



I. TOPKAPI ULUSAL PSİKOLOJİ KONGRESİ

Bildiri Özet Kitapçığı



29-30 NİSAN, 2024
İstanbul Topkapı Üniversitesi
Kazlıçeşme Yerleşkesi

GÖÇE MARUZ KALAN KADINLARIN RUH SAĞLIĞI DURUMUNU ANLAMAYA YÖNELİK SİSTEMATİK BİR İNCELEME

Cuma Demir¹

Giriş ve Amaç: Göç, insanların ruh sağlığını önemli ölçüde olumsuz yönde etkileyebilecek karmaşık ve travmatik bir yaşam olayıdır. Göç süreci, birçok alanda insanları etkilemekle birlikte psikiyatrik bozukluklar açısından önemli risk faktörleri arasındadır. Kadınlar erkeklere göre fizyolojik ve psikolojik olarak daha hassas bir grup oldukları için göç sürecinde daha fazla sorunla karşılaşmaktadırlar. Kadınlarda özellikle üreme sağlığı sorunları, şiddetle ilgili problemler ve psikiyatrik bozukluklar sıklıkla görülmektedir. Göçmen kadınlar ayrıca belirli psikososyal etkileşimi nedeniyle depresyon, şizofreni ve travma sonrası stres dahil olmak üzere akıl hastalıkları açısından daha büyük bir risk oluşturmaktadır. Bu sebeple göçe maruz kalan kadınlar erkeklerle karşılaştırıldığında çok yüksek düzeyde strese maruz kalmakta ve bu durum ruhsal yönden kadın sağlığını ciddi derecede etkilemektedir. Bu çalışma göçe maruz kalan kadınların ruh sağlığını incelemek amacıyla ele alınmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada Mart-Nisan 2024 tarihinde “Pubmed”, “Medline”, “Nurse/Academic Edition” ve “Google Scholar” veri tabanları aracılığıyla “göç” “kadın” ve “ruh sağlığı” anahtar kelimeleri kullanılarak 2018-2024 yılları arasında 57 makaleye ulaşılmıştır. Bu çalışmaya 28 makale dahil edilmiştir.

Bulgular: Göçmen kadınlar gibi hassas gruplara yönelik ruh sağlığının geliştirilmesi ve ruh sağlığı bakım planıyla ilgili olarak Dünya Sağlık Örgütü 2018'de mültecilerin sosyal entegrasyonunun ele alınması ve desteklenmesine yönelik bir çerçeve ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimdeki engellerin aşılmasına yönelik platformlar sağlayan bir teknik rehberlik raporu yayınladı. Son yıllarda, Avrupa Birliği ülkelerine doğru göç eden kadın nüfusu istikrarlı bir şekilde artmış ve göç akışlarının kadınlaşması olgusu uzun süredir çok sayıda çalışmanın odak noktası olmuştur.

Sonuç: Göç süreci hem erkekler hem de kadınlar için acı verici, stresli ve travmatik olmasına rağmen kadınların yaşadığı psikolojik sıkıntılara ilişkin literatürde yeterli çalışma bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Göç, kadın ve ruh sağlığı

¹ Uzm. Hemşire, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Birimi, cumademirmehmetakif@gmail.com

UNDERSTANDING THE MENTAL HEALTH OF WOMEN EXPOSED TO MIGRATION: A SYSTEMATIC REVIEW

Introduction and Aim: Migration is a complex and traumatic life event that can significantly affect individuals' mental health. The migration process, while impacting people in various areas, poses significant risk factors for psychiatric disorders. Women, being physiologically and psychologically more vulnerable than men, often encounter more challenges during the migration process. Issues related to reproductive health, violence, and psychiatric disorders are particularly prevalent among women. Migrant women also face a greater risk of mental illnesses, including depression, schizophrenia, and post-traumatic stress disorder, due to specific psychosocial interactions. Consequently, women exposed to migration experience significantly higher levels of stress compared to men, profoundly impacting their mental health. This study aims to examine the mental health of women exposed to migration.

Method: In this study, a total of 57 articles published between 2018 and 2024 were identified using the keywords "migration," "women," and "mental health" through databases such as PubMed, Medline, Nurse/Academic Edition, and Google Scholar for the months of March-April 2024. Twenty-eight articles were included in this study.

Findings: The World Health Organization (WHO), in 2018, published a technical guidance report addressing social integration and support for refugees, and overcoming barriers to access mental health services, providing a framework for improving mental health among vulnerable groups such as migrant women. In recent years, there has been a steady increase in the female population migrating to European Union countries, and the phenomenon of feminization of migration has long been the focus of numerous studies.

Conclusion: Despite migration being a painful, stressful, and traumatic process for both men and women, there is a lack of sufficient research in the literature regarding the psychological distress experienced by women.

Keywords: Migration, women, mental health

DOĞUM ÖNCESİ DÖNEMDE ANNE ADAYLARININ ALDIĞI DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ (EFT) DANIŞMANLIĞININ DOĞUM ÖNCESİ DÖNEMDE ANNE-BEBEK BAĞLANMASI ÜZERİNE ETKİSİ

Neslihan Ertaş², Yunus Yücel³

Bu çalışma, doğum öncesi dönemde anne-bebek bağlanma problemi yaşayan gebe kadınlara yönelik olarak hazırlanan müdahale programının etkililiğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan müdahale programının etkililiğini belirlemek amacıyla, deney ve kontrol gruplu, ön-test ve son-test ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Prenatal (doğum öncesi) dönemde anne adaylarının aldığı EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği) danışmanlığının anne-bebek bağlanması üzerine etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlanmaktadır. Araştırma Anadolu ve Avrupa yakasında yer alan ve EFT müdahale etkinliğini kullanan iki kliniğe başvuru yapan ve bağlanma problemi yaşayan 32 gebe kadın ile gerçekleştirilmiştir. Gebelerin bağlanma problemi düzeylerini ölçmek için “Doğum Öncesi Bağlanma Envanteri” ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, deney grubuna uygulanan müdahale programı sonrasında katılımcıların bağlanma düzeyleri artış göstermiştir. Deney ve kontrol grubu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Müdahale programı uygulanmayan kontrol grubu ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Müdahale programı uygulanan deney grubu ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>0,05$). Gebeliği planlı ve mutlu bir birlikteliği olan, gebeliklerini öğrendiklerinde kendilerini mutlu, heyecanlı ve şaşkın hisseden, daha önce dış gebelik yaşayan gebe kadınların doğum öncesi anne-bebek bağlanma düzeyleri yüksek bulunmuştur. Katılımcıların demografik özellikleri ile doğum öncesi anne-bebek bağlanma düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde EFT tekniği kullanılarak problemlerin azaltılmasına yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmalar oldukça azdır. Yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular diğer araştırmacılara yol gösterici olacaktır.

