G., Andersson, G., & Serlachius, E. (2016). Internet-delivered cognitive behavioural therapy for children with anxiety disorders: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 76, 47–56.
- Whiteside, S. P. H., Ale, C. M., Young, B., Dammann, J. E., Tiede, M. S., & Biggs, B. K. (2015). The feasibility of improving CBT for childhood anxiety disorders through a dismantling study. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 83–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.011>

SS39

Terapistlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Seans İçinde Oluşan Sessizliğe Karşı Kaygılı Tutumlarına Etkisinde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Bilişsel Abartma Tarzlarının Aracı Rolünde Tercih Ettikleri Terapi Ekolünün Etkisi

Gizem Turgut

İstanbul Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul

Giriş: Bu araştırmanın amacı; klasik psikanalizde psikanalistin pasif, danışanın ise serbest çağrışımın etkisiyle bilinçaltının aktif olduğu terapi yaklaşımından terapist ve danışanın birbirini etkilediğini ileri süren iki kişilik terapi yaklaşımına doğru evrilen günümüz psikoterapi yaklaşımı (Pulat, 2019) bağlamında Kohut'un öncülüğünde gelişen ve çağdaş psikanaliz kuramları içerisinde yer alan "Kendilik Psikolojisi"nin kendilik algısı kavramını (Özen, 2014) ele alarak ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren profesyonellerin terapist - danışan ilişkisi içerisinde kendisini nasıl algıladığını seans içerisinde belirsizliğe yol açan etmenlerin başında gelen sessizlik olgusuna karşı tutumlarını ve bu tutumları etkileyen faktörleri ele almaktır.

Yöntem: Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi ve soru formu, gene araştırmacı tarafından oluşturulan ve danışanın sessizliğine karşı kaygılı yaklaşım ve terapistin kendi sessizliğine karşı kaygılı yaklaşım olmak üzere iki farklı boyut barındıran anket, Mahoney ve McEvoy tarafından uyarlanan ve 12 maddeden oluşan Duruma Özgü (situation-specific) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Başer, 2016), 1995 yılında Martin ve Rubin tarafından geliştirilen ve Altunkol tarafından da 2011 yılında Türkçe'ye uyarlanması yapılan 12 maddeden oluşan Bilişsel Esneklik Ölçeği (Altunkol, 2011) ve Riskind ve arkadaşları tarafından 2000 yılında ortaya koyulan ve Altan - Atalay ve Atalar - Sarıtaş (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan 6 adet senaryodan oluşan Bilişsel Abartma Tarzı Ölçeği (Nalbantoğlu,2020) ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatristlere elektronik ortamda ulaştırılmış ve kendilerine gönderilen linke tıklayarak formları ve ölçekleri cevaplandırmaları istenmiş ve aynı linki, araştırmaya katılacağına düşündükleri meslektaşlarına da göndermeleri istenmiştir. Özetle araştırmaya katılım gönüllülük ve ulaşılabilirlik esasına dayanmaktadır. Çarpıklık katsayıları (skewness) - 1,078 ile 0,83 arasındadır ve basıklık katsayıları da (kurtosis) -0,99 ile 2,11 arasındadır. Buna göre verilerin büyük ölçüde normal dağılımdan sapmadığı gözlemlenmiştir. Katılımcı sayısı da 45 kişi olduğu için istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %55,6'sı (n= 25) Bilişsel ve Davranışçı Terapileri %28,9'u (n= 13) Psikanalitik Yönelimli Terapileri ve %15,6'sı (n= 7) da diğer terapi akımlarını kullanarak danışanlarına psikoterapi hizmeti sunduğunu beyan etmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan terapistlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ortalamaları 34,88 ve standart sapması 10,26 olarak hesaplanırken Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayanların 24,00 ve standart sapması 5,81 ve adı geçen terapilerin dışında başka bir ekolü kullanmayı tercih ederek danışanlarına psikoterapi hizmeti veren ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren profesyonellerinse 29,42 ve standart sapması 9,01 olarak hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır; $F= 6,32, p= 0,004<0,05$. Ortalamalar arasında farklılığa sebep olan gruplar Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayanlar ile Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayan profesyonellerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan terapistlerin danışanlarının sessizliğine karşı kaygılı yaklaşım düzeyi ortalamaları 20,76 ve standart sapması 3,52 olarak hesaplanırken Psikanalitik

Yönelimli Terapi uygulayanların 15,69 ve standart sapması 1,93 ve adı geçen terapilerin dışında başka bir ekolü kullanmayı tercih ederek danışanlarına psikoterapi hizmeti veren ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren profesyonellerinse 20,71 ve standart sapması 3,09 olarak hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır; $F= 12,39, p= 0,000<0,05$. Ortalamalar arasında farklılığa sebep olan gruplar Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayanlar ile Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayan profesyoneller ve Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayanlar ile adı geçen iki yönelimin dışında bir ekolü kullanmayı tercih edenlerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan terapistlerin kendilerinin sessizliğine karşı kaygılı yaklaşım düzeyi ortalamaları 19,92 ve standart sapması 3,02 olarak hesaplanırken Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayanların 16,61 ve standart sapması 1,26 ve adı geçen terapilerin dışında başka bir ekolü kullanmayı tercih ederek danışanlarına psikoterapi hizmeti veren ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren profesyonellerinse 21,00 ve standart sapması 2,64 olarak hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır; $F= 9,14, p= 0,001<0,05$. Ortalamalar arasında farklılığa sebep olan gruplar Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayanlar ile Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayan profesyoneller ve Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayanlar ile adı geçen iki yönelimin dışında bir ekolü kullanmayı tercih edenlerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan terapistlerin bilişsel esneklik düzeyi ortalamaları 57,88 ve standart sapması 7,62 olarak hesaplanırken Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayanların 66,92 ve standart sapması 2,06 ve adı geçen terapilerin dışında başka bir ekolü kullanmayı tercih ederek danışanlarına psikoterapi hizmeti veren ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren profesyonellerinse 60,71 ve standart sapması 6,21 olarak hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır; $F= 8,75, p= 0,001<0,05$. Ortalamalar arasında farklılığa sebep olan gruplar Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayanlar ile Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayan profesyonellerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi uygulayan terapistlerin bilişsel abartma tarzları ortalamaları 72,68 ve standart sapması 20,95 olarak hesaplanırken Psikanalitik Yönelimli Terapi uygulayanların 57,15 ve standart sapması 19,32 ve adı geçen terapilerin dışında başka bir ekolü kullanmayı tercih ederek danışanlarına psikoterapi hizmeti veren ruh sağlığı ve hastalıkları alanında hizmet veren profesyonellerinse 67,14 ve standart sapması 18,20 olarak hesaplanmış ancak ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsızdır; $F= 2,54, p= 0,09>0,05$.

Terapistin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile terapistin, danışanın sessizliğine karşı kaygılı yaklaşımı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir; ($r= 0,23, p=0,00<0,05$) terapistin bilişsel esneklik düzeyi ile terapistin, danışanın sessizliğine karşı kaygılı yaklaşımı arasında negatif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir; ($r= -0,54, p= 0,00<0,05$) ve terapistin bilişsel abartma tarzları ile terapistin, danışanın sessizliğine karşı yaklaşımı arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r= -0,04, p=0,00<0,05$) ve terapistin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, bilişsel esneklik düzeyi ve bilişsel abartma tarzları, terapistin, danışanın sessizliğine karşı kaygılı tutumunun anlamlı olarak %62'sini açıkladığı gözlemlenmiştir. Terapistin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, danışanın sessizliğine karşı kaygılı yaklaşımını %51 açıklarken bilişsel esneklik ve bilişsel abartma tarzlarının aracı etkisi ile modelin açıklıcılığı %62'ye çıkmıştır ancak araştırma modeli terapistin, seanslarda ağırlıklı olarak tercih ettiği ekole göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Terapistin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile terapistin, kendi sessizliğine karşı kaygılı yaklaşımı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir; ($r= 0,09, p=0,00<0,05$) terapistin bilişsel esneklik düzeyi ile terapistin, kendi sessizliğine karşı kaygılı yaklaşımı arasında negatif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir; ($r= -0,33, p= 0,00<0,05$) ve terapistin bilişsel abartma tarzları ile

terapistin, kendi sessizliğine karşı yaklaşımı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r= 0,10, p=0,00<0,05$) ve terapistin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, bilişsel esneklik düzeyi ve bilişsel abartma tarzları, terapistin, kendi sessizliğine karşı kaygılı tutumunun anlamlı olarak %39'unu açıkladığı gözlemlenmiştir. Terapistin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, kendisinin sessizliğine karşı kaygılı yaklaşımını %32 açıklarken bilişsel esneklik ve bilişsel abartma tarzlarının aracı etkisi ile modelin açıklayıcılığı %39'a çıkmıştır ancak araştırma modeli terapistin, seanslarda ağırlıklı olarak tercih ettiği ekole göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Her ne kadar terapide terapist ve danışan olarak iki farklı kişi olup terapi esnasında bu iki farklı kişinin kişiliklerinin ve tutumlarının etkileşimi karmaşık bir şekilde terapötik ilişkiye yansısı bile terapötik ilişki kuramsal dayanaklar doğrultusunda yapılandırılmış, profesyonel bir ilişkidir ve ruh sağlığı ve hastalıkları alanında danışanlarına psikoterapi hizmeti sunan profesyoneller, terapist olma yolculuğunda birçok teorik ve uygulamalı eğitimler aldıkları ve özellikle meslek hayatlarının ilk senelerinde seans odasında kendi kişilik, tutum, inanç ve duygularının danışana zarar vermesini engellemek için süpervizyon eşliğinde danışan gördüklerinden belirsizliğe tahammülsüz, bilişsel esneklik kapasiteleri düşük ve başlarına gelen olayları bilişsel olarak abartmaya meyilli olsalar bile bunu seansa yansıtmamayı başarabilmeleri; danışanlarının ve kendilerinin sessizliklerine karşı kaygılı yaklaşımları kendilik algılarına ve kendilik algılarına bağlı olarak danışanlarıyla çalışırken ağırlıklı olarak tercih ettikleri ekole göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamasının açıklaması olabilir niteliktedir.

Kaynaklar

- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türkiye Cumhuriyeti Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Başer, İ. G. (2016). Bozukluğa Özgü Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Böbtö) Türkçe Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. T.C. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Nalbantoğlu, B. (2020). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Bilişsel Abartma Tarzı: Bilinçli Farkındalık Ve Tekrarlayıcı Olumsuz Düşüncelerin Düzenleyici Rollerini. T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Özen, Y. (2014). Kendilik, Kendilik Algısı Ve Kendilik Algısına Bağlı Psikosomatik Bozukluklara Sosyal Psikolojik Bir Bakış. Akademik Bakış Dergisi, Sayı: 40 Ocak – Şubat 2014.
- Pulat, F. (2019). Tek Kişilik Terapilerden İki Kişilik Terapilere Geçiş: İlişkisel Psikoterapi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, Cilt 2 (2019), Sayı 4, 17 – 27.

