



21. ULUSAL PDR ÖĞRENCİLERİ KONGRESİ

ÖZET BİLDİRİ KİTABI

14-16 Ağustos
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi



K nyeye

Yayınacı: 21. ULUSAL PDR    RENCİLERİ KONGRESİ

Bu kitabın tüm hakları saklıdır. Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Yayın tarihi: 27.08.2026

İçindekiler

Genel • GENEL

B001	Düzensiz Bağlanma ile Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin Yordayıcı Rolünün İncelenmesi	5
-------------	--	----------

Akreditasyon/Süpervizyon • AKREDİTASYON-SUPERVİZYON

B002	Yetişkinlerde/Öğrencilerde Erteleme Davranışı, Kaygı ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İnce Çizgi	7
-------------	---	----------

Genel PDR • GENEL-PDR

B003	Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Katılık ile Sosyal Medya Arkadaşlık Kıskançlığı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Ruminasyonunun Aracı Rolü	9
B004	Beliren yetişkinlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk korkusunun yaşam doyumuna etkisi	11
B005	Fanatikliğin Sosyal ve Psikolojik Altyapısı	13
B006	Jean-Louis Fournier'nin Eserlerinin Varoluşçu Psikoloji Perspektifinden İncelenmesi	15
B007	Sosyal Medya Bağımlılığı ile Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasında Sosyal Medya Tükenmişliğinin Aracı Rolü	17
B008	Üniversite Öğrencilerinde Akademik Tükenmişlik: Nöroçeşitli Bireyler Üzerindeki Etkileri ve PDR Perspektifinden Bir Derleme	19
B009	Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkide problemler internet kullanımının etkisi	21
B010	Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkide problemler internet kullanımının etkisi	23
B011	Yakın İlişkilerde Nöropsikolojik Dinamikler: Bilinçdışı Duygusal Bulaşma ve Aynalama	25
B012	Yetişkin bireylerde aidiyet duygusu, öz-yabancılaşma ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesi	28

Kariyer Danışmanlığı • KARIYER-DANİSMANLIĞI

B013	Psikolojik Danışmanlıkta Yapay Zekanın Mesleki Kaygıya Etkisi	30
-------------	---	-----------

Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı • KLİNİK-RUH-SAGLIĞI-PDR

İçindekiler

B014	Bağlanma Stilleri ile Uyumsuz Hayal Kurma Arasındaki İlişkide Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolü	32
B015	Beliren Yetişkinlikte Belirsizliğe Tahammülsüzlükle Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu	34
B016	Depresyon Belirtileri Gösteren Üniversite Öğrencilerinin Yapay Zekâya Yönelik Tutumları ve Yapay Zekâ Kullanım Deneyimlerinin Karma Yöntemle İncelenmesi	36
B017	Dijital bağımlılık ve sosyal izolasyon ilişkisi: Literatür üzerine bir derleme incelemesi	38
B018	Üniversite öğrencisinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ve performans kaygısının bilişsel davranışçı terapi ile incelenmesi	40
Okul Psikolojik Danışmanlığı • OKUL-PSİKOLOJİK-DANİSMANLIĞI		
B019	Akran Nezaketi Psikoeğitim Programı: İlkokul 3. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Farkındalıklarını Desteklemeye Yönelik Bir Pilot Uygulama	42
B020	Okullarda Kriz Müdahalesi ve Öğrenci İyilik Hali: Proaktif ve Bütüncül Bir Model Önerisi	44
Psikolojik Danışman Eğitimi • PDR-EGİTİMİ		
B021	PDR Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri: Eğitim mi, Eğilim mi?	46
B022	Psikolojik danışman adaylarının özel yetenekli öğrencilerin eğitimine ilişkin bilgi ve görüşleri	48

Düzensiz Bağlanma ile Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin Yordayıcı Rolünün İncelenmesi

Examining the Predictive Role of Mentalization in the Relationship Between Disorganized Attachment and the Need for Social Approval

Lisans Öğrencisi Elif Yıldız Yaman, Lisans Öğrencisi Senanur Yaman

‡ Bursa Uludağ Üniversitesi

İletişim: eyildizyaman@gmail.com

ÖZET

Sosyal bir varlık olan insanın sağlıklı kişilerarası ilişkiler sürdürebilmesi, çevresiyle kurduğu etkileşimin niteliğine ve kabul görme gereksinimine bağlıdır. Sosyal onay ihtiyacı; başkalarını memnun etme, olumsuz değerlendirilmekten kaçınma ve dışsal güvence arama davranışlarını kapsamaktadır. Bu eğilimlerin temelinde erken dönem bağlanma deneyimleri yer almakta; güvenli bağlanma zihinselleştirmenin gelişimini desteklerken, yetersiz zihinselleştirme kendilik algısı, duygu düzenleme ve sosyal etkileşimlerde güçlüklerle ilişkilendirilmektedir. Bu çalışma, bireylerin düzensiz bağlanma ile sosyal onay ihtiyaçları arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca değişkenlerin romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini farklı yaş ve eğitim düzeylerinden 114 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların %46'sı 21-24 yaş (n = 53), %18'i 17-20 yaş (n = 21) grubundadır. Katılımcıların %74,6'sı kadın (n = 85), %25,4'ü erkektir (n = 29). Katılımcıların %50,9'u (n = 58) romantik ilişkiye sahip olduğunu, %49,1'i (n = 56) ise olmadığını belirtmiştir. Eğitim durumunda en büyük payı lisans mezunları (%47,4; n = 54) ve lisans öğrencileri (%30,7; n = 35) oluşturmaktadır. Cronbach's Alpha katsayıları Sosyal Onay Ölçeği için .94, Düzensiz Bağlanma Ölçeği için .79 ve Zihinselleştirme Ölçeği için .78 olarak bulunmuştur. Veriler SPSS programında tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi, Çoklu Regresyon analizi ve Bağımsız Örneklem T-Testi ile analiz edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda Düzensiz Bağlanma ile Sosyal Onay ihtiyacı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .390, p < .001$). Zihinselleştirme ise hem Düzensiz Bağlanma ($r = -.365, p < .001$) hem de Sosyal Onay ihtiyacı ($r = -.200, p < .05$) ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki göstermiştir. Çoklu Regresyon analizi sonucunda model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($F(2,111) = 10.222, p < .001$) ve sosyal onay ihtiyacındaki varyansın %15,6'sını açıklamıştır ($R^2 = .156$). Modelde düzensiz bağlanma sosyal onay ihtiyacını pozitif yönlü ve anlamlı biçimde yordarken ($\beta = .365, p < .001$), zihinselleştirmenin doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta = -.066, p = .482$). Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçlarına göre romantik ilişkisi olmayan bireylerin Düzensiz Bağlanma puan ortalamaları ($\bar{X} = 2.916, Ss = 1.060$), ilişkisi olan bireylere ($\bar{X} = 2.342, Ss = 1.067$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(112) = -2.878, p = .005$). Sosyal Onay ihtiyacı ($t(112) = -.609, p = .544$) ve Zihinselleştirme ($t(112) = .354, p = .724$) açısından ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bulgular, düzensiz bağlanma artıkça sosyal onay ihtiyacının yükseldiğini, zihinselleştirmenin ise düzensiz bağlanma ve sosyal onay ihtiyacı ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte zihinselleştirmenin sosyal onay ihtiyacını doğrudan yordamadığı, buna karşın romantik ilişkisi olmayan bireylerin daha yüksek düzensiz bağlanma puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, erken dönem güvensiz bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikte sosyal onay arayışını etkileyebileceği; psikolojik danışmanlık süreçlerinde bağlanma örüntülerine ve zihinselleştirme becerilerine yönelik