Anahtar Kelimeler: EFT, prenatal bağlanma, anne-bebek bağlanması

² İstanbul Topkapı Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı

³ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, yunusyucel@topkapi.edu.tr

THE EFFECT OF EMOTIONAL LIBERATION TECHNIQUE (EFT) COUNSELING RECEIVED BY PRENATAL MOTHERS ON MOTHER-BABY ATTACHMENT IN THE PRENATAL PERIOD

This study was carried out to determine the effectiveness of the intervention program prepared for pregnant women diagnosed with mother-baby attachment problem in the prenatal period. In order to determine the effectiveness of the prepared intervention program, a quasi-experimental design with experimental and control groups, pre-test and post-test measurement was used. It is aimed to determine whether EFT (Emotional Liberation Technique) counseling received by expectant mothers during the prenatal (prenatal) period has an effect on mother-infant attachment. The study was carried out with 32 pregnant women who applied to two clinics on the Anatolian and European sides using the EFT intervention effectiveness and were diagnosed with attachment problems. "Prenatal Attachment Inventory" scale was used. According to the research results, the notes containing the information following the experimental group applied intervention program. A statistically significant correlation was found between the experimental and control group post-test scores ($p < 0.05$). No statistically significant correlation was found between the pre-test scores and post-test scores of the control group that did not receive an intervention program ($p > 0.05$). A statistically significant correlation was found between the pre-test and post-test scores of the experimental group in which the intervention program was applied ($p > 0.05$). Prenatal mother-baby attachment levels of pregnant women who had a planned pregnancy and a happy union, who felt happy, excited and confused when they learned about their pregnancy, and who had an ectopic pregnancy before, were found to be high. No relationship was found between the demographic characteristics of the participants and their prenatal mother-infant attachment levels. There are very few studies in the literature to reduce problems using the EFT technique. The findings obtained as a result of this study will be a guide for other researchers.

Keywords: EFT, prenatal attachment, mother-infant attachment

RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ YÜZ İFADELERİNDEN DUYGULARI VE KARMAŞIK ZİHİN DURUMLARINI TANIMA BECERİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Mehmet Emin Sağan⁴

Bu araştırmanın temel amacı ruh sağlığı çalışanlarının yüz ifadelerinden duygu ve karmaşık zihin durumlarını tanıma becerilerini incelemektir. Bu amaçla, psikolog ve psikolojik danışmanlardan oluşan 36 kişilik ruh sağlığı çalışanına ve ruh sağlığı çalışanı olmayan 24 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların yüz ifadelerinden duygu ve karmaşık zihin durumlarını tanıma becerileri, “McGill Yüz Veri Seti” aracılığı ile değerlendirilmiştir. Veri setinin orijinal dilinin İngilizce olması nedeniyle, Türkçe diline çeviri ve pilot uygulama yapılmıştır. Veri setinin uygunluğu değerlendirildikten sonra ana çalışmaya geçilmiştir. Çalışma kapsamında veri toplama aracı “PsychoPy” yazılımı ile hazırlanmış, veri toplama işlemi “pavlovia.org” aracılığı ile çevrimiçi bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öne sürülen ilk hipotez, ruh sağlığı çalışanlarının yüz ifadelerinden duygu ve karmaşık zihin durumlarını diğer kişilere göre daha iyi tanıdığıdır. İkinci hipotezde ise, yüz ifadelerini tanıma performansı bakımından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark olması beklenmektedir. Ruh sağlığı çalışanları ve diğer grubun yüz ifadelerini tanıma performansı Bağımsız Örneklem t-testi ile analiz edilmiş ve ruh sağlığı çalışanlarının yüz ifadelerini anlamlı şekilde daha iyi tanıdığı görülmüştür. Kadın ve erkek katılımcıların yüz tanıma performansları Bağımsız Örneklem t-testi ile analiz edilmiş ve iki grup arasında yüz ifadelerini tanıma konusunda anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygular, yüz ifadeleri, karmaşık zihin durumları, ruh sağlığı çalışanları

⁴ Klinik Psikolog, İbn Haldun Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

AN INVESTIGATION OF MENTAL HEALTH PROFESSIONALS' ABILITIES TO RECOGNIZE EMOTIONS AND COMPLEX MENTAL STATES FROM FACIAL EXPRESSIONS

The main purpose of this study is to examine the ability of mental health workers to recognize emotions and complex states from facial expressions. For this purpose, 36 mental health professionals consisting of psychologists and psychological counselors and 24 people who are not mental health professionals were reached. The participant's ability to recognize emotions and complex states from facial expressions was assessed using the McGill Face Database. Since the original language of the data set was English, translation into Turkish and a pilot study was done. Data collection tool was prepared with "PsychoPy" software and data collection process was carried online via "pavlovia.org". The first hypothesis of this study was that mental health professionals recognize emotions and complex states from facial expressions better than other people. In the second hypothesis, it was expected that there was a significant difference between male and female participants in terms of facial expression recognition performance. The facial expression recognition performance of mental health professionals and the other group was analyzed by Independent Sample t-test, and it was found that mental health professionals recognized facial expressions significantly better. The face recognition performances of female and male participants were analyzed by Independent Sample t-test, and no significant difference was found between the two groups.

Keywords: Complex mental states, emotions, facial expressions, mental health professionals

KANSER HASTALARINDA PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARININ SOSYAL DAMGALANMA VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME YÖNÜNDEN İNCELENMESİ

Selen Solaklar⁵, Betül Çetintulum Huyut⁶

Amaç: Araştırma, kanser tanısı almış yetişkin bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını; psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ve travma sonrası büyüme yönünden incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmanın örneklem grubunu yaşamının herhangi bir döneminde kanser tanısı almış, 18 yaşından büyük 93'ü kadın, 43'ü erkek 136 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara demografik bilgi formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form, Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri verilmiştir.

Bulgular: Sonuçlar kanser hastalığı tanısı almış bireylerin büyük çoğunlukla psikolojik destek almadığını göstermiştir. Demografik özelliklerin ve kanser hastalığına yönelik özelliklerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Psikolojik yardım almaya yönelik niyet cinsiyet ve eğitim durumdan etkilenirken psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının ekonomik durum ve kanser hastalığının öğrenildiği evre değişkenlerinden etkilendiği görülmüştür. Kanser hastalarının travma sonrası büyüme puanları üzerinde eğitim durum ve kanserin farklı organlara yayılması değişkenlerinin etkili olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Sonuçlar: Kanser fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden ele alınması gerekir. Tanı süreçleri, tedavisi, sağlığın kaybı, tekrarlama ve ölüm riskleriyle travmatik deneyime sebep olabilmektedir. Psikolojik destek kanserin travmatik etkilerin aşılması açısından önemlidir. Kanser hastalarının psikolojik desteğe yönelik tutumlarının geliştirilmesi, kişilerin psikolojik desteğe yönelik olumlu tutumlarını arttıracak uygulamaların hayata geçirilmesi gerekmektedir. Kanser hastalarının psikolojik desteğe yönelik tutumlarının geliştirilmesi, kişilerin psikolojik desteğe yönelik olumlu tutumlarını arttıracak uygulamaların hayata geçirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kanser, psikolojik yardım, tutum, damgalanma, travma

⁵ Psikolog, Lisans Üstü Öğrenci (Yüksek Lisans), T.C. İstanbul Arel Üniversitesi, Klinik Psikoloji, pskselensolaklar@gmail.com

⁶ Dr. Öğr. Üyesi, T.C. İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji, betulhuyut@arel.edu.tr

INVESTIGATION OF ATTITUDES OF SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP IN CANCER PATIENTS IN TERMS OF SOCIAL STIGMA AND POST-TRAUMATIC GROWTH

Aim: This study aims to examine the attitudes of adult individuals diagnosed with cancer towards seeking psychological help in terms of their intention to seek psychological help, social stigma due to seeking psychological help, and post-traumatic growth.