SS40

Nicel Vaka Analiz Uygulaması: Semptomlar Arasındaki Zamansal İlişkinin Araştırılması

İbrahim Kılıç, Hasan Turan Karatepe

Giriş: Literatürdeki bilimsel araştırmaların pek çoğu, bir örneklemin ortalama veya ortanca değerleri üzerinden yapılan istatistik analizleri içermektedir. Bu tip araştırmalar bireye özgü bilgi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin örneklem ortalaması içerisinde yuvarlanmasına ve erimesine yol açar. Literatürde yer alan az sayıda vaka analizi ise nicel yöntemler içermediği için pozitif bilimciler bu araştırmaların çıktılarına güvenemezler. Nicel araştırma ve analiz yöntemleri kullanılarak bireye özgü bilginin korunduğu nicel vaka analizleri yapmak mümkündür. Zaman serileri analizleri son 20 yılda ekonometri alanında bilimsel çalışmalarda en önemli analiz ve tahminleme yöntemlerinden biri olmuştur. Bu çalışma, zaman serileri analiz yöntemlerinden biri olan Granger Nedensellik testi yöntemini kullanarak bir vaka analizi yapmaktadır. Bu araştırma, klinik psikoloji, psikopatoloji, psikoterapi araştırma alanlarında ufuk açacak bir çalışma olacaktır.

Yöntem: Katılımcı 35 yaşında öfke patlamaları ve ilişki problemleri nedeniyle psikoterapiye başvuran bir danışan adaydır. Danışana özel 14 psikolojik değişken içeren bir ölçek bir telefon uygulaması aracılığıyla her akşam danışana bildirimde bulundu ve ölçek dolduruldu. Araştırılan değişkenler o günkü öfke, kaygı, üzüntü, çaresizlik, sevilirlik, değerlilik, yetersizlik, mutluluk, eşle ilişki sorunları, yorgunluk, uyku kalitesi, kronik ağrı ve aktivite seviyesi skorlarıydı. Daha sonra bu 14 değişken arasındaki ilişki Granger nedensellik testi yöntemi ile araştırıldı ve değişkenler arasındaki zamansal ilişki ortaya koyuldu.

Bulgular: Araştırma sonuçları öfke, kaygı, başarılı hissetme, üzüntü ve uyku değişkenlerinin aktivite seviyesinden memnuniyet, çaresizlik hissi, kronik ağrı, yorgunluk değişkenlerinin Granger nedeni olduğu bulundu. Ayrıca, aktivite seviyesi memnuniyeti, çaresizlik hissi, kronik ağrı, yorgunluk değişkenlerinin yeterlik, sevelisi hissetme, eşle ilişki, mutluluk ve değerli hissetme değişkenlerinin Granger nedeni olduğu bulundu.

Tartışma ve Sonuç: Bu vakada öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygusal değişkenlerin kaynak, değersizlik, yetersizlik, sevilimeme şemaları ve ilişki problemlerinin sonuç olduğu görüldü. Vakanın dürtüsel öykü bilgisi ve duyguların sorunlarda kaynak olması bilgisi birbirlerini desteklemektedir. Bu vakada duygulara yönelik müdahalelere öncelik verilmesi faydalı olacaktır. Aktivite seviyesi çıktı değişkenlerin çoğunu etkileyen önemli bir değişken olarak görünüyor, duygulara müdahale edilirken aktivite seviyesini artırmak olumlu çıktılara daha kolay ulaşılmasını sağlayabilir.

Zaman serileri analizine dayalı bu nicel vaka çalışması, zaman serileri analiz yöntemlerinin klinik araştırmalarda kullanılmasının önemine dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nicel Vaka Çalışması, Zaman Serileri Analizi

Giriş: Literatüre hakim olan çalışmalar, bir örneklemden toplanan verilerin ortalama veya ortanca değerleri kullanılarak yapılan istatistik analizlerdir. Ortalama ve ortanca değerleri üzerinden yapılan korelasyon ve fark analizleri örneklem genelini anlama açısından önemli bilgiler vermesine rağmen, bireye özgü bilginin örneklem ortalaması içerisinde erimesine yol açar. Nicel araştırma ve analiz yöntemleri kullanılarak bireysel bilginin araştırılması, bir başka deyişle nicel vaka analizleri yapmak mümkündür. Ancak bireysel bilgiyi koruyacak nicel yöntemler henüz psikoloji araştırma literatüründe hakettiği yeri bulamamıştır. Nicel vaka analizlerinde ekonomi ve finansla sıklıkla kullanılan zaman serileri analiz metotları kullanılabilir.

Bu analiz metotlarını bulan ve geliştiren (Robert F. Engle (2003), Clive W.J. Granger (2003), Cristopher A. Sims (2011)) bilim adamlarının ekonomide tahminleme konusundaki katkıları Nobel ekonomi ödülü ile ödüllendirilmiştir. Zaman serileri analizleri farklı zaman noktalarında art arda toplanan skorları incelemektedir. Farklı değişkenlerden her gün, her hafta veya her ay toplanan veriler zaman serileri analiz metotları ile analiz edilerek, korelasyon analizlerinin ötesine geçen bilgiler sunmaktadır. Oppewal (2010) ın bahsettiği gibi nedenselliğin 3 kriteri vardır, bunlar: değişkenler arasında bir ilişkinin var olması, zamansal önceden gelmenin sağlanması (neden sonuçtan önce gelir) ve alternatif açıklamaların ortadan kaldırılmasıdır. Zaman serileri analiz yöntemleri değişkenler arasındaki korelasyonun yanı sıra, değişkenler arasındaki zamansal ilişkiyi de incelemektedir. Böylece nedenselliğin 2 kriteri sağlanmaktadır. İstatistiksel hesaplarla tutarlı olarak önceden gelme ve korelasyonun bulunması nedensellik hakkında önemli bilgiler vermektedir. Bu bilgi sayesinde psikopatoloji semptomları arasındaki zamansal ilişki bulunabilir, psikoterapi etkinlik ölçümlerinde değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediği zamansal olarak ortaya koyulabilir, veya psikoterapi öncesi yapılan analizler bireyler için özgün müdahale sıralamasının oluşturulmasını sağlayabilir.

Wright & Woods (2020) makalelerinde, araştırmacılara psikopatoloji üzerine idiografik çalışmalar yapmaları ve zaman serileri analizi yöntemlerini kullanmaları konularında çağrı da bulunuyor. Bu araştırmaların, zorlu tanı durumlarında tedavi planı oluşturmaya, müdahale zamanlamasını belirleme ve müdahale etkinliğini artırmaya yardımcı olacağını savunuyorlar. Piccirillo & Rodebaug (2019), vaka çalışmalarının psikolojide önemli bir tarihi olduğunu, teorilerin alt yapısını vaka çalışmalarının oluşturduğunu, ve artık vaka çalışmalarının nicel yöntemler ile analiz edilmesinin de mümkün olduğunu ifade ediyorlar. Yazarlar, psikoterapi araştırmalarında zaman serileri analiz yöntemleri ile vaka çalışmaları yapılmasını tavsiye ediyorlar. Hastalardan zamansal datalar toplanmasını zaman serileri analiz yöntemleri ile analiz edilmesi gerektiğine ihtiyaç olduğunu belirtiyorlar. Molenaar (2004), manifesto makalesinde psikolojide vaka çalışmalarına yeniden dönüşmesi gerektiğini savunuyor. Mevcut istatistik yöntemlerinin bireysel özelliklerin gözden kaçmasına neden olduğunu iddia ediyor ve zamansal datalar toplanıp zaman serileri analizi yöntemleri uygulanmasını öneriyor. Borsboom & Cramer (2013), psikopatoloji semptomları arasındaki nedensel ilişkilerin araştırılmasının önemini vurguluyorlar. Bu araştırmalar ile elde edilen bilginin DSM tanı kriterlerini deneysel olarak kanıtlayacağı, böylece psikiyatri alanının ve DSM kriterlerinin geçerliliğini artıracaklarını belirtiyorlar. Makale ayrıca, semptomlar arasındaki zamansal ilişkinin tespit edilmesinin öncelikli müdahale edilmesi gereken semptomları ortaya koyacağını belirtiyor.

Granger nedensellik yöntemini kullanan bir araştırma (Snippe ve ark., 2014), kendinlik, tekrarlayıcı düşünme, depresyon skorları arasındaki zamansal ilişkileri inceliyor. Araştırmada, kendinlik tabanlı terapi uygulanmış ve her gün katılımcılardan ruminasyon, depresif semptomlar ve kendinlik datası toplanmıştır. Analiz ile hangi değişkenlerin hangi değişkenler üzerinde nedenselliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma 6 katılımcıyı içermiş her katılımcı için ayrı ayrı analiz yapılmış ve katılımcıların Granger nedensellik sonuçlarının farklı olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin birbirleriyle zamansal ilişkilerinin katılımcılar arasında farklılık göstermesi bireye özgü yaklaşımın önemine de dikkat çekmiştir.

Bu çalışma, zaman serileri analiz yöntemi kullanılarak bir vaka için psikolojik değişkenler arasındaki zamansal ilişkileri ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu çalışma literatürdeki önemli bir açığı kapatmaya hizmet etmektedir. Bu yöntemlerin psikolojik değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini anlamada ne gibi faydalar sağlayabileceği ve bu yöntemleri kullanarak ne gibi yeni araştırmalar yapılabileceği konusunda yeni perspektifler sağlamaktadır.