müdahalelerin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

ABSTRACT

As social beings, individuals rely on social acceptance to maintain healthy interpersonal relationships. The need for social approval involves pleasing others, avoiding negative evaluation, and seeking external reassurance. These tendencies are rooted in early attachment experiences. Secure attachment facilitates the development of mentalization—the ability to understand one's own and others' mental states—whereas impaired mentalization has been associated with difficulties in self-perception, emotion regulation, and social functioning. This study examined the predictive role of mentalization in the relationship between disorganized attachment and the need for social approval. Differences according to romantic relationship status were also investigated. The study included 114 individuals from different age groups and educational backgrounds. Of the participants, 46% were aged 21-24 years ($n = 53$), and 18% were aged 17-20 years ($n = 21$). Females comprised 74.6% ($n = 85$) of the sample, while males accounted for 25.4% ($n = 29$). Regarding romantic relationship status, 50.9% ($n = 58$) reported being in a romantic relationship, whereas 49.1% ($n = 56$) reported not being in one. The largest educational groups were university graduates (47.4%, $n = 54$) and undergraduate students (30.7%, $n = 35$). Cronbach's alpha coefficients were .94 for the Social Approval Scale, .79 for the Disorganized Attachment Scale, and .78 for the Mentalization Scale. Data were analyzed using SPSS through descriptive statistics, Pearson correlation, multiple linear regression, and independent samples t-tests. Pearson correlation analysis revealed a positive relationship between disorganized attachment and the need for social approval ($r = .390$, $p < .001$). Mentalization showed negative correlations with both disorganized attachment ($r = -.365$, $p < .001$) and the need for social approval ($r = -.200$, $p < .05$). Multiple linear regression indicated that the model was significant ($F(2,111) = 10.222$, $p < .001$) and explained 15.6% of the variance in the need for social approval ($R^2 = .156$). Disorganized attachment positively predicted the need for social approval ($\beta = .365$, $p < .001$), whereas mentalization showed no significant direct effect ($\beta = -.066$, $p = .482$). Independent samples t-tests showed that participants without a romantic relationship had significantly higher disorganized attachment scores ($M = 2.916$, $SD = 1.060$) than those in a romantic relationship ($M = 2.342$, $SD = 1.067$) ($t(112) = -2.878$, $p = .005$). No significant differences were found for the need for social approval ($t(112) = -.609$, $p = .544$) or mentalization ($t(112) = .354$, $p = .724$). Overall, greater disorganized attachment was associated with a higher need for social approval, whereas mentalization was negatively associated with both variables. Although mentalization did not directly predict the need for social approval, participants without a romantic relationship reported higher disorganized attachment. These findings support the importance of attachment experiences and mentalization in psychological counseling.

Anahtar kelimeler: Düzensiz Bağlanma, Zihinselleştirme, Sosyal Onay İhtiyacı, Romantik İlişki

Keywords: Disorganized Attachment, Mentalization, Need for Social Approval, Romantic Relationship

Yetişkinlerde/Öğrencilerde Erteleme Davranışı, Kaygı ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İnce Çizgi

The Fine Line Between Procrastination, Anxiety, and Psychological Flexibility in Adults and Students

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Tuba Kecek

‡ Dortmund Uni

İletişim: tubakek@hotmail.com

ÖZET

Erteleme davranışı, özellikle yetişkinler ve üniversite öğrencileri arasında akademik, mesleki ve kişisel yaşamı olumsuz etkileyen yaygın bir öz düzenleme sorunu olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın amacı, erteleme davranışı ile kaygı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri incelemek ve psikolojik esnekliğin bu ilişkideki rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın temel problemi, kaygı düzeyi arttıkça erteleme davranışının nasıl değiştiği ve psikolojik esnekliğin bu süreçte koruyucu bir faktör olup olmadığını belirlemektir. Alanyazın, yüksek kaygı düzeyinin erteleme davranışını artırabildiğini, buna karşın psikolojik esnekliğin bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen değerleri doğrultusunda davranabilmelerini destekleyerek erteleme eğilimini azaltabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, psikolojik esnekliğin kaygı ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi zayıflatacağı ve koruyucu bir rol üstleneceği beklenmektedir. Ayrıca çalışmanın bulgularının, erteleme davranışını azaltmaya yönelik ve veya Psikolojik Esnekliğin Fazlası kararsızlığa yol açabileceğine yönelik müdahalelerin önemini ortaya koyması beklenmektedir.

ABSTRACT

Procrastination is considered a common self-regulation problem that negatively affects academic, professional, and personal life, particularly among adults and college students. The purpose of this study is to examine the relationships between procrastination, anxiety, and psychological flexibility, and to elucidate the role of psychological flexibility in these relationships. The central research question is to determine how procrastination behavior changes as anxiety levels increase and whether psychological flexibility acts as a protective factor in this process. The literature indicates that high anxiety levels can increase procrastination behavior; conversely, psychological flexibility may reduce the tendency to procrastinate by supporting individuals' ability to act in accordance with their values despite negative emotions and thoughts. Accordingly, it is expected that psychological flexibility will weaken the relationship between anxiety and procrastination behavior and play a protective role. Furthermore, the study's findings are expected to highlight the importance of interventions aimed at reducing procrastination and/or addressing the potential for excessive psychological flexibility to lead to indecision.