Method: The sample group of the study consisted of 136 people, 93 of whom were women and 43 were men, who had been diagnosed with cancer at any time in their lives. The participants were given a demographic information form, the Short Form of the Attitude Towards Seeking Psychological Help Scale, the Psychological Help Seeking Intention Inventory, the Social Stigma Scale Due to Seeking Psychological Help, and the Posttraumatic Growth Inventory.

Findings: The results showed that most individuals diagnosed with cancer did not receive psychological support. Demographic and cancer-related characteristics had no effect on attitudes towards seeking psychological help. It was observed that the intention to seek psychological help was affected by gender and educational status; the perception of social stigma due to seeking psychological help was affected by economic status and the stage at which the cancer was learned. Education level and metastasis of cancer to different organs were found to be effective on the post-traumatic growth scores of cancer patients.

Conclusion: Cancer should be approached from a physiological, psychological, and social perspective. The diagnosis process, treatment, loss of health, recurrence, and risk of death can cause a traumatic experience. Psychological support is important in overcoming the traumatic effects of cancer. It is necessary to develop the attitudes of cancer patients towards psychological support and to implement practices that will increase their positive attitudes towards psychological support.

Keywords: Cancer, psychological help, attitude, stigma, trauma

SİSTEMLERİ VE ALEKSİTİMİ ALT BOYUTLARININ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Elif DURUK⁷, Gülşah BALABAN⁸

Amaç: Bu çalışmanın amacı obsesif kompulsif bozukluk (OKB) belirti ve alt tiplerini yordamada pekiştireç duyarlılık sistemleri ve aleksitimi alt boyutlarının rolünün incelenmesidir.

Araştırma Soruları: Çalışmada; pekiştireç duyarlılık sistemleri, aleksitimi boyutları ve OKB belirti ve alt tipleri arasındaki ilişkiye dair sorulara yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda hangi aleksitimi alt boyutlarının ve pekiştireç duyarlılık sistemlerinin hangi OKB belirti ve alt tiplerini yordadığı araştırılmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 18 yaş ve üzeri (ortalama =30.75, ss= 8.34) 354 kişi (266 kadın (%75.1), 88 erkek (%24.9)) katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Boyutsal Obsesif Kompulsif Ölçeği, Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ) ve Pekiştireç Duyarlılık Ölçeği (PDÖ) kullanılmıştır. Çalışmada analizler için Bağımsız Gruplar T-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise metodu uygulanmıştır.

Bulgular: Korelasyon analizi sonucuna göre tüm OKB alt boyutları ile PDÖ alt boyutlarından "Davranışsal İnhibisyon Sistemi (DİS), Kaç ve Don" ve aleksitiminin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Bağımsız Gruplar T-Testi Analizi sonuçlarına göre kadınların OKB alt ölçeklerinden "zarar verme endişesi"nin, PDÖ alt boyutlarından "DİS, Kaç ve Don" ve PAÖ alt ölçeklerinden "genel duygu tanıma, genel duygu ifade, duyguları değerlendirme, negatif duyguları tanıma, negatif duyguları ifade ve negatif duyguları değerlendirme" puanlarının erkeklerin puanından istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre OKB alt boyutlarından "kirlenme"nin PDÖ alt boyutlarından "Don ve Dövüş" tarafından yordandığı, "zarar verme endişesi"nin PDÖ alt boyutlarından "DİS" ve PAÖ alt boyutlarından "negatif duygu tanımlama zorluğu" tarafından yordandığı, "kabul edilemez düşünce"nin PDÖ alt boyutlarından "DİS" ve PAÖ alt boyutlarından "negatif duygu ifade zorluğu" tarafından yordandığı, "simetri"nin ise PDÖ alt boyutlarından "DİS" ve PAÖ alt boyutlarından "pozitif duyguları tanımlama zorluğu" tarafından yordandığı görülmüştür.

Sonuç: OKB, pekiştireç duyarlılık sistemleri ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmadan elde edilen bulgularının kuramsal ve klinik alandaki çalışmalara önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pekiştireç duyarlılığı, aleksitimi, obsesif kompulsif bozukluk

⁷ Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, 522022026@izu.edu.tr

⁸ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, gulsah.balaban@izu.edu.tr

EXAMINING THE ROLE OF REINFORCEMENT SENSITIVITY SYSTEMS AND ALEXITHYMIA SUBDIMENSIONS IN PREDICTING OCD SYMPTOMS AND SUBTYPES

Introduction: The aim of this study was to examine the role of reinforcement sensitivity systems and alexithymia subdimensions in predicting obsessive-compulsive disorder (OCD) symptoms and subtypes.

Research Questions: The study was conducted to answer questions about the relationship between reinforcement sensitivity systems, alexithymia dimensions and OCD symptoms and subtypes. In this direction, it was investigated which alexithymia sub-dimensions and reinforcement sensitivity systems predicted which OCD symptoms and subtypes.

Methods: A total of 354 individuals (266 females (75.1%), 88 males (24.9%)) aged 18 years and over (mean =30.75, SD= 8.34) participated in the study. Dimensional Obsessive Compulsive Scale, Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ) and Reinforcement Sensitivity Questionnaire (RSQ) were used as data collection tools. Independent Groups T-Test, Pearson Product Moment Correlation analysis and multiple linear regression analysis stepwise method were applied for the analysis.

Results: According to the results of correlation analysis, there was a positive correlation was found between all OCD subscales and "Behavioral Inhibition System (BIS), Flight and Freeze" and all subscales of alexithymia. According to the results of the Independent Groups T-Test Analysis, it was found that women's scores of "Anxiety of Doing Harm" from OCD subscales, "BIS, Flight and Freeze" from RSQ subscales, and "general emotion recognition, general emotion expression, emotion evaluation, negative emotion recognition, negative emotion expression and negative emotion evaluation" from PAQ subscales were statistically significantly higher than men's scores. According to the regression analysis results, it was found that "Contamination", one of the OCD sub-dimensions, was predicted by RSQ sub dimensions "Freeze and Fight", and "Anxiety of Doing Harm" was predicted by "BIS", and "difficulty in identifying negative emotions". It was observed that "unacceptable thinking" was predicted by "BIS" and "Difficulty in expressing negative emotions", while "Symmetry" was predicted by "BIS" one of the RSQ sub-dimensions and "Difficulty in identifying positive emotions" one of the PAQ sub-dimensions.