Gereç, Yöntem ve Vaka Bilgileri: 35 yaşında kadın, evli, lise mezunu,

ev hanımı, 10 ve 2 yaşında 2 kız çocuğu var, eşi esnaf, orta-alt gelir düzeyine sahipler. Fiziksel bir hastalığı yok. Sigara, alkol ve madde kullanımı yok. Bir üniversitenin klinik psikoloji süpervizyon eğitimi kapsamında uygun fiyata psikoterapi hizmeti almak için bekleme listesinde yer alıyor. Başvuru dosyasında başvuru sebepleri olarak, eşyle geçimsizlik ve öfke patlamaları yer alıyor. Araştırmaya katılmayı kabul ettikten sonra bir görüşme yapıldı ve vakanın hayatında etkili olabilecek 14 psikolojik değişken belirlendi. Katılımcı yorgunluk, uykusuzluk ve kronik ağrı yaşadığından yakındı. Uykuya dalma ve sürdürme sorunu bulunmuyordu ancak 2 yaşındaki çocuğunu uyutmasının saatler sürdüğünü ve gece sürekli olarak yanına gitmek zorunda kaldığını anlattı. Eşinin ev işi ve aktivite seviyeleri konusunda kendinden memnun olmadığını ve bu konularda tartışma yaşadıklarını bildirdi. Eşinin ilgisiz, onu anlamadığını söyleyip bu konularda tartışma yaşadıklarını da ekledi. Sorun yaşadıklarında eşinin konuşmayı masafe koyduğunu kendisinin terk edilme ve yalnızlık hissi yaşadığını belirtti. Sıklıkla öfke patlaması yaşadığını, bu durumun kendisinin bir karakter özelliği olduğunu ve evlenmeden önce bunu eşine belirttiğini söylüyor, ve şu anda eşinin bu durumdan şikayetçi olup masafe koyup soğuk davranmasını haksızlık olarak gördüğünü bildirdi. Öfke patlamalarının biranda olduğunu, bu patlamaların elinde olmadığını; ancak eşinin araya masafe koyarak onu bilerek cezalandırdığını, bilerek yaptığı için zaman zaman eşinin kötü biri olduğunu düşündüğünü söyledi. Çocukken aile içerisinde de kolayca öfkelenildiğini bildiriyor. Konuşma sırasında dikkati sürdürmekte zorlanıyor, konudan konuya atlıyor, kendisini sabırsız biri olarak tanımlıyor, bunlara ilave olarak ebeveyn, eş ve kardeş ilişkilerinde de dürtüsellik öyküleri tespit edildi. Sıklıkla yüzüyle oynadığı için sivilce oluştuğu, tırnak kenarlarından deri kopardığını ancak bunların önemli şeyler olmamasına rağmen eşi tarafından sürekli olarak kızılmasına yol açtığını da ekliyor. Danışan psikoterapi bekleme listesinde yer alıyordu, bahar dönemi dersleri başlayınca üniversiteden psikoterapi hizmeti alabilecekti. Psikoterapi hizmeti almasına 2 ay bulunuyordu. Bu süre içerisinde günlük data toplamak üzere uzlaşıldı. Bir telefon uygulaması ile her akşam 14 psikolojik değişkeni 0-100 skalasında puanlayacağı bir ölçeği doldurması istendi. Uygulama her akşam saat 20:00 da danışana bildirimde bulundu ve vaka yine aynı uygulama içerisinde ölçek soruları puanladı. Araştırılan değişkenler o günkü öfke, kaygı, üzüntü, çaresizlik, sevilirlik, değerlilik, yeterlik, mutluluk, eşle ilişki, yorgunluk, uyku, kronik ağrı ve aktivite seviyesi skorlarıydı. Daha sonra bu 14 değişken için zaman serileri analiz yöntemlerinden biri olan Granger nedensellik yöntemi kullanıldı (Granger, 1969) ve değişkenler arasındaki zamansal ilişki ortaya koyuldu.

Granger nedensellik testinde, her bir değişken kendisi ve diğer değişkenin geçmiş değerleri ile tanımlanır.

$$X_t = \alpha_1 Y_{t-1} + \beta_1 X_{t-1} + \epsilon_{1t}$$

$$Y_t = \gamma_1 Y_{t-1} + \delta_1 X_{t-1} + \epsilon_{2t}$$

Granger nedensellik testi yokluk ve alternatif hipotezleri:

$$H_0: \alpha_1 = \alpha_2 = \dots = \alpha_p = 0 \text{ (} Y_t \text{ } X_t \text{'nin Granger nedeni değildir.)}$$

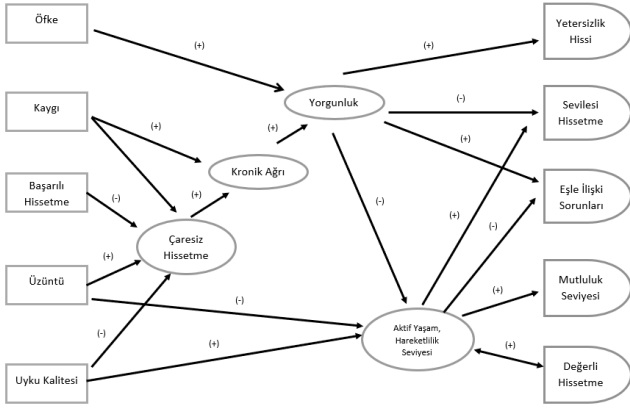
$$H_A: \alpha_1 \neq \alpha_2 \neq \dots \neq \alpha_p \neq 0 \text{ (} Y_t \text{ } X_t \text{'nin Granger nedenidir.)}$$

$$H_0: \delta_1 = \delta_2 = \dots = \delta_p = 0 \text{ (} X_t \text{ } Y_t \text{'nin Granger nedeni değildir.)}$$

$$H_A: \delta_1 \neq \delta_2 \neq \dots \neq \delta_p \neq 0 \text{ (} X_t \text{ } Y_t \text{'nin Granger nedenidir.)}$$

Bulgular: Araştırma sonuçları öfke, kaygı, başarılı hissetme, üzüntü ve uyku değişkenlerinin aktivite seviyesi memnuniyeti, çaresizlik hissi, kronik ağrı, yorgunluk değişkenlerinin Granger nedeni olduğu bulundu. Ayrıca, aktivite seviyesi memnuniyeti, çaresizlik hissi, kronik ağrı, yorgunluk değişkenlerinin yeterlik, sevilesiz hissetme, eşle ilişki, mutluluk ve değerli hissetme değişkenlerinin Granger nedeni olduğu bulundu. 1 numaralı şekil bu araştırmanın çıktılarını

göstermektedir. Ok yönü değişkenlerin zamansal olarak birbirlerini etkileme yönlerini göstermektedir. Örneğin öfkedeki bir değişim daha sonraki gün yorgunlukta bir değişime işaret etmektedir. + ve - işaretler değişkenlerden birindeki değişimin sonraki zamanda hangi yönde değişiklikle ilişkili olduğunu göstermektedir. Öfke ve yorgunluk arasında bulunan + işareti, öfkedeki artışın ertesi gün yorgunluğu da artırdığını ifade etmektedir.



Şekil 1. Granger Nedensellik Testi Sonuçları

Tartışma ve Sonuç: Zaman serileri analiz yöntemleri korelasyon analizlerinden farklı olarak zamansal ilişkiyi de ortaya koymaktadır. Böylece nedenselliğin önceden gelme ilkesi de sağlanmaktadır. Ancak hala nedenselliğin üçüncü ilkesi olan alternatif açıklamaların dışlanması sağlanmamaktadır. Bu yüzden yöntemin ismi her ne kadar nedensellik testi olsa da sonuçlara bakarak değişkenler birbirinin nedenidir diyemeyiz, yalnızca nedeni olma ihtimali vardır diyebiliriz. Çünkü iki değişkenden biri düzenli bir şekilde zamansal olarak diğerinden sonra gelmektedir ve bu iki değişken birlikte hareket etmektedir. Bilimsel yazında, bu analizin sonuçları yorumlanırken 'nedenidir' denmez; 'X Y'nin Granger nedenidir' şeklinde ifade edilir.

Bu vakada öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygusal değişkenlerin kaynak, değersizlik, yetersizlik, sevilmeme şemaları ve ilişki problemlerinin sonuç olabileceği görüldü. Vakanın dürtüsel öyküsü ile analizden elde edilen duyguların kaynak değişkenler olabileceği bilgisi birbirlerini destekleyebilir. Dürtüleri hızla harekete geçen vakada, bununla ilişkili olarak hızlıca duyguların da aktive olacağı anlaşılıyor. Aktivite seviyesi ve yorgunluk kaynak ve çıktı değişkenleri arasındaki geçiş değişkenleridir. Özellikle aktivite seviyesi çıktı değişkenlerin çoğunu direkt olarak etkileyen ve davranışsal müdahale ile artırılabilir ya da korunabilecek önemli bir değişken olarak görünüyor. Vakanın terapisti araştırmadan sonra, DEHB ve obsesif kompulsif kişilik bozukluğu (OKKB) tanılarını sahip olduğunu bildirdi. Terapistine göre vakanın duygusal semptomlarını ortaya çıkaran değişkenler ev içerisindeki düzensizlik ve haber vermeden yapılan planlar ve değişikliklerdir. OKKB tanısına yönelik düzen, kontrol ve mükemmeliyetçilik değişkenleri bu araştırmaya dahil edilmemiştir. Danışanda olumsuz duyguları ortaya çıkaran düzen, kontrol ve mükemmeliyetçilik hakkındaki bilişler çalışılabilir. Olumsuz duygularla Transdiagnostik Bilişsel Davranışçı Terapi ile duygu düzenleme yöntemleriyle çalışılabilir. Terapist ve danışan araştırma sonuçlarından faydalanarak aktivite ve hareketlilik seviyesini yüksek tutacak kararlar almışlar, böylece terapide olumlu çıktıları erken elde etmişler ve terapi sürecindeki dalgalanmayı azaltmışlardır.

Nedensellik için 3 şartın gerektiğinden bahsetmiştik: değişkenler arasında bir ilişkinin olması, nedenin sonuçtan önce gelmesi ilkesi ve alternatif açıklamaların ortadan kaldırılması. Zaman serileri analiz

yöntemi standart istatistik analizlerinde elde edilen korelasyon ya da kovaryans gibi ilişki bilgisine ek olarak ikinci kriter olan zamansal olarak önceden gelme kriterini de sağlamaktadır. Ancak alternatif açıklamalar henüz ortadan kaldırılmış değildir bu yüzden kesin bir nedensellikten bahsedemeyiz, sisteme dahil olmayan bir değişken burada ilişkili görünen iki değişkenin her ikisinin de nedeni olabilir. Ancak şunu da biliyoruz ki zaman serileri analiz yöntemleri değişkenlerde zamansal olarak sürekli, birlikte ve art arda gerçekleşen hareketliliğin bilgisini vermektedir. Sürekli ve birlikte hareket kesin bir nedensellik anlamına gelmese dahi nedenselliğin işaretçisi veya önemli bir ara değişkenin habercisi olacaktır.