Anahtar kelimeler: Ertelemek, Kaygı, Psikolojik Esneklik

Keywords: Procrastination, Anxiety, Psychological Flexibility

Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Katılık ile Sosyal Medya Arkadaşlık Kıskançlığı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Ruminasyonunun Aracı Rolü

The Mediating Role of Social Media Rumination in the Relationship Between Psychological Rigidity and Jealousy of Social Media Friends Among Emerging Adults

Psk. Dan. Edibe Çiçek, Dr. Öğr. Üyesi Aykut Kul

‡ gaziantep üniversitesi

İletişim: edibecicek88@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri ile sosyal medya arkadaşlık kıskançlıkları arasındaki ilişkide sosyal medya ruminasyonunun aracı rolü cinsiyet değişkeni kovaryat (kontrol değişkeni) olarak eklenerek incelenmiştir. İlişkisel araştırma desenindeki çalışma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında yürütülmüştür. Katılımcılar, veri arındırma ve yaş sınırlaması (18-29 yaş) prosedürlerinin ardından nihai olarak N = 372 (276 kadın, 96 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler Google Forms üzerinden Kişisel Bilgi Formu, Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Sosyal Medya Ruminasyon Ölçeği ve Sosyal Medya Arkadaş Kıskançlığı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Hayes (2022) PROCESS Macro (Model 4) ile yürütülen basit aracılık analizi sonucunda; psikolojik katılığın sosyal medya ruminasyonunu pozitif yönde yordadığı ($B = 0.691, p < .001$), sosyal medya ruminasyonunun ise arkadaş kıskançlığını pozitif yönde yordadığı ($B = 0.240, p < .001$) saptanmıştır. Modele kovaryat olarak eklenen cinsiyet değişkeninin kıskançlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($B = -1.548, p = .006$); kadın öğrencilerin sosyal medya arkadaşlık kıskançlığı düzeylerinin ($M = 13.13, SD = 5.92$) erkek öğrencilere kıyasla ($M = 10.93, SD = 5.14$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aracı değişken modele dahil edildiğinde psikolojik katılığın kıskançlık üzerindeki doğrudan etkisi anlamsızlaşmış ($B = 0.032, p = .269$), 5.000 önyükleme (bootstrap) örneği üzerinden dolaylı etkinin ($a \times b = 0.166$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [%95BootCI: 0.125, 0.214]. Elde edilen bulgular, cinsiyet farkı kontrol edildiğinde de sosyal medya ruminasyonunun tam aracı rol oynadığını; psikolojik katılığın doğrudan kıskançlık yaratmadığını, bu etkinin tamamen ruminatif süreçler üzerinden şekillendiğini göstermektedir.

ABSTRACT

In this study, the mediating role of social media rumination in the relationship between psychological inflexibility levels and social media friendship jealousy among university students in emerging adulthood was examined by including gender as a covariate (control variable). Conducted using a correlational research design, this study was supported under the TÜBİTAK 2209-A University Student Research Projects Support Program. Following data cleaning and age restriction procedures (18-29 years), the final sample consisted of N = 372 undergraduate students (276 women, 96 men). Data were collected via Google Forms using the Personal Information Form, the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), the Social Media

Rumination Scale, and the Social Media Friendship Jealousy Scale. Simple mediation analysis conducted using Hayes (2022) PROCESS Macro (Model 4) revealed that psychological inflexibility positively predicted social media rumination ($B = 0.691, p < .001$), while social media rumination positively predicted friendship jealousy ($B = 0.240, p < .001$). The gender variable, added to the model as a covariate, was found to have a significant effect on jealousy ($B = -1.548, p = .006$); female students' levels of social media friendship jealousy ($M = 13.13, SD = 5.92$) were significantly higher than those of male students ($M = 10.93, SD = 5.14$). When the mediator variable was included in the model, the direct effect of psychological inflexibility on jealousy became non-significant ($B = 0.032, p = .269$), and the indirect effect ($a \times b = 0.166$) was found to be statistically significant based on 5,000 bootstrap samples [95% BootCI: 0.125, 0.214]. The findings indicate that, even when controlling for gender differences, social media rumination plays a full mediating role; psychological inflexibility does not directly cause jealousy, and this effect is entirely mediated through ruminative processes.

Anahtar kelimeler: Psikolojik katılık, sosyal medya ruminasyonu, sosyal medya arkadaş kıskançlığı, beliren yetişkinlik, aracılık analizi.

Keywords: Psychological inflexibility, social media rumination, social media friendship jealousy, emerging adulthood, mediation analysis

BELİREN YETİŞKİNLİKTE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE MUTLULUK KORKUSUNUN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ

The Impact of Intolerance of Uncertainty and Fear of Happiness on Life Satisfaction During Emerging Adulthood

Psk. Dan. Sümeyye Yılmaz, Doç. Dr. Fatıma Firdevs Adam

‡ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

İletişim: sumeyyeyilmaz863@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk korkusunun yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli benimsenmiş; bağımsız değişkenler olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk korkusu, bağımlı değişken olarak ise yaşam doyumuna ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini, çevrimiçi anket yöntemiyle ulaşılan ve veri temizleme sürecinin ardından belirlenen 366 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 85 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22.57 (SS = 5.07) olarak hesaplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12), Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 27 programı aracılığıyla analiz edilmiş; iç tutarlılık analizleri, betimsel istatistikler, normallik testleri, Pearson korelasyon analizi, Spearman sıra farkları korelasyonu, bağımsız örneklem t-testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk korkusu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .398, p < .001$), mutluluk korkusu ile yaşam doyumuna arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ($r = -.116, p = .026$) görülmektedir. Öte yandan belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaşam doyumuna arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($r = -.068, p = .193$). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin bütününün istatistiksel anlamlılığa ulaşmadığı ve iki bağımsız değişkenin birlikte yaşam doyumuna varyansının yalnızca %1.4'ünü açıkladığı görülmüştür [$F(2, 363) = 2.60, p = .076$]. Ek analizler, yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında zayıf düzeyde pozitif ($p = .140, p = .007$) ve eğitim düzeyi ile yaşam doyumuna arasında yine zayıf düzeyde pozitif ($p = .145, p = .005$) anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, yaşam doyumunun açıklanmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk korkusunun yanı sıra duygu düzenleme, sosyal destek ve psikolojik esneklik gibi değişkenlerin de modele eklenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

ABSTRACT

This study aimed to investigate whether intolerance of uncertainty and fear of happiness predict life satisfaction among emerging adults. A relational survey model was adopted, with intolerance of uncertainty and fear of happiness as independent variables and life satisfaction as the dependent variable. The sample consisted of 366 volunteer participants recruited through an online survey following data screening procedures. Participants' ages ranged from 18 to 85 years, with a mean age of 22.57 (SD = 5.07). The Intolerance of Uncertainty Scale – Short Form (IUS-12), the Fear of Happiness Scale (FHS), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) were used as data collection instruments. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 27 through internal consistency analyses, descriptive statistics, normality tests, Pearson correlation analysis, Spearman rank-order correlation, independent

samples t-test, and multiple linear regression analysis (enter method). Results indicated a statistically significant moderate positive relationship between intolerance of uncertainty and fear of happiness ($r = .398, p < .001$), and a statistically significant weak negative relationship between fear of happiness and life satisfaction ($r = -.116, p = .026$). However, the relationship between intolerance of uncertainty and life satisfaction did not reach statistical significance ($r = -.068, p = .193$). The multiple regression model was not statistically significant as a whole [$F(2, 363) = 2.60, p = .076$], with both independent variables together accounting for only 1.4% of the variance in life satisfaction ($R^2 = .014$). Supplementary analyses revealed weak but significant positive correlations between age and intolerance of uncertainty ($\rho = .140, p = .007$), and between education level and life satisfaction ($\rho = .145, p = .005$). These findings suggest that additional variables such as emotion regulation, social support, and psychological flexibility should be incorporated into future models to better explain life satisfaction in emerging adulthood.