Conclusion: It is thought that the findings of this study would make important conclusions to theoretical and clinical studies

Keywords: Reinforcement sensitivity, alexithymia, obsessive compulsive disorder

GESTASYONEL DİYABET TAKİBİNDE BEDEN FARKINDALIĞI VE DANS HAREKET TERAPİSİNİN ÖLÇEKLERLE İNCELENMESİ

Melike Nur Dönmez⁹, Alev Kural¹⁰, İlkay Çakır¹¹, Hamide Pişkinpaşa¹²

Amaç: Gestasyonel diyabetli gebelerde glisemik kontrolün zorluğuna paralel olarak yaşam ve uyku kalitesinde azalma, beden farkındalığı algılarında düşüş ve depresyona yatkınlık görülebilmektedir. Çalışmamızın amacı, gestasyonel diyabet tanılı gebelerin takibinde, beden farkındalığı ve dans hareket terapisini içeren egzersiz programının biyokimyasal ve fonksiyonel parametrelere olan etkisini araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya dahil edilen, 20-40 yaş aralığındaki 50 gestasyonel diyabetli gebe (GDM), grup I (egzersiz grubu) ve grup II (kontrol grubu) şeklinde iki gruba randomize edildi. I.gruptaki gebelere haftada 2 kez, toplam 8 hafta boyunca çevrimiçi ortamda düzenlenen egzersizler uygulandı. Egzersiz programına başlamadan önce, başladıktan 4 hafta ve 8 hafta sonra gebelerden alınan rutin kan tahlilinde açlık-tokluk kan şekeri ve fruktozamin değerleri kaydedildi. 8 haftanın sonunda her iki gruptaki katılımcılara, Kısa Form-36 (KF-36), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Beck Depresyon Anketi ve Vücut Farkındalığı Anketi uygulanarak fonksiyonel parametreler değerlendirildi.

Sonuçlar: Uygulanan egzersizler sonucunda, değerlendirilen biyokimyasal değerler ve anket puanlarında egzersiz grubunda kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0,05$).

Tartışma: GDM takibinde, diyetle ek olarak uygulanan beden farkındalığı ve dans hareket terapisini kapsayan egzersiz programının, açlık ve tokluk kan şekerini düşürdüğü, fruktozamin düzeyini etkilemediği, yaşam kalitesini ve uyku kalitesini iyileştirdiği, beden farkındalığını arttırdığı, depresyona yatkınlığı etkilemediği bulunmuştur. Çalışmamızda uygulanan terapi yöntemi, fizyolojik ve psikososyal iyilik halini artırmaya yönelik olduğundan gestasyonel diyabet takibinde destekleyici bir rol alabilir. Uygulanan terapi yöntemi bütüncül sağlık yaklaşımını hedef alması yönüyle literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beden farkındalığı, dans hareket terapisi, egzersiz, gestasyonel diyabet, uyku kalitesi, yaşam kalitesi

⁹ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıbbi Biyokimya Yüksek Lisans Bölümü, İstanbul

¹⁰ Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Tıbbi Biyokimya Bölümü, İstanbul

¹¹ Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Endokrinoloji Bölümü, İstanbul

¹² Dr.Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Endokrinoloji Bölümü, İstanbul

INVESTIGATION OF BODY AWARENESS AND DANCE MOVEMENT THERAPY WITH SCALES IN THE MONITORING OF GESTATIONAL DIABETES

Purpose: Parallel to the difficulty of glycemic control in pregnant women with gestational diabetes, a decrease in the quality of life and sleep, a decrease in body awareness perceptions, and an increase in the possibility of the tendency to depression can be observed. The aim of our study is to investigate the effect of exercise programs including body awareness and dance movement therapy on biochemical and functional parameters in the follow-up of pregnant women with gestational diabetes.

Materials and Methods: Fifty pregnant women with gestational diabetes (GDM) aged 20-40 years included in the study were randomized into two groups Group I (exercise group) and Group II (control group). Exercises organized online were applied to the pregnant women in group I twice a week for a total of 8 weeks. Fasting and postprandial blood glucose and fructosamine values were recorded in routine blood tests taken from pregnant women before, 4, and 8 weeks after the exercise program started. At the end of 8 weeks, the participants in both groups were given the pain status and activities of daily living “Short Form-36 (SF-36)”, sleep quality “Pittsburg Sleep Quality Index”, depression levels “Beck Depression Questionnaire” and body awareness perceptions. It was evaluated by applying the "Body Awareness Questionnaire".

Results: As a result of the exercises applied, a statistically significant difference was found in favor of the exercise group in the evaluated biochemical values and questionnaire scores ($p < 0.05$).

Discussion: In the follow-up of GDM, it has been found that the exercise program including body awareness and dance movement therapy applied in addition to the diet balances fasting and postprandial blood sugar, not changes the fructosamine level and tendency to depression, improves the quality of life and sleep, increases body awareness. Since the therapy method applied in our study is aimed at increasing physiological and psychosocial well-being, it can play a supportive role in the follow-up of gestational diabetes. The therapy method applied contributes to the literature in terms of targeting the holistic health approach.

Keywords: Body awareness, dance movement therapy, exercise, gestational diabetes, quality of life, sleep quality

Sosyal Anksiyete Belirtileri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Sanal Gerçeklik ile Maruz Bırakma ve Psikoeğitimin Karşılaştırmalı Etkililiği

Mert Aksoy¹³, Cumhur Avcil¹⁴

Sosyal anksiyete bozukluğu; bireylerin sosyal durumlar karşısında aşırı kaygı duymaları, olumsuz değerlendirilme veya alay edilme korkusu ile karakterize, genellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde başlayan bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu araştırma, sosyal anksiyete belirtileri gösteren üniversite öğrencileri (N=26) üzerinde, dört seanslık sanal gerçeklikle maruz bırakma tekniği (n=14) ile tek seanslık bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitimin (n=12) etkinliklerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirildiği bir çalışmadır. Araştırmanın ölçüm araçları olarak, sosyal anksiyete düzeyleri Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve genel anksiyete belirtileri Beck Anksiyete Envanteri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, sanal gerçeklikle maruz bırakma müdahalesinin, sosyal kaygı düzeylerinde, psikoeğitim uygulanan gruba göre anlamlı bir azalma sağladığını (t: 3.537, p<.01) ve bu azalmanın müdahale sonrasında da sürdürülebildiğini (W: 67.000, p>.05) ortaya koymuştur. Öte yandan, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitimin genel anksiyete düzeyleri üzerinde, sanal gerçeklikle maruz bırakma uygulamasına kıyasla anlamlı olumlu etkiler sergilediği gözlemlenmiştir (t: 3.181, p<.05). Bu bulgular, sosyal kaygı belirtilerinin yönetiminde sanal gerçeklikle maruz bırakmanın önemli bir müdahale olduğunu vurgularken, bilişsel yapılandırmaya dair bilgilendirmeler içeren psikoeğitimin genel kaygı düzeylerinin azaltılmasında etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak; bu çalışma, sosyal anksiyete bozukluğu tedavisinde -etkili olduğu geçmiş araştırmalarla kanıtlanmış- maruz bırakma tekniğinin, sanal gerçeklik teknolojileri kullanılarak uygulanmasının da etkili birer müdahale yöntemi olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları, sosyal kaygı belirtilerinin azaltılmasında kombine müdahale yaklaşımlarının etkili olabileceğine dair kanıtlar sunmakta ve sanal gerçeklikle maruz bırakmanın, özellikle sosyal anksiyete üzerindeki etkilerini maksimize etmek için bilişsel müdahalelerle birleştirilmesinin bu etkililiği daha da artırabileceğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, gelecekteki araştırmalarda daha geniş katılımcı gruplarıyla ve uzun vadeli etkilerin incelenmesiyle desteklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal anksiyete, psikoeğitim, sanal gerçeklik ile maruz bırakma, bilişsel davranışçı terapi