Zaman serilerine dayalı vaka analizleri psikolojik değişkenlerin, psikopatoloji semptomlarının zamansal olarak nasıl bir etkileşimde olduğu bilgisini sunabilir. Psikopatolojileri anlamada, bireye özgü müdahale geliştirmede yardımcı olabilir. Zaman serileri analizine dayalı nicel vaka analiz yöntemleri, semptomların zaman içinde, günlük yaşamda nasıl ortaya çıktığına dair daha derin bir anlayış elde etmek için iyi bir araç olabilir (Germeys ve ark., 2018). Duygusal değişimler ve bu değişimlerin öncülleri ve çıktıları tespit edilebilir. Sosyal ilişkiler, egzersiz, hobiler gibi davranışların semptomlar üzerindeki zamansal etkisi gözlemlenebilir. Psikoterapide belli semptomlara yapılan müdahalelerin o semptomlar üzerinden başka hangi semptomlarda değişime yol açtığı, ne seviyede ve hangi sürede etkilediği gözlemlenebilir. Bu çalışmada olduğu gibi psikoterapi öncesi semptom analizi yapıp, danışanın psikolojik problemlerinde öncül ve çıktılar ortaya koyulabilir, böylece danışan merkezli tedavi planı oluşturulabilir. Ekolojik geçerliliği yüksek bir analiz yöntemidir (Yu ve ark., 2020), yani gerçek yaşam koşullarındaki çeşitli değişkenleri tahmin edebilir.

Kaynaklar

- Borsboom, D., & Cramer, A. O. (2013). Network analysis: an integrative approach to the structure of psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 91-121.
- Granger, C. W. (1969). Investigating causal relations by econometric models and cross-spectral methods. *Econometrica: journal of the Econometric Society*, 424-438.
- Molenaar, P. C. (2004). A manifesto on psychology as idiographic science: Bringing the person back into scientific psychology, this time forever. *Measurement*, 2(4), 201-218.
- Myin-Germeys, I., Kananova, Z., Vaessen, T., Vachon, H., Kirtley, O., Viechtbauer, W., & Reininghaus, U. (2018). Experience sampling methodology in mental health research: new insights and technical developments. *World Psychiatry*, 17(2), 123-132.
- Oppewal, H. (2010). Concept of causality and conditions for causality. *Wiley International Encyclopedia of Marketing*.
- Piccirillo, M. L., & Rodebaugh, T. L. (2019). Foundations of idiographic methods in psychology and applications for psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 71, 90-100.
- Snippe, E., Bos, E. H., van der Ploeg, K. M., Sanderman, R., Fleer, J., & Schroevens, M. J. (2015). Time-series analysis of daily changes in mindfulness, repetitive thinking, and depressive symptoms during mindfulness-based treatment. *Mindfulness*, 6(5), 1053-1062.
- Wright, A. G., & Woods, W. C. (2020). Personalized models of psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 16, 49-74.
- Yu, Y., Xu, S., Li, G., & Shi, D. (2020). Applications of the experience sampling method: A research agenda for hospitality management. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*.

SS41

Romantik İlişkilerde Kendine Şefkat ve Benlik Saygısının İlişki Doymu Üzerine Etkisi

Havvanur Uysal¹, Sevinç Ulusoy²

¹*İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul*
²*Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri, İstanbul*

Giriş: Romantik ilişkideki partnerlerin ilişki doyumunu etkileyen pek çok etken bulunmaktadır ve literatürde ilişki doyumunu etkileyen çeşitli faktörler araştırılmıştır (Saraç, Hamamcı, & Güçray, 2015) (Sarı & Owen, 2016) (Yiğit & Çelik, 2016) Bu araştırma; romantik ilişkilerde, kendine şefkat ve benlik saygısının ilişki doymu üzerinde olası etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmaya halihazırda romantik ilişkisi devam eden 107 katılımcı dahil edilmiştir. Sosyal ağlar aracılığıyla dağıtılan çevrimiçi bir anket kullanılarak kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik veri formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Öz-Anlayış Ölçeği ve İlişki Doymu Ölçeği (İDÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde Spearman korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya dahil edilen 107 katılımcının 42'si (%39,3) evli, 65'i (%60,7) evli değildi. Katılımcıların yaş ortalamaları 27,91 olarak saptanmıştır. İlişki Doymu'nun bağımlı değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizinde benlik saygısı puanlarında korelasyon olmadığı için mediyasyon modeline dahil edilmemiştir. Yaş ve kendine şefkatin dahil edildiği mediyasyon modelinde ilişki doymuna ait varyansın %7,56'sının açıkladığı saptanmıştır.

Tartışma: Düşük kendine şefkatin yakın ilişkilerde ilişkiyi olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Aksine yüksek kendine şefkatin ise yeterlilik hissini artırarak bireyin romantik ilişkide fikirlerini ifade edebilmesiyle ilişkili bulunmuştur (Neff, 2013). Araştırmamızın sonuçları yüksek kendine şefkatin yüksek ilişki doymu ile ilişkili olduğuna dair sonuçları desteklemektedir. Çiftlerde ilişki kalitesini arttırmaya yönelik müdahalelerde kendine şefkatin önemli olduğu da akıld tutulmalıdır.

Kaynaklar

- Erol, R. Y., ve Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303.
- Murray, S., Holmes, J., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: how perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478–498.
- Neff, K. D. (2013). The Role of Self Compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 78–98.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doymunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 69-81.
- Sarı, T., ve Owen, F. K. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doymu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 204-216.
- Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki Doymunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 77-87.

SS42

Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerinde Sosyal İlişkiler ve Kendini Eleştirmenin Etkisinin İncelenmesi

Rumeysa Yıldız¹, F. Betül Esen²

¹*İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul*
²*Serbest Hekim*

Giriş: Sosyal görünüş kaygısı kişilerin dış görünüşlerinin diğer insanlar tarafından eleştirilmesi halinde kişide meydana gelen huzursuzluk ve endişe olarak tanımlanır. (Hart, Leary, & Rejeski, 1989) Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişiler dış görünüşleri sebebiyle mutsuzluk, üzüntü ve kaygı yaşayabilmektedir. Literatürde sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olan pek çok faktör yer almaktadır. Bu araştırma yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı üzerinde sosyal ilişkiler ve kendini eleştirmenin etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmaya 18-65 yaş aralığında 209 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmada çeşitli sosyal platformlar üzerinden dağıtılan çevrimiçi bir anket kullanılarak kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Kendini Eleştirme/ Kendine Saldırma Formları & Kendine Güvence Verme Ölçeği (KEFGÖ) ve Sosyal İlişkiler Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, Spearman korelasyon analizi ve Çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya dahil edilen 209 katılımcının 148'i (%70,8) kadın, 61'i (%29,2) erkek ve yaş ortalamaları 29.69'tur. Sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken olarak ele alındığında; yaş, sosyal ilişki düzeyi ve kendini eleştirmeden oluşan modelin sosyal görünüş kaygısını %20 oranında açıkladığı anlaşılmıştır (p<0,001). Bu modele en çok katkı yapan değişkenin kendini eleştirme olduğu bulunmuştur ($\beta = ,368$; $t=5.913$, $p= ,000$).

Tartışma: Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı üzerinde benlik saygısı, sosyal kaygı ve yaşam doymu (Ürün & Öztürk, 2020), sosyal ilişki düzeyinin ve kendini eleştirmenin ayrı ayrı anlamlı etkisinin olduğu saptanmıştır. (Ayla Açıkgoz, Yıldırım, Yıldız, Yıldız, & Yıldırım, 2021) (Matin Yousefi Moridan, 2020) Buradan yola çıkarak tasarladığımız çalışmada sosyal ilişki düzeyinin düşük olması ve kendini eleştirme düzeyinin yüksek olmasının sosyal görünüş kaygısını yordadığı saptanmıştır. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin sosyal ilişkilerini değerlendirmek ve kendini eleştirme davranışına müdahale etmek yararlı olabilir. İlerleyen çalışmalarda bu faktörlere ek olarak sosyal görünüş üzerinde etkili olduğu düşünülen benlik saygısı, sosyal kaygı ve yaşam doymu da incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, kendini eleştirme, sosyal ilişkiler

Kaynaklar

- Ayla Açıkgoz, A. Y., Yıldırım, B., Yıldız, C., Yıldız, L., & Yıldırım, U. (2021). Sağlık alanında öğrenim gören üniversite birinci sınıf öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: gözlemsel araştırma. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 319-330.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 94-104.
- Matin Yousefi Moridan, H. F. (2020). The Role of Self-criticism and Shyness in Predicting Social Appearance Anxiety of Female Students . *Pajouhan Scientific Journal* , 54-60.
- Ürün, Ö. D., ve Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1); 37-45.

Kabul ve Eylem Formu (KEF-2) Ergenlerde İç Tutarlılığının Değerlendirilmesi

Hüseyin Şehit Burhan, Aydın Deniz Yüce

Giriş: psikolojik katılık ve kaçınmanın değerlendirilmesi için geliştirilen kabul ve eylem formu (KEF-2) Türkçe'ye de çevrilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Fakat Türkçe'ye çevrilmesi için yapılan çalışmada 18 yaşından küçük kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir (Bond et al., 2011) (Yavuz et al., 2016). KEF-2'nin ergenlerdeki güvenilirliğinin ortaya konulması, bu popülasyonda kullanılabilecek alternatif bir psikolojik esneklik ölçeğinin literatüre eklenmesini sağlayabilir. Ayrıca KEF-2'nin ergenleri de içine ala uzun gözlemsel çalışmalarda kullanılması kolaylaşabilir.

Amaç: 18 yaş altı popülasyonda KEF-2'nin iç tutarlılığının hesaplanması

Yöntem: İstanbul'da 1 lisede 81 öğrenciden veri toplanmıştır. Yaş, cinsiyet devam edilen sınıf ve KEF-2 toplam puanlarını içeren verinin değerlendirilmesi yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaşlarının 14-18 arasında aralığında olduğu, 10 ila 12 sınıfa devam ettiği ve %75,9'un erkek olduğu bulunmuştur. Örneklemin ortalama yaşı 16,16 iç tutarlılığın değerlendirilmesi için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmış ayrıca ölçek sorularının ilişkileri incelenmiştir. Cronbach's Alpha değeri 0,866 bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin bu popülasyonda iç tutarlılığın olduğunu göstermektedir. Düzeltilmiş soru-toplam puan korelasyonu (Corrected item-total correlation) da 0,531-0,689 arasında bulunmuştur. Bu sonuçta tüm soruların ölçeğin geneliyle ilişkisinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Herhangi bir soru çıkarıldığında hesaplanan Cronbach's Alpha değerleri de 0,835-0,863 arasında bulunmuştur.