Anahtar kelimeler: beliren yetişkinlik, belirsizliğe tahammülsüzlük, mutluluk korkusu, yaşam doyumu, ilişkisel tarama

Keywords: emerging adulthood, intolerance of uncertainty, fear of happiness, life satisfaction, relational survey model

Fanatikliğin Sosyal ve Psikolojik Altyapısı

The Psychological Foundations of Fanaticism

Lisans Öğrencisi Meryem Turay

‡ Siirt Üniversitesi

İletişim: meryemmturayy2@gmail.com

ÖZET

Amaç Bu çalışmada fanatiklik olgusunun öncülleri, yoğunluğu üzerinde belirleyici etkiye sahip olan değişkenleri ve sosyolojik bağlamda nereye konumlandırılması gerektiği saptanmak istenmiş olup fanatik bireylere yönelik öz farkındalık çalışmalarına ve önleyici rehberlik hizmetlerine katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Bununla beraber fanatizmin işlevsel hâle getirilip getirilmeyeceğine yönelik bir tartışma parantezi açmak hedeflenmiştir. Yöntem Derlemede nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş olup literatür taraması yönteminden yararlanılmıştır. Fanatiklik, kimlik gelişimi sürecinde rol model alma olgusu, aidiyet ve hakimiyet motivasyonları, fandom kültürü ve idealizasyon mekanizması başlıkları hakkında ulusal ve uluslararası kaynaklar incelenmiştir. Bulgular Toplanan verilerin incelemesi sonucunda, bireyleri fanatizme yönlendiren unsurların sadece bireysel altyapısı değil toplumsal bileşenleri de göz önünde bulundurulmuştur. Söz konusu olgunun sosyal psikoloji ekseninde yorumlanması ve analiz edilmesi sonucunda ortaya çıkan verilerin birbirini desteklediği saptanmıştır. Sonuç Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, fanatik bireylerin baskın kültürün kapsamına almadığı ilgi alanlarını rahatça ifade edebileceği, çeşitli sosyal mecralarda anonim hesaplar üzerinden deneyimledikleri duygusal veya bilişsel tecrübeleri daha kolay aktarabilecekleri güvenilir ortamlar oluşturma ve bireyleri gerçeklikten alıkoyacak ve onları ikame kimliklerine mahkum edecek dozda güçlü bir idealizasyon sürecinin önüne geçmek için bireylerin içgörü becerisini desteklemeye yönelik hizmetlerin artırılmasının önemi kavranmıştır.

ABSTRACT

Objective This study aims to identify the antecedents of fanaticism, determine the factors influencing its intensity, and examine its position within a sociological context. It also seeks to contribute to awareness-raising efforts and preventive guidance services for individuals displaying fanatical tendencies. Furthermore, the study aims to initiate a discussion on whether fanaticism can be transformed into a functional phenomenon. Method This study adopts a qualitative research approach and is based on a comprehensive literature review. National and international sources examining fanaticism, the role-modeling process in identity development, motivations related to belonging and dominance, fandom culture, and mechanisms of idealization were systematically reviewed. Findings The findings indicate that the factors leading individuals toward fanaticism are not limited to personal characteristics but are also shaped by broader social influences. Analysis of the literature from a social psychological perspective revealed that the available evidence consistently supports this multidimensional understanding of fanaticism. Conclusion The findings suggest that providing safe environments in which fanatical individuals can freely express their interests

and share their emotional and personal experiences across different platforms may help prevent them from distancing themselves from reality and adopting substitute identities. In addition, enhancing guidance and counseling services that promote self-awareness and insight appears to be of considerable importance in reducing the risk of maladaptive idealization.

Anahtar kelimeler: fanatizm, fandom kültürü,sosyal kimlik

Keywords: fanaticism, fandom culture, social identity

Jean-Louis Fournier'nin Eserlerinin Varoluşçu Psikoloji Perspektifinden İncelenmesi

An Examination of Jean-Louis Fournier's Works from the Perspective of Existential Psychology

Psk. Dan. Dilara Tektaş

‡ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

İletişim: tektasdilara58@gmail.com

ÖZET

Jean-Louis Fournier'nin Eserlerinin Varoluşçu Psikoloji Perspektifinden İncelenmesi Bu çalışmada Jean-Louis Fournier'nin Tek Yalnız Ben Değilim, Dul, Nereye Gidiyoruz Baba?, Asla Kimseyi Öldürmedi Benim Babam ve Bekleyecek Vaktim Kalmadı Artık adlı eserleri varoluşçu psikoloji perspektifinden incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, eserlerde öne çıkan yalnızlık, ölüm, özgürlük ve sorumluluk, anlam arayışı ile varoluşsal kaygı temalarının nasıl işlendiğini ortaya koymaktır. Bunun yanında yazarın yaşam deneyimlerinin bu temaların ele alınışına nasıl yansıdığı da değerlendirilmiştir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda temel nitel araştırma deseniyle yürütülmüştür. Veri kaynağını Jean-Louis Fournier'nin beş eseri oluşturmuştur. Eserler birden fazla kez okunmuş, varoluşçu kuramın temel kavramları dikkate alınarak kodlanmış ve benzer kodlar temalar altında birleştirilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş; analiz sürecinin tutarlılığını desteklemek amacıyla doğrudan alıntılara ve uzman görüşlerine başvurulmuştur. İnceleme sonucunda tüm eserlerde varoluşçu psikolojinin temel temalarına yer verildiği görülmüştür. Özellikle Tek Yalnız Ben Değilim adlı eserde yalnızlık temasının, Dul adlı eserde ise ölüm temasının daha belirgin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra kayıp, yas, bireysel sorumluluk, yaşamın geçiciliği ve anlam arayışı gibi unsurların eserlerin ortak varoluşsal yapısını oluşturduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Fournier'nin kara mizah ve ironiyi, varoluşun ağır gerçekliklerini görünür kılan etkili bir anlatım aracı olarak kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, Jean-Louis Fournier'nin eserlerinin varoluşçu psikoloji açısından zengin bir inceleme alanı sunduğu ve bireyin varoluşsal yaşantılarını anlamlandırmada önemli veriler içerdiği söylenebilir. Çalışmanın, edebiyat ile psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanları arasındaki disiplinlerarası çalışmalara katkı sağlayacağı ve varoluşçu psikoloji kuramının edebî eserler üzerinden değerlendirilmesine yönelik alanyazına destek sunacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