¹³ Klinik Psikolog

¹⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Antalya Bilim Üniversitesi

COMPARATIVE EFFECTIVENESS OF VIRTUAL REALITY EXPOSURE AND PSYCHOEDUCATION IN UNIVERSITY STUDENTS EXHIBITING SOCIAL ANXIETY SYMPTOMS

Social anxiety disorder is characterized by individuals experiencing excessive anxiety in social situations, fearing negative evaluation or ridicule, typically commencing during childhood and adolescence. This study evaluates the comparative effectiveness of a four-session virtual reality exposure technique (n=14) versus a single-session cognitive-behavioral therapy (CBT)-based psychoeducation (n=12) on university students displaying symptoms of social anxiety (N=26). The Liebowitz Social Anxiety Scale and the Beck Anxiety Inventory were employed to assess levels of social anxiety and general anxiety symptoms, respectively. Results indicate that the virtual reality exposure intervention significantly reduced levels of social anxiety compared to the psychoeducation group (t: 3.537, $p < .01$), with these gains being maintained post intervention (W: 67.000, $p > .05$). Conversely, CBT-based psychoeducation showed significantly positive effects on general anxiety levels compared to the virtual reality exposure application (t: 3.181, $p < .05$). These findings highlight the importance of virtual reality exposure as an intervention in the management of social anxiety symptoms, while also suggesting that psychoeducation, which includes information on cognitive restructuring, can be an effective tool in reducing general anxiety levels. In conclusion, this study supports the potential of exposure techniques, previously validated by research, to be effectively implemented using virtual reality technologies as intervention methods in the treatment of social anxiety disorder. It provides evidence that combined intervention approaches may be effective in reducing symptoms of social anxiety and suggests that integrating cognitive interventions with virtual reality exposure could further enhance their effectiveness, particularly on social anxiety. These outcomes encourage further research with broader participant groups and the exploration of long-term effects.

Keywords: Social anxiety, psychoeducation, virtual reality exposure, cognitive behavioral therapy

SUR GÖZÜYLE ANTAKYA'YI GÖRMEK: YIKIM & YENİDEN YAPILANMANIN PSİKOLOJİK İZDÜŞÜMÜ ÜZERİNE BİR ÖRNEK OLAY KARŞILAŞTIRMASI

Haydar Alper Eser¹⁵

İnsanoğlu, tarihsel süreçten bu yana yaşamına etki eden çeşitli olaylar ile karşılaşmıştır. Bu olaylar etki boyutuna göre zaman zaman felaket ismini alabilecek seviyededir. Bu felaketler doğal sürecin bir ürünü olarak açığa çıkabileceği gibi beşeri etmenlerin sonucunda da türeyebilir. Yaşamın her alanını olumsuz etkileyen bu felaketlerin bir örneğini 6 Şubat 2023 günü Kahramanmaraş Depremleri ile yaşayan Türkiye'de 11 şehir özelinde 1 yıldan fazla zaman geçmesine karşın etkilerin devam ettiği görülmektedir. Yıkımın boyutu arttıkça rehabilite etmenin güçlüğü de artmaktadır. Bazen birkaç saniye içerisinde gerçekleşen bir yıkımın, kaosun, patlamanın veya kararın rehabilite edilmesi birkaç ayı hatta birkaç yılı bulabilir. Bu rehabilite sürecinde 1 yılı geride bırakmanın ardından olası bir yeni afete ne denli hazır olduğumuz literatür içerisinde çokça kez dillendirilmiştir. Doğal ve beşeri afetler üzerine bir karşılaştırma yapabilmek ve bir yerde oluşan yıkımın ardından o yerin nasıl yeniden yapılacağı, bu yıkım ve yapılanma sürecinin birey ve toplum psikolojisi üzerindeki izdüşümlerini araştırmak için emsaller üzerine zaman, mekân ve kronolojik bir okuma yapmak gerekebilir. Benzer kültürler içerisinde farklı nedenler ile psikolojik açıdan tahribata uğramış bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayabilmek tüm yardım yöntemlerinin ilgili aşamalarına entegre edilmelidir. Bu çalışma 2015-2016 yılları arasındaki özyönetim talebinin ardından başlayan çatışmalar sonucunda (terör kaynaklı) dörtte üçü yıkıma uğramış Diyarbakır ili Sur ilçesinin dünü, bugünü ve yarını üzerinden 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli yıkımlar neticesinde benzer şekilde (deprem kaynaklı) dörtte üçü yıkıma uğramış Hatay ili Antakya ilçesini okumaya, karşılaştırmaya ve geleceğinin nasıl şekillenebileceği üzerinden emsal oluşturmaya yöneliktir. Alt çalışma alanları olarak iki bölgenin de yıllara göre nüfus sayılarının zamansal karşılaştırılmasını, şehrin ulusal ve uluslararası ulaşım açılma/kapanma durumlarını, havalimanı trafiğini, değişen kültürel ve demografik etmenlerin neler olduğunu sunmaya çalışmaktadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden örnek olay araştırması tekniği kullanılmıştır. Söz konusu metot, geriye dönük istatistiksel veriler ile desteklenmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Diyarbakır, sur, terör, hatay, antakya, deprem, yıkım

¹⁵ Psikolojik Danışman & Aile Danışmanı, Godot Psikoloji, Kurucu, haydaralpereser@gmail.com

SEEING ANTAKYA THROUGH THE EYES OF THE WALL: A CASE STUDY COMPARISON ON THE PSYCHOLOGICAL PROJECTION OF DESTRUCTION & RECONSTRUCTION

Human beings have encountered various events that have affected their lives since the historical process. These events can sometimes be called disasters, depending on their impact size. These disasters may occur as a product of natural processes or as a result of human factors. An example of these disasters that negatively affect every aspect of life was the Kahramanmaraş Earthquake on February 6, 2023. In Turkey, it is seen that the effects continue even after more than a year in 11 cities. As the extent of destruction increases, the difficulty of rehabilitation also increases. Sometimes, it may take several months or even a few years to rehabilitate a destruction, chaos, explosion or decision that takes place within a few seconds. It has been expressed many times in the literature how ready we are for a possible new disaster after 1 year of this rehabilitation process. It may be necessary to make a time, space and chronological reading on the precedents in order to make a comparison on natural and human disasters and to investigate how that place will be restructured after the destruction that occurs in a place and the projections of this destruction and structuring process on individual and social psychology. Understanding the feelings and thoughts of individuals who have been psychologically damaged for different reasons within similar cultures should be integrated into the relevant stages of all help methods. This study covers the past, present and future of Diyarbakır province's Sur district, three quarters of which were destroyed (terrorist-related) as a result of the conflicts that started after the demand for self government between 2015-2016, and Hatay province, which was similarly destroyed three quarters of the time (earthquake-induced) as a result of the demolitions centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023. It aims to read the Antakya district, compare it and set an example on how its future can be shaped. As sub-study areas, it tries to present the temporal comparison of the population numbers of the two regions according to years, the opening/closing situations of the city to national and international transportation, airport traffic, and the changing cultural and demographic factors. The case study technique, one of the qualitative research methods, was used in the study. The method in question has been tried to be supported with retrospective statistical data.