Tartışma: KEF-2'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach's Alpha değeri 0,84 olarak hesaplanmıştır (Yavuz et al., 2016). Elde edilen sonuçlar KEF-2'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması benzerdir. Bu sonuçlara göre 18 yaş altı ergen popülasyonunda KEF-2'nin psikolojik esneklik ve kaçınmanın değerlendirilmesi için kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, Psikolojik Esneklik, Kaçınma, Kabul Ve Kararlılık Terapisi

Kaynaklar

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.

Kronik Ruh Sağlığı Bozukluğu Olan Bireylerle Sağlıklı Kontrollerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından Karşılaştırılması

Selma Ercan Doğu

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, İstanbul

Özet

Giriş: Bu çalışma, ağır ruhsal bozukluğu (şizofreni, bipolar bozukluk) olan bireyler ile sağlıklı bireyleri işlevsel olmayan tutumlar açısından karşılaştırmayı amaçlamıştır.

Yöntem: Çalışmaya Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'ne devam etmekte olan, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı tanı kriterlerine göre Şizofreni ve Bipolar bozukluğu tanısı almış 44 gönüllü birey ile 25 sağlıklı birey olmak üzere toplam 69 kişi dahil edildi. Tüm katılımcılara Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği-Kısa Formu (DAS-R-TR) uygulandı.

Bulgular: DAS puan ortalamaları sırasıyla şizofreni tanısı olan bireyler için 40,00±10,89, bipolar bozukluğu olan bireyler için 36,50±11,94, sağlıklı bireyler için 26,00±9,70'di. Çalışma bulguları, DAS puan ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir (p<0.05). İkili karşılaştırmalar sonucunda ise, ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerin sağlıklı kişilere oranla DAS puanları anlamlı olarak daha yüksekti (p<0.05). DAS-R-TR Ölçeği Mükemmeliyetçilik/Başarı Odaklılık ve Onaylanma İhtiyacı/Diğerlerine Bağımlılık alt ölçekleri açısından gruplararası farkın anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.05). Onaylanma İhtiyacı/Diğerlerine Bağımlılık alt ölçeğinde, bipolar ve şizofreni tanısı olan bireylerin sağlıklı bireylerden daha yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmamızda ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerin sağlıklı bireylerden fonksiyonel olmayan tutumlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumların bilişsel terapide depresyon riskini artıran bir özelliğe sahip olduğu Beck tarafından belirtilmektedir. Bu anlamda ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerde depresyon riski açısından bilişsel değerlendirmenin önemi ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel olmayan tutum, şizofreni, bipolar bozukluk, sağlıklı birey

Abstract

Introduction and Aim: This study aimed to compare individuals with severe mental disorders (schizophrenia, bipolar disorder) and healthy individuals in terms of dysfunctional attitudes.

Materials and Methods: A total of 69 individuals, including 44 volunteers individuals who were admitted to the Community Mental Health Center and were diagnosed with Schizophrenia and Bipolar disorder according to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders diagnostic criteria and 25 healthy individuals were included in the study. Dysfunctional Attitudes Scale-Revised-Short Form (DAS-R-TR) was administered to all participants.

Results: DAS mean scores were 40.00±10.89 for individuals with schizophrenia, 36.50±11.94 for individuals with bipolar disorder, and 26.00±9.70 for healthy individuals, respectively. The study findings showed that there was a significant difference between the groups in terms of DAS mean scores (p<0.05). As a result of paired

comparisons, DAS scores of individuals with severe mental disorder were significantly higher than those of healthy individuals ($p<0.05$). There was a significant difference between the groups in terms of subscales of DAS-R-TR Scale, Perfectionism/Achievement Orientation and Need for Approval/Dependence on Others ($p<0.05$). In the Need for Approval/Dependence on Others subscale, individuals with bipolar and schizophrenia were found to have higher scores than healthy individuals.

Discussion and Conclusion: In our study, it was found that individuals with severe mental disorders had more dysfunctional attitudes than healthy individuals. Beck stated that dysfunctional attitudes have a feature that increases the risk of depression in cognitive therapy. In this sense, the importance of cognitive assessment emerges in terms of the risk of depression in individuals with severe mental disorders.

Keywords: Dysfunctional attitude, schizophrenia, bipolar disorder, healthy individual

Giriş: Bilişsel modele göre, düşünce ve duygularımız davranışlarımıza yön vermektedir. İnsanları etkileyen durumlara, kişilere ya da olaylara verdikleri anlamlardır. Başka bir deyişle, eylemlerimizi yönlendiren, yaşadığımız olaylardan çok kendimiz, başkaları ve dünya hakkında inançlar veya varsayımlarımızdır (Beck, 2001). Modele göre, davranışlarımızın yanı sıra durumları yorumlama veya değerlendirme şeklimizin bir sonucu olarak psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Depresyon, bireyin olaylara yönelik yaptığı bilişsel yorumlamalarından, olumsuz düşünce kalıplarından veya işlevsel olmayan inançlarından kaynaklanmaktadır (Türkçapar, 2021). Bu olumsuz inançlar, giderek gelişmektedir ve olumsuz düşüncelere, tutumlara ve yargılara sebep olmaktadır. Bu düşünceler de duygudurumunu doğrudan etkileyerek kişinin ruh halini etkilemektedir (Beck ve ark., 1979). Fonksiyonel olmayan tutumlar bu inançlardandır. Fonksiyonel olmayan tutumlar, kişinin çeşitli durumları algıladığı, değerlendirdiği, yargıladığı ve anlam verdiği inançlar olarak tanımlanmaktadır (Beck ve ark. 1979) ve depresyonun gelişmesinde ve sürdürülmesinde bir rolü olabileceğini öne sürülmüştür (Batmaz ve ark., 2015). Fonksiyonel olmayan tutumlar kaygı, depresyon, fobi, mani gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Zimmerman ve ark., 1986).

Şizofreni ve bipolar bozukluk gibi ağır ruhsal bozukluklarda depresyonun eşlik ettiği literatürde söz edilmektedir (Castle & Wykes, 2003). Ancak klinisyenler tarafından çoğunlukla semptom kontrolüne odaklanılması sonucu depresif belirtiler göz ardı edilebilmekte, bazen de hastalık belirtileri ile karışabilmektedir (Mulholland & Cooper, 2000). Bireyler hastalıkla baş etmekte zorlanmakta ve uzun zaman geçse de kabullenmekte zorluk çekmektedir. Bu durum depresif belirtileri açığa çıkarabilmektedir. Yapılan birkaç çalışmada, kronik psikiyatrik grubun (şizofreni, bipolar bozukluk ve depresyon) sağlıklı olanlardan daha fazla fonksiyonel olmayan tutuma sahip olduğu saptanmıştır (Zimmerman ve ark., 1986; Horan ve ark., 2010; Xu ve ark., 2013). Majör depresyon tanısı olan bireylerin sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığı başka bir çalışmada, klinik gruptaki bireylerin kontrol grubundakilere göre daha fazla depresyonla ilgili fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin olduğu görülmüştür (Gökdağ & Arkar, 2016). Ülkemizde şizofreni ve Bipolar Bozukluk gibi ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerle sağlıklı bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlar açısından karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, ağır ruhsal bozukluğu (şizofreni, bipolar bozukluk) olan bireyler ile sağlıklı bireyleri işlevsel olmayan tutumlar açısından karşılaştırmayı amaçlamıştır.

Yöntem: Çalışmaya Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'ne (TRSM) devam etmekte olan, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) tanı kriterlerine göre Şizofreni ve Bipolar bozukluğu tanısı almış 44 gönüllü birey (şizofreni tanısı olan 24 kişi, Bipolar Bozukluk tanısı olan 20 kişi) ile 25 sağlıklı birey olmak üzere toplam 69 kişi dahil edildi. Ağır ruhsal bozukluğu olan bireyler için dahil edilme kriterleri 18-65

yaşları arasında olup, okuryazar olma, gönüllülük, remisyonunda olma ve TRSM takiplerine en az 6 ay düzenli devam etmiş olma olarak belirlendi. Dışlama kriterleri, herhangi bir nörolojik (mental retardasyon, otizm spektrum bozukluğu vb.) ve nörodejeneratif bozukluk (Parkinson, Huntington ve demans vb.) öyküsü ve eşlik eden alkol/madde kullanım bozukluğudur. Sağlıklı bireyler için dahil edilme kriterleri 18-65 yaş arasında olmak, okuryazar olmak ve çalışmaya gönüllü olmak olarak belirlendi. Hariç tutma kriterleri, tıbbi, nörolojik veya psikiyatrik durum öyküsü, geçmişte veya mevcut uyuşturucu veya alkol kötüye kullanımı, hamile veya emzikli olma, herhangi bir kafa travması öyküsü, başka tıbbi durumlara sahip olma veya gerekli formları doldurmayı engelleyebilecek ilaç tedavisi altında olma idi.

Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındı. Çalışmaya katılan sağlıklı kontrol grubuna google formları ile e-posta ve sosyal medya aracılığıyla ulaşıldı. Tüm katılımcılara Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği-Kısa Formu (DAS-R-TR) uygulandı.

Ölçüm Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri yaş (yıl), cinsiyet, medeni durum, eğitim, psikiyatrik hastalık öyküsü, hastalıkla ilgili bazı değişkenler (örneğin psikiyatrik tanılar, kaydedildi).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği-FOTÖ-Kısa Form (Dysfunctional Attitude Scale-RS-DAS): Depresyondaki tipik bilişleri ölçmek için 1978 yılında Weissman ve Beck tarafından hazırlanmıştır. Bilişsel kurama dayanan bu ölçek, depresif duygudurumla birlikte ortaya çıkan ara inançları değerlendirmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kısa formu Batmaz ve Özdel (2016) revize edilmiş, psikometrik özellikleri ve faktör yapısı araştırılmıştır. 7'li Likert tipi olup öz bildirim şeklindedir. Kişilerin savunduğu ve inandığı tutumlara ne derecede katıldıklarını işaretlemeleri istenir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan 91'dir. Ölçekten alınan yüksek puan, fonksiyonel olmayan tutumların (ara inançların) fazlalığını göstermektedir. Analizler sonucunda revize edilmiş DAS için Mükemmeliyetçilik/Başarı Odaklılık (M/BO) ve Onaylanma İhtiyacı/Diğerlerine Bağımlılık (OI/DB) adlı iki faktör saptanmıştır. Güvenilirlik analizleri, iyi bir iç tutarlılık ortaya koydu ve eşzamanlı geçerlilik, Beck Depresyon Envanteri ve Otomatik Düşünceler Anketi ile anlamlı korelasyonlar gösterdi.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22 paket programıyla analiz edilmiştir. Nicel veriler ortalama±SS ve nitel veriler yüzde olarak tanımlandı. Verilerin normallik varsayımı grafiksel ve analitik yöntemlerle test edildi. Veriler normal dağılım varsayımlarını karşılamadığından puanların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Gruplar arası karşılaştırmayı Mann-Whitney U-testi uygulandı. Anlamlılık düzeyi 0.05 idi.