An Examination of Jean-Louis Fournier's Works from the Perspective of Existential Psychology This study examines Jean-Louis Fournier's I'm Not the Only One Who Is Alone, Widow, Where Are We Going, Daddy?, My Father Never Killed Anyone, and I Don't Have Time to Wait Anymore from the perspective of existential psychology. The primary aim of the study is to explore how the themes of loneliness, death, freedom and responsibility, the search for meaning, and existential anxiety are reflected in these works. In addition, the study investigates how the author's personal life experiences are mirrored in the presentation of these existential themes. The research was conducted using a qualitative research approach based on a basic qualitative research design. The data source consisted of Jean-Louis Fournier's five literary works. Each work was read multiple times, coded according to the fundamental concepts of existential theory, and similar codes were organized into themes. The data were analyzed through content analysis, while direct quotations and expert opinions were used to enhance the

credibility and consistency of the analysis. The findings revealed that the fundamental themes of existential psychology are present throughout all the examined works. In particular, the theme of loneliness was found to be most prominent in *I'm Not the Only One Who Is Alone*, whereas the theme of death emerged more prominently in *Widow*. Furthermore, themes such as loss, grief, personal responsibility, the transience of life, and the search for meaning were identified as common existential patterns across the works. The analysis also demonstrated that Fournier employs black humor and irony as effective literary devices to make the harsh realities of human existence more visible. In conclusion, Jean-Louis Fournier's works offer a rich source for analysis from the perspective of existential psychology and provide valuable insights into understanding individuals' existential experiences. It is anticipated that this study will contribute to interdisciplinary research at the intersection of literature, psychological counseling, and psychology, while also enriching the literature on the application of existential psychology to literary works.

Anahtar kelimeler: Jean-Louis Fournier, Varoluşçu Psikoloji, Varoluşçu Kuram, İçerik Analizi, Edebiyat

Keywords: Keywords: Jean-Louis Fournier, Existential Psychology, Existential Theory, Content Analysis, Literature

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasında Sosyal Medya Tükenmişliğinin Aracı Rolü

The Mediating Role of Social Media Burnout Between Social Media Addiction and Psychological Help-Seeking Attitudes

Lisans Öğrencisi Gizem Cantürk, Öğrenci Büşra Erden

‡ Ankara Üniversitesi

İletişim: gizemcanturk57@gmail.com

ÖZET

Günümüzde genç bireylerin çevrimiçi ortamlarda geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte empati düzeyleri, duygusal tepkileri ve sosyal davranış biçimleri önemli bir dönüşüm geçirmektedir. Bu bildirinin amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya tükenmişliği ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasındaki karmaşık ilişkileri teorik bir çerçevede incelemektir. Literatürde, dijital ortamların yarattığı bu değişimin psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkisini doğrudan ele alan çalışmalara sınırlı düzeyde rastlanmaktadır. Bu çalışma, sosyal medya tükenmişliğinin söz konusu ilişkideki olası aracı rolüne odaklanarak literatürdeki boşluğa dikkat çekmektedir. TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenen ve etik kurul onayı aşamasında olan projenin ilerleyen sürecinde, araştırmanın 18-25 yaş arası 400 üniversite öğrencisinden oluşacak bir örneklemle yürütülmesi planlanmaktadır. Verilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği-Kısa Form aracılığıyla toplanması ve yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile analiz edilmesi hedeflenmektedir. Sunulan teorik modelin ve elde edilecek bulguların, psikolojik danışma merkezlerinde dijital farkındalık eğitimlerinin planlanması ve yardım arama davranışının güçlendirilmesi için önleyici bir zemin hazırlaması öngörülmektedir. Ayrıca, projenin toplumsal farkındalığı artıracak kısa eğitim modülleri için temel oluşturması hedeflenmektedir.

ABSTRACT

Today, as the time spent by young individuals in online environments increases, their empathy levels, emotional responses, and social behavioral patterns are undergoing a significant transformation. The purpose of this paper is to examine the complex relationships among social media addiction, social media burnout, and attitudes toward seeking psychological help in university students within a theoretical framework. In the literature, studies directly addressing the relationship between this change created by digital environments and psychological help-seeking attitudes are encountered to a limited extent. This study highlights a gap in the literature by focusing on the potential mediating role of social media burnout in this relationship. Within the scope of the project supported under the TÜBİTAK 2209-A University Students Research Projects Support Program, which is currently in the

ethics committee approval stage, it is planned to conduct the research with a sample of 400 university students aged 18-25 in the subsequent process. The data are intended to be collected via the Social Media Addiction Scale, the Social Media Burnout Scale, and the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form, and analyzed using structural equation modeling (SEM). The presented theoretical model and the findings to be obtained are expected to provide a preventive foundation for planning digital awareness training in psychological counseling centers and strengthening help-seeking behavior. Furthermore, the project aims to form a basis for short training modules that will increase public awareness.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya tükenmişliği, psikolojik yardım arama, üniversite öğrencileri.

Keywords: Social media addiction, social media burnout, psychological help-seeking, university students

Üniversite Öğrencilerinde Akademik Tükenmişlik: Nöroçeşitli Bireyler Üzerindeki Etkileri ve PDR Perspektifinden Bir Derleme

Academic Burnout in University Students: Its Effects on Neurodivergent Individuals and a Review from a Psychological Counseling Perspective