Keywords: Diyarbakır, sur, terror, hatay, antakya, earthquake, destruction

Koruma ve Bakım Kararı Altında Devlet Korumasında Kalmış Olan ve Devlet Korumasında Kalmamış Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Duygu Düzenleme Becerileri ve Alkol Madde Bağımlılığı Risk Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Havva Alimođlu¹⁶, Nilgün Onnar¹⁷

Bu çalışmada devlet korumasında yetişmiş olan ve yetişmemiş bireyler arasındaki algılanan sosyal destek düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve alkol madde kullanımı risk davranışı açısından karşılaştırılması incelenmiştir. Koruma altında kalmamış 200 ve koruma altında kalmış 204 katılımcıdan veri toplanmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Alkol-Madde Risk Davranışı Ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; kurum bakımında yetişmiş olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve duygu düzenleme becerilerinin devlet korumasında yetişmemiş olan bireylerden anlamlı düzeyde düşük olduğu görölmüştür. Alkol madde risk davranışı açısından ise katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca çalışmanın bir diğer sonucu devlet koruması altındaki bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin duygu düzenleme becerilerini yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme becerileri, algılanan sosyal destek, alkol madde bağımlılığı, korunmaya muhtaç çocuk

¹⁶ İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, havvaalimoglu@gmail.com ORCID: 0009-0008-9620-2761

¹⁷ Öğr. Gör. Dr İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, nilgunonnar@arel.edu.tr ORCID: 0000-0003-3861-801X

**CHILDREN UNDER PROTECTION AND CARE, RAISED IN STATE
PROTECTION AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVELS, EMOTION
REGULATION SKILLS AND COMPARISON OF ALCOHOL AND DRUG
ADDICTION RISK BEHAVIORS**

In this study, the comparison of perceived social support levels, emotion regulation skills and alcohol and substance use risk behaviours between individuals who were raised in state protection and those who were not were examined. Data were collected from 200 participants who were not under protection and 204 participants who were under protection. Multidimensional Perceived Social Support Scale, Emotion Regulation Skills Scale and Alcohol-Substance Risk Behaviour Scales were used. As a result of the analyses, it was seen that the perceived social support levels and emotion regulation skills of individuals who were raised in institutional care were significantly lower than individuals who were not raised in state protection. There was no significant difference between the participants in terms of alcohol and substance risk behaviour. In addition, another result of the study was found that perceived social support levels of individuals under state protection predicted emotion regulation skills.

Keywords: Emotion regulation skills, perceived social support, alcohol and substance abuse, child in need of protection

TÜRKİYE’DE KADINA YÖNELİK ŞİDDETİN DOĞASI: NÖROBİYOLOJİK YAKLAŞIM TEMELLİ BİR MUHAKEME DENEMESİ

Gökhan Ak¹⁸

Biyolojik yaklaşım olarak da bilinen nörobiyolojik yaklaşım, beyinsel fonksiyonlar ile çeşitli nörokimyasal olaylar arasında meydana gelen etkileşimleri, “uyum” temelli fonksiyonel bir inceleme üzerinden tanımlamaya çalışır. Nörobiyolojik yaklaşımın insanların davranışlarını “uyum esasına” göre temellendirmesinde Darwin’in evrim teorisi etkili olmuştur. Nitekim insanların davranışlarında biyolojik faktörlerin ne denli etkin ve kritik olduğuna dikkat çeken nörobiyolojik yaklaşım, davranışı çevreye olan uyum süreci olarak ele alırken, çevresel etmenler ile değişimlerin vücuttaki nörokimyasal olayları etkileyerek bir takım değişiklikler ortaya çıkardığını savlar. Bu çalışmanın amacı; (1) Türkiye’de özellikle 2000’li yıllarda her sene giderek artan kadına şiddet vakalarının analizinde nörobiyolojik yaklaşımın kullanılabileceğini önermek; (2) Bu bağlamda, dünyanın siyasetten topluma, ekonomiden askeriye, dinden kültüre erkek-egemen olarak dizayn edilmiş hemen tüm toplumlarında kadına karşı şiddet davranışlarının temelinde yatan nedenleri nörobiyolojik yaklaşımla irdelemek; (3) Bu nedenleri, insanların yaşadığı çevredeki eğitimden kültüre, dinden etnik kimliğe, medyadan edebiyata uzanan ortamsal etmenlerin bireyin nörokimyasal yapısını etkileyerek, onun zihinsel ve davranışsal faaliyetlerinde meydana getirdiği değişimler olup olmadığını muhakemesini yapmaktır. Yabancı literatürde çok az, Türkçe literatürde ise böylesi bir araştırmaya hiç denk gelinmemesi, bu çalışmanın, alanyazındaki müteakip araştırmalara mehz teşkil etme olasılığı bakımından önemini ortaya koymaktadır. Esas olarak nitel araştırma metodolojisini benimsemiş olan bu araştırmada, bilimsel kitap, makale, tez, rapor ve bildirilerden bilimsel verinin elde edilmesinde yararlanılacak; doküman analizi, içerik analizi ve yorumsamacılık gibi bilimsel araştırma yöntemlerinden faydalanılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Türkiye, toplum, zihin ve davranış, kadına şiddet, nörobiyolojik yaklaşım

¹⁸ Assist. Prof. Dr., İstanbul Topkapı University, Department of Political Science and International Relations (Eng.), gokhanak@topkapi.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-0674-9699

THE NATURE OF VIOLENCE AGAINST WOMEN IN TURKEY: A REASONING TRY BASED ON NEUROBIOLOGICAL APPROACH

The neurobiological approach, also known as the biological approach, tries to describe the interactions between brain functions and various neurochemical events through a functional analysis based on “adaptation”. Darwin’s theory of evolution was influential in the neurobiological approach’s grounding of human behavior on the basis of “adaptation”. As a matter of fact, the neurobiological approach, which draws attention to how effective and critical biological factors are in people’s behavior, considers behavior as a process of adaptation to the environment, and argues that environmental factors and changes cause some changes by affecting neurochemical events in the body. The main purpose of this study; (1) To suggest that the neurobiological approach can be used in the analysis of violence against women, which has been increasing every year in Turkey, especially in the 2000s; (2) In this context, to examine the underlying causes of violence against women in almost all societies of the world, from politics to society, from economy to military, from religion to culture, which are designed as male-dominated, with a neurobiological approach; (3) To reveal these reasons as changes in the individual’s mental and behavioral activities by affecting the neurochemical structure of the individual, by environmental factors ranging from education to culture, religion to ethnic identity, and from media to literature. The fact that there is very little in the foreign literature and no such research in the Turkish literature reveals the importance of this study in terms of the possibility of forming a platform for subsequent studies in the literature. In this research, which has mainly adopted the qualitative research methodology, scientific books, articles, theses, reports and papers are used to obtain scientific data; scientific research methods such as document analysis, content analysis and hermeneutics are benefited from.