Bulgular: Çalışmamıza şizofreni tanısı olan 24 kişi (%34,8), Bipolar Bozukluk tanısı olan 20 kişi (%29) ile 25 (%36,2) sağlıklı birey olmak üzere toplam 69 kişi dahil edildi. Katılımcıların yaş ortalaması 39,42±7,28 idi. DAS puan ortalamaları sırasıyla şizofreni tanısı olan bireyler için 40,00±10,89, bipolar bozukluğu olan bireyler için 36,50±11,94, sağlıklı bireyler için 26,00±9,70'ydü. DAS puan ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). DAS puan ortalamaları ve gruplararası fark sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir. İkili karşılaştırmalar sonucunda ise, Şizofreni ($Z=-4,197$; $p=0,001$) ve Bipolar bozukluk grupları ($Z=-2,927$; $p=0,003$) ile sağlıklı grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı, ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerin sağlıklı kişilere oranla DAS puanları anlamlı olarak daha yüksekti ($p<0.05$). Şizofreni ve Bipolar bozukluk grubu arasında DAS ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). Alt ölçekler açısından gruplararası farklar incelendiğinde,

DAS-R-TR Ölçeği M/BO ve Oİ/DB alt ölçekleri açısından gruplararası farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında fark olduğu incelendiğinde, M/BO alt ölçeğinde şizofreni ($Z=-3,064$; $p=0,002$) ve Bipolar bozukluk grupları ($Z=-2,243$; $p=0,025$) ile sağlıklı grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark varken, şizofreni ve Bipolar bozukluk grubu arasında anlamlı fark saptanmadı ($p>0.05$). Oİ/DB alt ölçekleri ikili karşılaştırmalar sonucunda, şizofreni ($Z=-4,371$; $p=0,001$) ve Bipolar bozukluk ($Z=-3,139$; $p=0,002$) grupları ile sağlıklı grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark varken ($p<0.05$), şizofreni ve Bipolar bozukluk grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma: Çalışmamızda ağır ruhsal bozukluğu (şizofreni ve bipolar bozukluk) olan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının sağlıklı bireylerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca alt boyutlar açısından Mükemmeliyetçilik/Başarı Odaklılık ve Onaylanma İhtiyacı/Diğerlerine Bağımlılık alt ölçeklerinde, bipolar ve şizofreni tanısı olan bireylerin sağlıklı bireylerden daha yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır. Bulgularımız literatürle tutarlıdır. Zimmerman ve ark. (1986) şizofreni, psikotik depresyon ve psikotik olmayan depresyon tanılı hastalarda fonksiyonel olmayan tutumları (DAS) sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırdıkları çalışma sonucunda, depresif bireylerin DAS puanlarının sağlıklı kontrollerden önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak çalışma bulgularımızla benzer şekilde, depresif ve şizofreni tanısı olan bireyler arasında fonksiyonel olmayan tutumlar arasında fark yoktu. Gökdag ve Arkar (2016)'ın çalışmasında, depresyonda olan bireylerin kontrol grubundakilere göre daha fazla fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğu görülmüştür. Şizofreni tanısı olan bireylerin sağlıklı kontrollerle karşılaştırıldığı başka bir çalışmada, şizofreni olan bireylerin daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan inançları olduğu saptanmıştır (Xu ve ark., 2013). Çalışmamızda ayrıca bipolar bozukluk ve şizofreni tanısı olan bireylerin sağlıklı bireylerden daha yüksek Mükemmeliyetçilik/Başarı Odaklılık ve Onaylanma İhtiyacı/Diğerlerine Bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Çalışmamızın sınırlılıkları arasında, kesitsel olması ve klinik değişkenlerin değerlendirmeye alınmaması sayılabilir. Gelecek çalışmalarda depresyonla ilişkisi bilinen diğer bilişsel değişkenler yüklem stilleri, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler gibi ele alınabilir. Daha büyük örneklemelerde ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çalışma bulgularımız ülkemizde ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerin sağlıklı bireylerle fonksiyonel olmayan tutumlar açısından karşılaştırdığı ilk çalışma olması açısından önemlidir. Fonksiyonel olmayan tutumların bilişsel terapide depresyon riskini artıran bir özelliğe sahip olduğu Beck ve ark. (1979) tarafından belirtilmektedir. Bu anlamda ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerde depresyon riski açısından bilişsel değerlendirmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Bulgularımız ayrıca ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerde, bilişsel davranışçı psikoterapi uygulamalarının tedavide gerekliliğini göstermektedir.

Kaynaklar

- Batmaz, S., Kaymak, S. U., Kocbiyik, S., & Turkcapar, M. H. (2015). From the first episode to recurrences: The role of automatic thoughts and dysfunctional attitudes in major depressive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(1), 61–77. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.1.61>
- Batmaz, S., & Ozdel, K. (2016). Psychometric properties of the revised and abbreviated form of the Turkish version of the Dysfunctional Attitude Scale. *Psychological Reports*, 118(1), 180-198.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BE ve ark. (1979) *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Castle, D. & Wykes, T. (2003). Depression and anxiety in schizophrenia. In: D. Castle, D.L. Copolov, & T. Wykes (Eds.), *Pharmacological and Psychosocial Treatments in Schizophrenia* (pp. 63–74). Pharmacological Martin Dunitz Ltd. <https://doi.org/10.3109/9780203624364>

- Gökdağ, C., & Arkar, H. (2016). Psikobiyolojik kişilik modeli ve bilişsel kuram arasındaki ilişkilerin majör depresyon tanılı hastalarda ve sağlıklı bireylerde incelenmesi. *Türk Psikiyatri Derg*, 27, 257-65.
- Horan, W. P., Rasseovsky, Y., Kern, R. S., Lee, J., Wynn, J. K., & Green, M. F. (2010). Further support for the role of dysfunctional attitudes in models of real-world functioning in schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research*, 44(8), 499-505.
- Mulholland, C., & Cooper, S. (2000). The symptom of depression in schizophrenia and its management. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6(3), 169-77. <https://doi.org/10.1192/apt.6.3.169>
- Şahin, N.H., & Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture? *British Journal of Medical Psychology*, 65, 17-26.
- Türkçapar, M.H. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: a preliminary investigation. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Toronto, Ontario, Canada.
- Xu, Z.-Y., Zu, S., Xiang, Y.-T., Wang, N., Guo, Z.-H., Kilbourne, A. M., Brabban, A., Kingdon, D., & Li, Z.-J. (2013). Associations of self-esteem, dysfunctional beliefs and coping style with depression in patients with schizophrenia: A preliminary survey. *Psychiatry Research*, 209(3), 340–345. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.02.012>
- Zimmerman, M., Coryell, W., Corenthal, C., & Wilson, S. (1986). Dysfunctional attitudes and attribution style in healthy controls and patients with schizophrenia, psychotic depression, and nonpsychotic depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(4), 403–405. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.4.403>

Tablo 1: Grupların FOTÖ-KF ve alt ölçekleri açısından karşılaştırma sonuçları (n=69)

	Şizofreni	Bipolar Bozukluk	Sağlıklı	P değeri
FOTÖ-KF				
M/BO, Median (Min-Max)	25,50 (12-46)	22,00 (9-45)	19,00 (8-32)	0.006
Oİ/DB, Median (Min-Max)	15,00 (10-25)	12,00 (7-23)	7,00 (5-22)	0.001
Total, Median (Min-Max)	40,00 (26-70)	36,50 (20-68)	26,00 (14-54)	0.001

Kruskal-Wallis, $p<0.05$, FOTÖ-KF=Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği-Kısa Form, M/BO=Mükemmeliyetçilik/Başarı Odaklılık ve Oİ/DB= Onaylanma İhtiyacı/Diğerlerine Bağımlılık

SS46

Kontrol Edilemezlik Toleransı Ölçeği: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Uğur Doğan¹, Ali Ercan Altınöz², Şengül Tosun Altınöz³, Halil Üzmez¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Eskişehir

³Psikiyatrist, Eskişehir

Hayat tamamen kontrolümüz dışında kalan durumlara doludur. Yine de, bazı insanlar bu kontrolsüzlükten diğerlerinden daha iyi tahammül edebiliyor gibi görünüyor. Bugüne kadar, çok az araştırma, insanların yaşamın kontrol edilemezliği (yani kontrol edilemezlik toleransı) hakkında ne hissettiklerini anlamaya odaklanmıştır. Belirsizlik hoşgörüsüzlüğü, algı ve kontrol düzeyi, öğrenilmiş çaresizlik ve din ve maneviyat, iyimserlik ve karamsarlık, farkındalık ve sıkıntı toleransı gibi küresel inançlar da dahil olmak üzere diğer ilgili yapılardan ayırırken kontrolsüzlüğün toleransını tanıtır ve açıklar.

Araştırmanın amacı, Hay ve diğerleri (2021) tarafından kontrol edilemezlik toleransını ölçmek için geliştirilmiş olan "Tolerance of Uncontrollability Questionnaire"nin (Kontrol Edilemezlik Toleransı Ölçeği) Türkçe psikometrik ölçümlerini gerçekleştirmektir. Bu doğrultuda Kontrol Edilemezlik Toleransı Ölçeği'nin psikometrik ölçüm çalışmaları yapılmıştır.

Çalışmanın amacına uygun olarak 278 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcıların 244 kişisi klinik olmayan üniversite öğrencisi, 34 kişisi psikiyatri polikliniğine başvurmuş tanı almış hastalar oluşturmaktadır. Katılımcıların 163'ü kadın, 112'si erkek iken 3 katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 18-73 arasında değişirken yaş ortalaması 23.5± 8.36'dır.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'nın sonucunda bütün maddeler anlamlı çıkmış ve uyum değerleri kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($X^2=347.221$; $sd=146$; $X^2/sd=2.38$; $RMSEA=0.07$ [0.06-0.08]; $CFI=0.93$; $TLI=0.92$). Uyarlanan ölçeğin geçerliğini belirleyebilmek için iç tutarlılık formüllerinden cronbach alpha formülü hesaplanmıştır ve 19 maddelik ölçeği iç tutarlılığı 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin klinik grup ve klinik olmayan grup arasındaki ölçümünün değişip değişmediğinin belirlenmesi için "Ölçüm Değişmezliği" analizi yapılmıştır. Analizde "Biçimsel değişmezlik, Metrik değişmezlik, Skalar değişmezliği" değerleri karşılaştırılmıştır. Biçimsel değişmezlik ile metrik değişmezlik arasında, metrik değişmezlik ile skalar değişmezlik arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgularda ölçeğin klinik grup ile klinik olmayan grup arasında ölçümünün değişmediği her iki grup içinde kontrol edilemezliği ölçtüğü söylenebilir.