Lisans Öğrencisi Serenay Özkal

‡ Akdeniz üniversitesi

İletişim: serenay.ozkl@gmail.com

ÖZET

Üniversite yılları, genç yetişkinlerin akademik ve sosyal beklentilerle başa çıkmaya çalıştığı, stresin ve tükenmişlik riskinin oldukça yüksek olduğu kritik bir dönemdir. Son yıllarda, insan beyninin farklı bilişsel işleyişlerini bir eksiklikten ziyade doğal bir çeşitlilik olarak gören nöroçeşitlilik paradigması giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Ancak Türkiye'deki yükseköğretim politikalarının çoğunlukla nörotipik bir öğrenci profiline göre tasarlanmış olması, otizm, DEHB veya disleksi gibi nörogelişimsel farklılıkları olan öğrencilerin eğitim ortamlarında dışlanmasına ve sistemle ciddi bir uyumsuzluk yaşamasına yol açmaktadır. Bu zorlayıcı durum, nöroçeşitli bireyleri sisteme tutunabilmek adına yorucu bir "maskeleye" çabasına iterek akademik tükenmişliğin en büyük tetikleyicilerinden biri olmaktadır. Ulusal alanyazın incelendiğinde, öğrenci tükenmişliği üzerine pek çok çalışma bulunmasına rağmen, bu sorunu nöroçeşitlilik ekseninde ve PDR perspektifiyle ele alan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu derleme çalışmasının amacı, akademik tükenmişliğin nöroçeşitli üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini incelemek ve literatürdeki bu eksikliğe odaklanarak PDR odaklı koruyucu ve önleyici stratejiler sunmaktır. Yöntem olarak, 2020-2026 yılları arasında ulusal ve uluslararası veri tabanlarında yayımlanan hakemli makaleler taranmış ve elde edilen veriler kavramsal bir çerçevede sentezlenmiştir. İncelemeler sonucunda, öğrencilerin ulaşılabilir standartlar belirlemesine yol açan uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin tükenmişlik hissini belirgin biçimde artırdığı görülmüştür. Öte yandan; öz-şefkat, öz-düzenleme, psikolojik sağlamlık, umut ve sosyal destek gibi içsel ve çevresel kaynakların, bu tükenmişlik döngüsüne karşı önemli birer koruyucu faktör işlevi gördüğü saptanmıştır. Bu bağlamda, üniversitelerdeki mevcut PDR merkezlerinin eksiklik odaklı tıbbi modellerden uzaklaşarak, kampüs iklimini bireysel farklılıklara adapte eden kapsayıcı bir vizyona geçmesi bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Nöroçeşitli öğrencilerin kendilerine yönelik katı özeleştirilerini azaltacak öz-şefkat ve öz-düzenleme temelli psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve bu alandaki uygulamalı PDR araştırmalarının artırılması, daha kapsayıcı ve sağlıklı bir kampüs yaşamı için atılacak önemli adımlardır.

ABSTRACT

The university years represent a critical period where young adults strive to cope with academic and social expectations, accompanied by a remarkably high risk of stress and burnout. In recent years, the neurodiversity paradigm—which views the diverse cognitive functioning of the human brain as a natural variation rather than a deficit—has gained increasing prominence. However, the fact that higher education policies in Turkey are predominantly designed for a neurotypical student profile often leads to the marginalization of students with neurodevelopmental differences, such as autism, ADHD, or dyslexia, causing a severe incompatibility with the

educational system. This challenging environment forces neurodivergent individuals into an exhausting effort of "masking" to survive within the system, which serves as one of the major triggers for academic burnout. A review of the national literature reveals that despite the abundance of studies on student burnout, research addressing this issue through the lens of neurodiversity and from the perspective of PCG remains quite limited. The aim of this review is to examine the impact of academic burnout on neurodivergent university students and to propose PCG-oriented protective and preventive strategies by addressing this gap in the literature. Methodologically, peer-reviewed articles published in national and international databases between 2020 and 2026 were reviewed, and the gathered data were synthesized within a conceptual framework. The review indicates that maladaptive perfectionism, which drives students to set unattainable standards, significantly exacerbates feelings of burnout. Conversely, internal and environmental resources—such as self-compassion, self-regulation, psychological resilience, hope, and social support—were identified as crucial protective factors against this burnout cycle. In this regard, it is imperative for existing PCG centers at universities to shift away from deficit-based medical models toward an inclusive vision that adapts the campus climate to accommodate individual differences. Expanding psycho-education programs grounded in self-compassion and self-regulation to help reduce the severe self-criticism of neurodivergent students, along with increasing applied PCG research in this domain, are essential steps toward fostering a more inclusive and healthier campus environment.

Anahtar kelimeler: Akademik tükenmişlik, nöroçeşitlilik, psikolojik danışma ve rehberlik, öz-şefkat, kapsayıcı eğitim.

Keywords: Academic burnout, neurodiversity, psychological counseling and guidance, self-compassion, inclusive education.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE AKRAN İLİŞKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ ETKİSİ

The Effect of Problematic Internet Use on the Relationship Between Social Anxiety and Peer Relationships in University Students

Lisans Öğrencisi Yağmur Yıldız, Lisans Öğrencisi Ayça Sinem KORKUSUZ, Lisans Öğrencisi Elif KIRKKESELİ, Dr. Öğr. Üyesi Emirhan AKTAŞ

‡ Bayburt Üniversitesi

‡ Kayseri Milli Eğitim Akademisi

İletişim: yagmurylzz9@gmail.com

ÖZET

AMAÇ Bu projenin amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide problemleri internet kullanımının rolünü açıklamaktır. Özellikle internetin gereğinden fazla ve kontrolsüz kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkilerini nasıl etkilediğini araştırmaktır. **YÖNTEM** "Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Bu nedenle araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalarda kullanılır (Fraenkel vd., 2012). Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılması amacı öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve akran ilişkilerinin, problemleri internet kullanımıyla nasıl bir bağlantı içinde olduğunu göstermektir." Demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde, katılımcıların sosyal kaygı, arkadaşlara güven ve problemleri internet kullanımı düzeylerinde cinsiyet ve yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde; hazırlık sınıfı öğrencilerinin sosyal kaygı toplam puanları ile yeni ve genel durumlarda sosyal korku alt boyut puanlarının, üst sınıflardaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Günlük internet kullanım süresi açısından, interneti 6 saat ve üzeri kullanan bireylerin problemleri internet kullanımı puanları, daha az kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; sosyal kaygı ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif ($r=.446$), arkadaşlara güvenin "bağlılık" boyutu ile pozitif ($r=.303$) ve "sadakat" boyutu ile negatif ($r=-.178$) yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre; arkadaşlara güvenin bağlılık boyutu ve problemleri internet kullanımı değişkenleri, sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordamakta ve sosyal kaygıdaki toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı arttıkça sosyal kaygı seviyeleri de artış göstermektedir. Günlük internette geçirilen sürenin özellikle 6 saati aşmasının problemleri kullanımı tetiklediği sonucuna varılmıştır. Diğer bir önemli sonuç ise, öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygının artmasıdır. Akran ilişkilerinde ise beklenen tablonun aksine; bireyin arkadaşlarına yüksek "bağlılık" hissetmesinin, daha yüksek sosyal kaygı düzeyi ile beraber seyrettiği sonucuna ulaşılmıştır.

ABSTRACT

Purpose The purpose of this project is to examine the relationship between social anxiety and peer relationships among university students and to clarify the role of problematic internet use in this relationship. Specifically, it aims to investigate how excessive and uncontrolled internet use affects social anxiety and peer relationships.