Keywords: Türkiye, society, mind and behavior, violence against women, neurobiological approach

KISA BİLİNÇLİ FARKINDALIK EGZERSİZİNİN KAYGIYA ETKİSİ

Sıla Sena Çelebi Sağan¹⁹

Bu çalışmada kısa bilinçli farkındalık egzersizinin durumluk kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca çalışmada kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini ulaşılabilirlik esas alınarak, yaşları 20 ile 55 yaş aralığında değişen, Türkiye’de yaşayan 30 yetişkin oluşturmuştur. Ölçüm aracı olarak Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Katılımcılar seçkisiz olarak sekiz dakikalık bilinçli farkındalık egzersizi, sesli hikaye ya da sadece ölçeğin verildiği üç gruba atanmışlardır. Deneysel bir çalışma yürütülerek üç grup arasında manipülasyon öncesi ve sonrası durumluk kaygı bakımından fark olup olmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Bilinçli farkındalık egzersizi grubunun deney öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanları arasında fark olup olmadığı Bağımlı Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu bilinçli farkındalık egzersizinin katılımcıların durumluk kaygı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüşe etki ettiği bulunmuştur. Ayrıca yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonucuna göre kadınların sürekli kaygı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada sekiz dakikalık bir bilinçli farkındalık egzersizinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılarak, literatüre kısa pratiklerin kaygıya yönelik olumlu etkisini göstermesi bakımından katkıda bulunulmuş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde sürekli kaygı gösterdiği bulgusunu Türkiye popülasyonu için destekleyen veriler ortaya koymuştur. Türkiye’de kaygıya yönelik planlanacak müdahale çalışmaları için bilinçli farkındalık egzersizlerinin kullanılmasının faydalı olacağı yönünde bir destek sunması bakımından çalışma önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık egzersizi, kaygı, durumluk kaygı, sürekli kaygı

THE EFFECT OF BRIEF MINDFULNESS EXERCISE ON ANXIETY

¹⁹ Araştırma Görevlisi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Psikoloji (İngilizce) Bölümü, silasencelebisagan@topkapi.edu.tr

In this study, mainly the effect of brief mindfulness exercise on state anxiety was examined. It was also investigated that whether women's anxiety levels were higher than men. The participants of the study were composed of 30 adults who live in Turkey, aged between 20 and 55 years old. State and Trait Anxiety Inventory is used as a measurement tool. The sample was randomly divided into three groups where adults did exercise, listened audio story or just were given the scale. An experimental study was conducted to see whether there was a difference between the three groups in terms of state anxiety before and after the manipulation, using One-Way Analysis of Variance (ANOVA). Dependent Samples T-Test was used to determine whether there was a difference between state anxiety scores before and after the mindfulness exercise of experiment group. As a result of the analysis, it was seen that mindfulness exercise had a statistically significant decrease in state anxiety scores. Additionally, the Independent Samples T-Test revealed that women's trait anxiety scores are higher than men's. In conclusion, by investigating the effect of eight minute mindfulness exercise on state anxiety, it was contributed to the literature that a short practice may have a positive effect on anxiety. The literature that suggests women show higher levels of trait anxiety than men was supported by the findings. The study is important as it provides support that the use of mindfulness exercises will be beneficial for intervention studies to be planned for anxiety in Turkey.

Keywords: Mindfulness, mindfulness exercise, anxiety, state anxiety, trait anxiety

**SOSYAL MEDYADA MARUZ KALINAN ISRARLI TAKİBİN ETKİLERİNİN
SOSYAL KAYGI ÇERÇEVESİNDE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yunus Emre Öksüz²⁰, Fatma Betül Elmas²¹

İnternetin bireysel kullanıcıya erişiminin kolaylaşması ve akıllı cihazların yaygınlaşmasıyla bireylerin sosyal hayatının önemli bir kısmının sosyal medya üzerinden ilerlediği görülmektedir. Sosyal medyanın günümüzde bireylerin hayatında önemli bir sosyalleşme aracı olarak öne çıkmakta ve kullanıcılarının ağırlıklı olarak gençlerden ve genç yetişkinlerden oluştuğu görülmektedir. Bu neticede sosyal medya kullanımının artışıyla birlikte gündelik hayatın konusu olan birçok davranış ve eylemin sosyal medyanın da konusu olduğu görülmektedir. İlgili davranış ve eylemlerde sosyal medya aracı olduğu gibi, sosyal medyanın kendi imkân ve öğeleriyle beraber, literatüre yeni tanım ve kavramları kazandırmaktadır. Bu kavramlardan birisi olan ısrarlı takip davranışı, sosyal medyada ısrarlı siber takip başlığı altında incelenmekte ve bireylerin hayatına dolaylı ve doğrudan birçok etkisiyle göze çarpmaktadır. İsrarlı takipte, bilhassa genç bireylerin mağduriyeti göze çarpmakta ve bireylerin sosyal hayatında ciddi ve olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu araştırma ısrarlı siber takibe maruz kalan genç bireylerin, ısrarlı takip neticesinde sosyal hayatlarında meydana gelen olumsuz değişiklikleri nicel veri toplama yöntemleri ışığında göstermek ve ısrarlı siber takibin sosyal kaygı çerçevesinde, sosyal hayata olan olumsuz yansımalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini 18-22 yaş arasında ülkemizde üniversite okuyan toplam 120 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada iki grup yer almaktadır. Birinci grup son iki yıl içerisinde sosyal medyada ısrarlı siber takibe maruz kaldığını beyan eden 60 öğrenciden oluşurken ikinci grup ısrarlı siber takip mağduru olmayan 60 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada ısrarlı siber takip ölçeği ve sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın neticesinde ısrarlı siber takibe maruz kalan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin ısrarlı siber takibe maruz kalmayan öğrencilerden fazla olduğu görülmüştür. Bununla birlikte cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmuş ve ısrarlı siber takibe uğrayan kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, ısrarlı takip, sosyal kaygı, siber takip

EVALUATION OF THE EFFECTS OF PERSISTENT TRACKING ON SOCIAL MEDIA WITHİN THE FRAMEWORK OF SOCIAL ANXIETY

With the increasing accessibility of the internet to individual users and the widespread use of smart devices, it is clear that a significant portion of people's social lives now revolves around social media. Social media is a pivotal instrument of socialization in the lives of individuals today, attracting primarily young people and young adults. The widespread use of social media has made it evident that many everyday behaviors and actions have become the center of