Uyarlanan ölçeğin psikoloji çalışmalarında literatüre katkı sağlayacak bir ölçek olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kontrol edilemezlik toleransı, doğrulayıcı faktör analizi, ölçme değişmezliği sanal

SS47

Bilişsel Davranışçı Terapiler Özelinde Sanal Gerçeklik Uygulamasının Kullanımı: Sınav Kaygısı

Uğur Doğan¹, Halim Sarıcaoğlu¹, Sinem Acar¹, Hakan Türkçapar², Ali Serdar Sağkal³, Engin Büyükkörsüz⁴, Atılğan Erözkan¹, Saide Umut Zeybek Çaktı¹, Halil Üzmez⁵, Elif Betül Dağılğan⁵, Samet Onay⁵

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla

²Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara

³Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Aydın

⁴İstanbul Teknik Üniversitesi Rektörlüğü, İstanbul

⁵Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla

Bu çalışma ile Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) yönelimli Bireysel Psikolojik Danışmada kullanılacak sanal gerçeklik ile maruz bırakmanın sınav kaygısı üzerindeki etkililiği sınanması amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında 360 derece kameralarla 5 sınav kaygısı içeriği olan bireysel psikolojik danışmada sınav kaygısını azaltmak için kullanılacak videolar oluşturulmuştur.

Çalışma dört aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada 360 derece kamera ile merkezi sınav (KPSS) senaryolu 360D-SG videoların çekimleri gerçekleştirilmiş, ikinci aşamada ise 360D-SG videoların immersion ölçümleri için deneme uygulaması yapılmış, üçüncü aşamada 360D-SG videolu bireysel psikolojik danışma oturumlarının pilot çalışması yapılmış, deneysel çalışma protokolü denenmiş, uygulamalardan kaynaklı hatalar azaltılmaya çalışılmıştır. Dördüncü aşamada deney grubundaki katılımcılara BDT yönelimli bireysel psikolojik danışma oturumlarında en az 5 kere 360D-SG videoları uygulanmış, kontrol grubundaki katılımcılara ise bireysel psikolojik danışma oturumlarında hayali maruz bırakma tekniği uygulanmıştır.

Çalışmada karma desen yöntem benimsenmiş, nicel öncelikli ve her aşamada nicel-nitel veriler birlikte kullanılmıştır. Çalışmaya katılma ölçütlerini karşılayan gönüllülere ölçme aracı uygulanmış ve her aşamadaki uygulamanın etkililiği nitel görüşmeler yolu ile belirlenmiştir. Araştırmanın arayüz noktası 4. aşamadaki deneysel çalışmanın son ölçümünden sonra olacak nicel ve nitel veriler burada birleştirilecektir. Nicel önceliği oluşturacak olan deneysel çalışmada "ön test-son test-izleme testi kontrol gruplu deneysel desen benimsenmiştir. Çalışmaya üniversite son sınıf öğrencisi ve çalışmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 23 kişi dahil olmuştur. Deney grubundaki katılımcılara BDT yönelimli bireysel psikolojik danışma oturumlarında en az 5 kere 360D-SG videoları izletilmiş, kontrol grubundaki katılımcılara ise bireysel psikolojik danışma oturumlarında hayali maruz bırakma tekniği uygulanmıştır. Yapılacak bütün ölçümler ile (ön-test, 360D-SGV maruz bırakma öncesi, 360D-SGV maruz bırakma sonrası, son-test, izleme 1-KPSS'den 1 ay önce, izleme 2-KPSS'den 1 hafta önce, izleme 3-KPSS'den 1ay sonra) 360D-SG videoları etkililiğinin sürüp sürmediğini hem nitel hem de nicel araştırma yöntemleri ile değerlendirilecektir.

Geliştirilen videolar bundan sonraki benzer çalışmalara ışık tutması bakımından; ülkemizde sınav kaygısına yönelik 360D-SG teknolojisi kullanılarak gerçekleştirilen ilk akademik çalışma olması, benzer çalışmalar için, senaryoların videoları orta düzey teknoloji okuryazarlığına sahip paydaşlar tarafından kolaylıkla kullanılabilir olması, çıkan olası sonuçlar, kaygı ile bağlantılı diğer rahatsızlıklar da (yükseklik korkusu, sosyal kaygı, sunum yapma, müzik performans kaygısı, sahne heyecanı) 360D-SG teknolojisinin kullanılmasının önünü açacaktır.

Bu çalışma TÜBİTAK tarafından desteklenen 219K066 nolu projenin sonuçlarıdır.

SS51

Kaygı Kontrolünde İnternet Tabanlı Bilişsel-Davranışçı Müdahaleler: Son Durum İncelemesi

Sevil Momeni Shabanı

İstanbul Kültür Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul

Günümüzde İnternet tabanlı bilişsel davranışçı müdahaleler, psikolojik tedavilere ve danışmanlık hizmetlerine yardımcı olmada özel bir yer edinmektedir. Ancak bu yöntemle hizmet sunmada çeşitlilik oldukça fazladır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, web tabanlı kaygı azaltma müdahalelerinin mevcut durumunu incelemektir.

Yöntem: Bu derlemede, MESH yapısına göre strateji belirleyerek bu alanda yayınlanan makaleler Pubmed veri tabanından toplanmıştır. Strateji oluşturulduktan ve arama işlemi yapıldıktan sonra 1423 makale bulunmuştur, Endnote yazılımına aktarıldıktan sonra eleme işlemi, uygun makalelerin belirlenmesi ve son olarak makalelerin nihai hale getirilmesi gibi diğer adımlar yapılmıştır.

Bulgular: Spesifik veya entegre edilmiş, terapist destekli veya terapist desteksiz, tek seanslık veya kısa süreli, grup veya bireysel müdahaleler gibi müdahale türlerinde büyük bir çeşitlilik vardır. Ancak danışanların uzun vadeli izlenmelerine çok az önem verilmiştir.

Sonuç: Bu tür müdahalelerin etkinliği gösterilmiş olmasına rağmen, her bir yazılımdaki programların çeşitliliği nedeniyle, bu programların etkili bir şekilde uygulanabilmesi için özellikle psikolojik müdahalelerde ve danışmanlıkta varlık faktörünü (presence factor) telafi etmek için daha doğru çevrimiçi programlar tasarlanmaya ihtiyaç vardır. Böylece danışanlarda daha iyi bilişsel ve duygusal beceriler kazanmak için empati duygusu sağlayabilir, bilişsel varlığı geliştirebilir, ayrıca grup içinde olma ve topluluğa ait olma hissini sağlamak için grup varlığı hissini teşvik edebilir ve son olarak yüz yüze danışma gibi benzer bir ortam sağlayabilir. Aynı zamanda danışman ve danışanın birbirleriyle iyi bir etkileşim içinde olduğundan emin olmaya yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: web tabanlı bilişsel davranışçı müdahaleler, kaygı

Keywords: web-based cognitive behavioral interventions, anxiety

SS53

The Change of Psychological Flexibility Skills in a Group of Medical School Students After the Psychological Flexibility Internship

Mehmet Emrah Karadere, Rumeysa Yeni Elbay, Filiz Çetinkaya

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

Objective: Psychiatric disorders occur frequently in medical school students as a result of the presence of stressors in the academic process and clinical practice. In this study, it was aimed to investigate the psychological flexibility skills of the medical school student who took the psychological flexibility optional internship, before and after the internship.

Method: 24 students who continue their education in Istanbul Medeniyet University Faculty of Medicine Term 4 in the 2021-2022 academic year and choose the Psychological Flexibility Internship as an optional internship were included in the study. Stress Scale (DASÖ 21), Cognitive Test Anxiety Scale (CTAS), Quality of Life Form (SF-36) and Acceptance and Action Questionnaire for University Students (AAQ-US) were given. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) basic intervention methods were studied during the internship.

Results: The mean age of the students was 22.04, and the gender distribution was 33% female and 66% male. After the interventions made during the 5-day internship, there was a statistically significant decrease in the scores of AAQ-US and CTAS, DAS-stress and DAS-anxiety ($p<0.05$). At the 3rd month follow-ups, this decrease continued in AAQ-US and CTAS ($p<0.05$).

Conclusion: It can be said that psychological flexibility internship contributes to the development of students' psychological flexibility skills and anxiety levels.

Keywords: medical students, psychological flexibility, anxiety, depression, stress

References

- Taha Burak TOPRAK , Osman Tolga ARICAK , Kaasım Fatih YAVUZ, 2020, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Tükenmişlik Derecesi Psikolojik Esneklik ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2020; 9(1):16-27
- Duru Gündoğar, Songül Sallan Gül, Ersin Uskun, Serpil Demirci, Diljin Keçeci, 2007, Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, Klinik Psikiyatri 2007;10:14-27
- Önder Kavakcı, Ayşegül Selcen Güler, Selma Çetinkaya,, 2011, Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler, J Clin Psy. 2011; 14(1): 7-16
- Atilla Mayda Muammer Yılmaz, Filiz Bolu, Mehmet Deler, Hilal Demir, Mehmet Doğru, Elif Ekici, Ahmet Fırat, Selin Guksu , 2014, Bir Tıp Fakültesi 4, 5 ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Gelecek İle İlgili Kaygı Durumunun Değerlendirilmesi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2014;4(3): 7-13

SS55

Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Cinsel Terapi Sürecinin Vajinismus Üzerindeki Etkisi

Esra Ulubey

Giriş: DSM-5'de (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013) Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçerme Bozukluğu sınıflaması içerisinde yer alan vajinismus, cinsel ilişki sırasında vajinanın dış 1/3'lük kısmındaki pelvik kasların sürekli istemsiz kasılması nedeniyle vajinaya penetrasyonun sağlanamaması veya penetrasyon sırasında ağrı yaşanması olarak tanımlanmaktadır. Kadınlarda oldukça yaygın şekilde görülen vajinismusun etiolojisi tam olarak bilinmemekle birlikte bilişsel perspektiften vajinismus cinselliğin ağırlı, uygunsuz bir aktivite olduğu, vajinanın çok küçük olduğu gibi yanlış bilişlerden kaynaklı penetrasyon korkusu ile ilişkilidir (Leiblum, 2000). Yapılan bu araştırmanın temel amacı bilişsel davranışçı terapi temelli cinsel terapi sürecinin vajinismus üzerindeki etkisini test etmektir.