Method; This study is a quantitative research. Therefore, the study was conducted using the correlational survey model, which is one of the quantitative research methods. The correlational survey model is used in research conducted to reveal the relationship between two or more variables (Fraenkel et al., 2012). The purpose of using the correlational survey model in this study is to demonstrate how students' social anxiety levels and peer relationships are connected with problematic internet use. **Findings;** In the analyses conducted according to demographic variables, no statistically significant difference was found in participants' levels of social anxiety, trust in friends, and problematic internet use in terms of gender and age groups. When examined according to grade level, it was determined that the total social anxiety scores and social fear sub-dimension scores in new and general situations of preparatory class students were significantly lower than those of upper-class students. In terms of daily internet usage duration, the problematic internet use scores of individuals using the internet for 6 hours or more per day were found to be significantly higher than those using it less. When the relationships between variables were examined, significant relationships were found positively between social anxiety and problematic internet use ($r = .446$), positively with the "attachment" dimension of trust in friends ($r = .303$), and negatively with the "loyalty" dimension ($r = -.178$). According to the multiple regression analysis, the attachment dimension of trust in friends and problematic internet use variables significantly predict social anxiety, explaining 29% of the total variance in social an **Conclusions;** According to the results of the study, as problematic internet use increases in university students, their levels of social anxiety also increase. It has been concluded that exceeding 6 hours of daily internet time especially triggers problematic internet use. Another important result is that as students' grade levels rise, the anxiety they experience in social environments increases. Contrary to the expected pattern in peer relationships, it has been concluded that an individual feeling high "attachment" to their friends is accompanied by a higher level of social anxiety.

Anahtar kelimeler: sosyal kaygı, akran ilişkileri, problemli internet kullanımı

Keywords: Social Anxiety, Peer Relationships, Problematic Internet Use

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE AKRAN İLİŞKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ ETKİSİ

The Effect of Problematic Internet Use on the Relationship Between Social Anxiety and Peer Relationships in University Students

Lisans Öğrencisi Elif KIRKKESELİ, Lisans Öğrencisi Yağmur YILDIZ, Lisans Öğrencisi Ayça Sinem KORKUSUZ, Dr. Öğr. Üyesi Emirhan AKTAŞ

‡ Bayburt Üniversitesi

‡ Kayseri Milli Eğitim Akademisi

İletişim: elifkrksli@gmail.com

ÖZET

AMAÇ Bu projenin amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide problemlü internet kullanımının rolünü açıklamaktır. Özellikle internetin gereğinden fazla ve kontrolsüz kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkilerini nasıl etkilediğini araştırmaktır **YÖNTEM** Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Bu nedenle araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalarda kullanılır (Fraenkel vd., 2012). Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmasının amacı öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve akran ilişkilerinin, problemlü internet kullanımıyla nasıl bir bağlantı içinde olduğunu göstermektir. **BULGULAR** Demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde, katılımcıların sosyal kaygı, arkadaşlara güven ve problemlü internet kullanımı düzeylerinde cinsiyet ve yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde; hazırlık sınıfı öğrencilerinin sosyal kaygı toplam puanları ile yeni ve genel durumlarda sosyal korku alt boyut puanlarının, üst sınıflardaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Günlük internet kullanım süresi açısından, interneti 6 saat ve üzeri kullanan bireylerin problemlü internet kullanımı puanları, daha az kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; sosyal kaygı ile problemlü internet kullanımı arasında pozitif ($r=.446$), arkadaşlara güvenin "bağlılık" boyutu ile pozitif ($r=.303$) ve "sadakat" boyutu ile negatif ($r=-.178$) yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre; arkadaşlara güvenin bağlılık boyutu ve problemlü internet kullanımı değişkenleri, sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordamakta ve sosyal kaygıdaki toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır **SONUÇ** Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde problemlü internet kullanımı arttıkça sosyal kaygı seviyeleri de artış göstermektedir. Günlük internette geçirilen sürenin özellikle 6 saati aşmasının problemlü kullanımı tetiklediği sonucuna varılmıştır. Diğer bir önemli sonuç ise, öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygının artmasıdır. Akran ilişkilerinde ise beklenen tablonun aksine; bireyin arkadaşlarına yüksek "bağlılık" hissetmesinin, daha yüksek sosyal kaygı düzeyi ile beraber seyrettiği sonucuna ulaşılmıştır

ABSTRACT

Purpose The purpose of this project is to examine the relationship between social anxiety and peer relationships among university students and to clarify the role of problematic internet use in this relationship. Specifically, it

aims to investigate how excessive and uncontrolled internet use affects social anxiety and peer relationships. Method This study is a quantitative research. Therefore, the study was conducted using the correlational survey model, which is one of the quantitative research methods. The correlational survey model is used in research conducted to reveal the relationship between two or more variables (Fraenkel et al., 2012). The purpose of using the correlational survey model in this study is to demonstrate how students' social anxiety levels and peer relationships are connected with problematic internet use Findings In the analyses conducted according to demographic variables, no statistically significant difference was found in participants' levels of social anxiety, trust in friends, and problematic internet use in terms of gender and age groups. When examined according to grade level, it was determined that the total social anxiety scores and social fear sub-dimension scores in new and general situations of preparatory class students were significantly lower than those of upper-class students. In terms of daily internet usage duration, the problematic internet use scores of individuals using the internet for 6 hours or more per day were found to be significantly higher than those using it less. When the relationships between variables were examined, significant relationships were found positively between social anxiety and problematic internet use ($r = .446$), positively with the "attachment" dimension of trust in friends ($r = .303$), and negatively with the "loyalty" dimension ($r = -.178$). According to the multiple regression analysis, the attachment dimension of trust in friends and problematic internet use variables significantly predict social anxiety, explaining 29% of the total variance in social an Conclusions According to the results of the study, as problematic internet use increases in university students, their levels of social anxiety also increase. It has been concluded that exceeding 6 hours of daily internet time especially triggers problematic internet use. Another important result is that as students' grade levels rise, the anxiety they experience in social environments increases. Contrary to the expected pattern in peer relationships, it has been concluded that an individual feeling high "attachment" to their friends is accompanied by a higher level of social anxiety.