²⁰ Uzman Psikolog, Acıbadem Üniversitesi, Adli Bilimler, yunusemreksuz@msn.com

²¹ Lisans Öğrencisi, Beykent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, bettulelmas@gmail.com

attention on these platforms. Social media serves as a commanding channel that shapes and influences behaviors and actions, thus introducing groundbreaking definitions and concepts to the realm of literature. This transformative platform invites boundless opportunities and elements that propel our understanding of the world forward. Persistent stalking behavior, specifically persistent cyberstalking on social media, has significant direct and indirect impacts on people's lives. In persistent stalking, the victimization of young individuals in particular stands out and it is seen that it has serious and negative effects on the social life of individuals. This research aims to demonstrate the detrimental impact that persistent cyberstalking has on the social lives of young individuals. By implementing survey-based quantitative data collection methods, this study seeks to uncover the extent of the negative changes incurred as a result of relentless stalking, shedding light on the profound implications of persistent cyberstalking on social anxiety. The research sample consists of 120 students studying at a university in our country between the ages of 18-22. There are two groups in the research. The initial group comprises 60 students who have reported being subjected to relentless cyberstalking on social media over the past two years, whereas the second group encompasses 60 students who have not experienced such victimization. A persistent cyberstalking scale and a social anxiety scale were used in the research. The research findings demonstrate that students who have been subjected to persistent cyberstalking tend to experience elevated levels of social anxiety compared to their counterparts who have not been exposed to such harassment. A significant difference was found between genders. Female students who experienced persistent cyberstalking showed higher levels of social anxiety compared to their male counterparts.

Keywords: Social media, stalking, social anxiety, cyber stalking

KİŞİLİK BOZUKLUKLARINDA DUYGU TANIMA YETENEĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Fatma ŞENEL²², Gülşah BALABAN²³

Amaç ve Kapsam: Bu çalışmada, kişilik bozukluğu örüntülerine sahip yetişkin bireylerin duygu tanıma yetenekleri ve cinsiyetin bu ilişkideki rolünün incelenmesi hedeflenmektedir.

²² Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji, senel.fatma@std.izu.edu.tr

²³ Dr.Öğr.Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji, gulsah.balaban@izu.edu.tr

Araştırma Soruları: Çalışmada; kişilik bozuklukları ve duygu tanıma arasında nasıl bir ilişki olduğu, hangi kişilik bozukluklarında duygu tanıma yeteneğinin yüksek ve düşük düzeye göre farklılaştığı, cinsiyet ve kişilik bozukluklarının etkileşiminin duygu tanıma yeteneği üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 18-58 yaş aralığında (ortalama= 32.38, SS= 8.68) 169'u kadın (%64.5) ve 89'u erkek (%35.5)) olmak üzere 258 kişi katılmıştır. Kişilik bozukluklarının değerlendirilmesi için Coolidge Eksen II Envanteri Plus Türkçe Kısa Formu (CATI+TR-KF) ve duygu tanıma için Gözlerden Zihin Okuma Testi (GZOT) kullanılmıştır. Her bir kişilik bozukluğu için düşük ve yüksek gruplar medyan değeri kesme puanı alınarak belirlenmiştir. Analizler için Bağımsız Örneklem T-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve Faktöriyel ANOVA analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Kişilik bozuklukları ve GZOT ortalama puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin yapılan analiz sonucunda kadınlarda; Histrionik KB, Narsistik KB, Obsesif Kompulsif KB ve GZOT ortalama puanlarının erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda; GZOT puanları ile Paranoid KB, Histrionik KB, Narsistik KB, OKKB arasında pozitif yönde; Şizotipal KB, Şizoid KB ve Antisosyal KB arasında ise negatif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir. GZOT puanlarının kişilik bozuklukları düzeylerine göre karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonucunda; Şizotipal KB, Şizoid KB, Narsistik KB, Obsesif Kompulsif KB ve Bağımlı KB'de düşük düzey grubunun ortalama puanlarının yüksek düzey grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan Faktöriyel ANOVA analizi sonucunda kadınlarda Histrionik KB düzeyi arttıkça duygu tanıma yeteneğinin azaldığı, erkeklerde ise Histrionik KB düzeyi arttıkça duygu tanıma yeteneğinin arttığı belirlenmiştir. Diğer kişilik bozuklarında ise etkileşim etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Elde edilen bulguların kişilik bozuklukları ve duygu tanıma yeteneği arasındaki karmaşık ilişkinin anlaşılmasında ve klinik uygulamalarda daha etkili müdahaleler geliştirilmesinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik bozuklukları, duygu tanıma, gözlerden zihin okuma, cinsiyet

ASSESSMENT OF EMOTION RECOGNITION ABILITIES IN PERSONALITY DISORDERS

Aim and Scope: This study aims to investigate the emotion recognition abilities of adult individuals with patterns of personality disorders and to examine the role of gender in this relationship.

Research Questions: The study aimed to investigate the relationship between personality disorders and emotion recognition, determine which personality disorders exhibit differences in emotion recognition abilities at high and low levels, and determine whether there is an interaction effect of gender and personality disorders on emotion recognition abilities.

Method: A total of 258 individuals participated in the study, ranging in age from 18 to 58 years (mean=32.38, SD=8.68), with 169 (64.5%) being female and 89 (35.5%) male. The Coolidge Axis II Inventory Plus Turkish Short Form (CATI+TR-KF) was applied to assess personality disorders, while the Reading the Mind in the Eyes Test (RMET) was used for emotion recognition. Median split scores were used to determine low and high groups for each personality disorder. Data analysis involved Independent Samples t-tests, Pearson Product-Moment Correlation analysis, and Factorial ANOVA analysis.

Findings: Analysis comparing the mean scores of personality disorders and RMET by gender revealed that in females, Histrionic PD, Narcissistic PD, Obsessive-Compulsive PD, and RMET mean scores were statistically significantly higher than in males. Correlation analysis showed positive correlations between RMET scores and Paranoid PD, Histrionic PD, Narcissistic PD, and Obsessive-Compulsive PD, while negative correlations were found between RMET scores and Schizotypal PD, Schizoid PD, and Antisocial PD. Analysis comparing RMET scores according to levels of personality disorders revealed that in Schizotypal PD, Schizoid PD, Narcissistic PD, Obsessive-Compulsive PD, and Dependent PD, the mean scores of the low-level group were higher than those of the high-level group. Factorial ANOVA analysis revealed that in females, as Histrionic PD level increased, emotion recognition ability decreased, while in males, as Histrionic PD level increased, emotion recognition ability increased. However, for other personality disorders, the interaction effect was not statistically significant.

Conclusion: It is believed that the findings obtained will contribute to understanding the complex relationship between personality disorders and emotion recognition abilities, and to the development of more effective interventions in clinical practice.

Keywords: Personality disorders, emotion recognition, reading the mind in the eyes, gender