Yöntem: Bu amaçla araştırmacının çalışmış olduğu kuruma 2018-2022 yılları arasında vajinismus sebebiyle başvuruda bulunan 178 gönüllü danışana araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği Kadın Formu ve Vajinal Penetrasyon Biliş Ölçeği uygulanmıştır. 'Değerlendirme, psikoegitim, bilişsel müdahaleler, davranışsal müdahaleler ve nüksü önleme' olmak üzere 5 adımdan oluşan psikoterapi sürecinin sonunda yine aynı ölçme araçları uygulanarak psikoterapi sürecinin etkisi test edilmiştir. Elde edilen veriler t Testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Yapılan analiz sonucunda katılımcıların ön test - son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Psikoterapi sürecini tamamlayan danışanların %98'inin vajinismus problemini çözümlendiği ve bu sürecin ortalama 6-7 seans sürdüğü bulunmuştur.

Sonuç: Elde edilen bulgular Bilişsel Davranışçı Terapi sürecinin vajinismus üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçerme Bozukluğu, Vajinismus, Bilişsel Davranışçı Terapi

Kaynaklar

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, (Çev.: E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

Leiblum, S. R. (2000). Vaginismus: A most perplexing problem. In Leiblum S. R. & Rosen, R., C. (Eds.), Principles and practice of sex therapy (pp. 181-202). New York, NY: The Guilford Press.

SS57

Sağlık Bakanlığı Bünyesinde Çalışan Ruh Sağlığı Profesyonellerine Yönelik Çevrimiçi Eğitici Eğitiminin Psikolojik Esneklik Üzerine Etkisi

Şengül İlkay¹, Ahmet Nalbant¹, Rümeyza Yıldız²¹Cansalığı Vakfı, Bağlamsal Davranış Bilimleri Merkezi²Sabahattin Zaim Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim dalı

Giriş: Psikolojik esneklik kişinin içinde bulunduğu anda çevresine ve kendi içsel yaşantılarına karşı farkındalık ve tam bir kabulünün olması ile değerlerine göre esnek bir davranış repertuarı sergileyebilmesidir. Psikolojik esneklikteki artışın kişilerin işlevselliğini olumlu yönde etkilediği ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu farklı alanlardaki çok sayıda çalışma ile gösterilmiştir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Danışanların psikolojik esnekliğini artırarak dolu dolu bir yaşama sahip olmalarını hedefleyen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) eğitimleri yaşantısal öğeler içermekte ve katılımcıların psikolojik esnekliğini de etkilemektedir (Luoma, Hayes, & Walsler, 2007). Terapistin psikolojik esnekliği ise terapist becerilerini geliştirmekte dolayısıyla danışanın tedavi sonucunu etkilemektedir. Bu araştırma ACT-temelli kısa süreli çevrimiçi eğitimin psikolojik esneklik üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmaya 24-45 yaş aralığında toplamda 32 katılımcı dahil edilmiştir. Sağlık Bakanlığı bünyesinde çalışan 81 ilden birer ruh sağlığı profesyoneline çevrimiçi görüntülü toplantı programı aracılığı ile eş zamanlı olarak toplam 180 dakikalık ACT-temelli psikoegitim ve otobüs metaforu çerçevesinde şekillendirilen ACT uygulaması anlatılmıştır. Araştırmada çevrimiçi anket kullanılarak eğitim öncesi ve sonrası ölçüm yapılmıştır. Katılımcılar kişisel bilgi formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni (Karakuş & Akbay) doldurmuşlardır. Verilerin analizinde Paired Sample T-Test analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya dahil edilen 32 katılımcının 17'si (%53.1) kadın, 15'i (%46.9) erkektir ve yaş ortalamaları 33.25'tir. Psikolojik esneklik düzeyi bağımlı değişken olarak ele alınıp eğitim öncesi ve eğitim sonrası psikolojik esneklik düzeyleri ölçülmüştür. Eğitim öncesi ve eğitim sonrası ölçümlerin toplam puanları Paired-Sample T-Test ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucunda eğitim öncesi toplam puanların ($Ort.=118,03$, $S=8,49$), eğitim sonrası toplam puanlarından ($Ort.=122,25$, $S=8,56$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($t=-2,490$, $p=.018$). Katılımcıların eğitim sonrası psikolojik esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde; değerler ve değer odaklı eylemler, bilişsel ayırma ve bağlamsal benlik boyutlarının eğitim sonrası toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmüştür. Sonuçlar katılımcıların psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeyi amaçlayan eğitim uygulamasının işe yaradığını göstermiştir.

Tartışma: Literatürde çevrimiçi ACT müdahalelerinin etkinliği gösterilmiştir (Thompson, Destree, Albertella, & Fontenelle, 2020). Bu araştırmada da katılımcıların psikolojik esnekliklerindeki artış literatür ile uyumludur. Psikolojik esneklikteki bu artışın devam edip etmediği, katılımcıların işlevselliğinde değişim yaratıp yaratmadığını ve üniversite öğrencilerine yapacakları eğitimin etkinliği üzerine etkisini belirlemek için uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik, üniversite öğrencisi

Kaynaklar

- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy skills—training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger; Reno, NV: Context Press.
- Karakuş, S., Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Thompson, E.M., Destree, L., Albertella, L., Fontenelle, L.F (2021). Internet-Based Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Systematic Review and Meta-Analysis for Mental Health Outcomes. *Behavior Therapy*, 52(2):492-507. doi: 10.1016/j.beth.2020.07.002. Epub 2020 Jul 16. PMID: 33622516.

SS58

Kovid-19 Sebebiyle Kaygı Ve Kaygı İle İlişkili Psikolojik Zorlanmalara Yönelik Çevrimiçi Grup Terapisi Müdahale Programı

Seher Cömertoğlu Yıldız¹, Sevinç Ulusoy²¹Cansalığı Vakfı Bağlamsal Davranış Bilimleri Merkezi²Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul

Giriş: Koronavirüs (KOVİD-19) hastalığı salgını sürecinde, birçok kişinin ruh sağlığı da olumsuz etkilenmiştir (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa ve Benedek, 2020). Sosyal izolasyon ile beraber çevreyle etkileşimin azalması, belirsizlik durumu, hastalık/ölüm tehdidi, ekonomik sıkıntılar gibi pek çok faktör ruh sağlığı için risk faktörüdür (Fiorillo ve Gorwood, 2020). Pandemi sürecinde görülen genel psikolojik belirtilerden başlıcalarının, kaygı, depresyon (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea, Styra, 2004), stres (DiGiovanni, Conley, Chiu, Zaborski, 2003), düşük ruh hali, uykusuzluk, iritabilite (Lee, Chan, Chau, Kwok, Kleinman, 2005) öfke (Marjanovic, Greenglass, Coffey, 2007) tükenmişlik (Maunder, Hunter, Vincent, 2003) olduğu rapor edilmiştir (Mihashi, Otsubo, Yinjuan, Nagatomi, Hoshiko, Ishitake, 2009).

Salgın hastalık, depresyon, göç gibi toplumsal krizlerin, farklı kesimlerden çok sayıda kişiyi etkilediği düşünüldüğünde; psikolojik müdahale programlarının kolay ulaşılabilir ve kısa sürede çok sayıda kişiyi etkileyebileceği önemli bir nitelik kazanmaktadır. Tüm bunlar gözönüne alındığında, psikolojik müdahale programlarının grup ile çevrimiçi yapılması özellikle içinde bulunulan süreçte işlevsel ve etkili olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı Kovid-19 salgını sürecinde kaygıyla ilişkili psikolojik zorlanmaları olan kişilere yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi ile bir çevrimiçi grup terapisi müdahale programı hazırlamak ve programın etkililiğini değerlendirmektir.

Yöntem: Medipol Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi tarafından, Kovid-19 sebebiyle kaygı ve kaygı ile ilişkili psikolojik zorlanmalara yönelik çevrimiçi grup terapisi yapılacağına dair duyuru yapılmıştır. 2020 yılı 16-31 Mart arasında başvuru yapan toplam 7 kişiyle grup oluşturulmuştur. İlk seansa 5 kişi katılmış olup ikinci seansın sonunda da bir kişi süreci bırakmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile yürütülen altı seanslık bu süreçte 4 katılımcı ile tamamlanmıştır. Katılımcılara ilk seansın öncesinde, dördüncü seansın öncesinde, ve son seansın sonrasında sırasıyla; Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ), Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ), Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ), Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ), Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (UŞİ) verilmiştir. Verilerin, Friedman Testi kullanılarak analizi yapılmıştır.

Bulgular: Yaşları 19-20-20-21 olan farklı bölümlerde okuyan dört kadın ile yürütülen altı seanslık grup terapisinde yapılan ön test, izleme ve son test ölçümlerinde tüm ölçeklerdeki puanlarda psikolojik anlamda bir iyileşme olduğu görülmüştür. DASÖ, PSEÖ, ÇBKÖ, UŞİ puanlarındaki düşüş, sadece DASÖ ($X^2= 6,500, p<.05$) ve ÇBKÖ ($X^2= 6,500, p<.05$)’de anlamlı bulunmuştur.

Tartışma: KOVİD-19 salgınının hemen başlarında yapılan grup terapisi müdahalesinin kişilerin psikolojik sağlamlığına olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca yapılan müdahale, psikopatolojinin gelişmesinde rol oynadığı bilinen yaşantısal kaçınmada anlamlı derecedeki azalmanın yanı sıra, psikolojik esnekliğin boyutlarından biri olan ‘değer odaklı davranışlardaki’ artışa hizmet etmiştir. Dolayısıyla yapılan bu müdahalenin sadece psikopatolojik durumlara yönelik değil aynı zamanda koruyucu ruh sağlığına da katkı sağladığı söylenebilir. Bu

çalışma da toplum ruh sağlığını etkileyen kriz durumlarında, çok sayıda kişiye ulaşabilecek ruh sağlığını koruma, iyileştirme ve güçlendirmeye yönelik müdahale yöntem ve araçlarını içeren programların geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Kovid-19, Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık

Kaynaklar

- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 1-4.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206.
- DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D., & Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and bioterrorism: biodefense strategy, practice, and science*, 2(4), 265-272.
- Lee, S., Chan, L. Y., Chau, A. M., Kwok, K. P., & Kleinman, A. (2005). The experience of SARS-related stigma at Amoy Gardens. *Social science & medicine*, 61(9), 2038-2046.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E. R., & Coffey, S. (2007). The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 44(6), 991-998.
- Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M., & Ishitake, T. (2009). Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health Psychology*, 28(1), 91.
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., ... & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj*, 168(10), 1245-1251.