Anahtar kelimeler: sosyal kaygı, akran ilişkileri, problemli internet kullanımı

Keywords: Social Anxiety, Peer Relationships, Problematic Internet Use

Yakın İlişkilerde Nöropsikolojik Dinamikler: Bilinçdışı Duygusal Bulaşma ve Aynalama

Neuropsychological Dynamics in Close Relationships: Unconscious Emotional Contagion and Mirroring

Lisans Öğrencisi Aybike Erçelik, Lisans Öğrencisi İlayda Yılmaz

‡ TED Üniversitesi

İletişim: ilaydaa.yilmazz00@gmail.com

ÖZET

Partner, aile ve yakın arkadaş gibi birlikte zaman geçirilen yakın ilişkilerde bireylerin, karşı taraftan gördükleri tutum, ses tonu ve mimiklere bilinçdışı olarak özdeş bir tavırla yanıt verme eğiliminde oldukları literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Ancak bu bilinçdışı aynalama mekanizmasının; sertlik, öfke, soğukluk, mesafe gibi olumsuz duygusal tutumlarla karşılaşıldığında, ilişkileri çatışma döngüsüne ve iletişim kilitlenmesine sokabileceği belirtilmektedir. İletişim çatışmalarında gözlemlenen bu bilinçdışı tepkiselliğin arka planındaki nöropsikolojik süreçlerin anlaşılmasının, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için önemli bir farkındalık sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı; bireylerin yakın ilişkilerde karşı tarafın tavrına bilinçdışı olarak özdeş bir tutumla karşılık verme eğilimini, ayna nöronlar ve duygusal bulaşma mekanizmaları üzerinden nöropsikolojik bir çerçevede incelemektir. Bu çalışma, nitel yaklaşım olan alanyazın taraması yöntemiyle yürütülmüştür. Web of Science, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarından ulaşılan 45 akademik makale incelenmiş; başlık, özet ve tam metin içeriklerinin araştırma sorusuna uygunluğu dikkate alınarak, kriterleri karşılayan 30 temel çalışma analize dâhil edilmiştir. Makaleler öncelikle anahtar kavramlarının araştırma sorusuna uygunluğuna göre Word dosyasına depolanarak içerik, kavram ve hedef kitleye uygunluklarına göre sınıflandırılmıştır. Devamında, tam metin hâlinde incelenen makaleler; ayna nöron sistemi, duygusal bulaşma, polivagal kuram, kişilerarası karşılıklılık ve ruh sağlığı alanında eş-düzenlenme kavramları çerçevesinde analiz edilmiştir. Literatürdeki nöropsikolojik araştırmalar, yakın ilişkilerde bireylerin aynı ortamda uzun süre birlikte vakit geçirmeleriyle birlikte karşı taraftan gelen ilişkisel uyarılar algılandığı anda beynin ayna nöron sistemlerinin ateşlendiğini göstermektedir. Bu algılama sürecinin, karşı tarafın tutumunun nöral ağlarda bilinçdışı olarak karşılık bulmasını kolaylaştırabildiği belirtilmektedir. Bu durumun zamanla tarafların jest ve mimiklerinde benzerlikler oluşturabileceği, böylece ilişkideki uyumun veya gerginliğin karşılıklı olarak yansıtılmasına zemin hazırlayabileceği vurgulanmaktadır. Duygusal bulaşma çalışmaları, ayna nöron uyarımının otonom sinir sistemine aktararak hissedilebildiğine işaret etmektedir. Yakın ilişkilerde partnerlerden birinin sergilediği sert veya tehditkâr tutumun, diğer bireyde Amigdala kaynaklı bir savunma tepkisini tetikleyebileceği belirtilmektedir; bu uyarılmanın karşı tarafa benzer bir tutumla yansiyarak “saldırı-savunma” tepkisine ve partnerler arasında duygusal kopuşlara yol açtığı saptanmıştır. Kişilerarası karşılıklılık literatüründe, bilinçdışı tepkiselliğin süregelen bir etkileşim döngüsü yaratabildiği vurgulanmaktadır. Sinir sistemlerinin karşılıklı etkileşimi nedeniyle ilişkisel kilitlenmelerin, bilinçli kötü niyetten ziyade otonom sinir sisteminin savunma odaklı bir tepkisi olabileceği belirtilmektedir. Bu sürecin çözülememesinin ise bireylerde kronik stres, tükenmişlik ve ilişkisel izolasyona zemin hazırlayabileceği değerlendirilmektedir. Literatürdeki bu bulgular, yakın ilişkilerdeki bilinçdışı tavır karşılıklılığının bilinçdışı işleyen

ayna nöron ve duygusal bulaşma süreçleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. İncelenen makaleler, sinir sisteminin yakın ilişkilerde karşı tarafın tutumlarına otomatik aynalama ve savunma tepkisi verdiği hususunda birleşirken; bu döngünün kırılmasında kimi araştırmaların bilişsel yeniden yapılandırmaya, kimilerinin ise beden odaklı eş-düzenlenmeye öncelik vermesi bakımından ayrılmaktadır. Literatürde önerilen bu çözüm yollarının uygulanması, uzmanların danışanları otomatik tepkisellikten bilinçli ilişki yönetimine geçirmeleri açısından önem taşımaktadır. Bu nitel derleme ampirik veri sunmama sınırlılığına sahip olsa da, nöro-yönelimli psikoeğitimler için teorik bir zemin oluşturma açısından önemli bulunmuştur. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu nöropsikolojik mekanizmaları odağına alan deneysel çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

ABSTRACT

Research consistently suggests that individuals in close relationships, such as romantic partners, family members, and close friends, tend to respond unconsciously by mirroring each other's attitudes, tone of voice, gestures, and facial expressions. However, when this automatic mirroring occurs in response to negative emotional attitudes such as anger, hostility, emotional distance, or coldness, it may contribute to repetitive conflict cycles and communication breakdowns. Understanding the neuropsychological mechanisms underlying these unconscious interpersonal reactions may provide valuable insights for mental health professionals. Therefore, this study aims to examine the unconscious tendency to reciprocate another person's emotional attitude within a neuropsychological framework, focusing on mirror neuron activity and emotional contagion. This study was conducted as a qualitative literature review. A total of 45 academic articles were identified through Web of Science, Scopus, and Google Scholar. After evaluating their titles, abstracts, and full texts according to the research objectives, 30 studies meeting the inclusion criteria were selected. The selected articles were analyzed within the frameworks of the mirror neuron system, emotional contagion, Polyvagal Theory, interpersonal reciprocity, and co-regulation in mental health. The reviewed literature indicates that prolonged interaction in close relationships facilitates the activation of the mirror neuron system when relational cues are perceived. This automatic neural activation enables individuals to unconsciously reflect each other's emotional attitudes, contributing over time to similarities in facial expressions, gestures, and behavioral patterns. Emotional contagion research further suggests that mirror neuron activation influences the autonomic nervous system. Consequently, hostile or threatening behaviors displayed by one partner may trigger amygdala-based defensive responses in the other, resulting in reciprocal "attack-defense" interactions, emotional disconnection, and relational crises. Studies on interpersonal reciprocity also emphasize that these unconscious reactions may create self-perpetuating interaction cycles. Rather than reflecting intentional hostility, relational deadlocks may arise from defensive autonomic nervous system responses, increasing the risk of chronic stress, emotional exhaustion, and relational isolation. The findings indicate that unconscious reciprocity in close relationships is closely associated with mirror neuron activity and emotional contagion. Although the reviewed studies agree that the nervous system automatically mirrors relational attitudes, they differ regarding intervention strategies. Some emphasize cognitive restructuring, whereas others prioritize body-based co-regulation. Applying these approaches may help mental health professionals support clients in shifting from automatic reactivity toward conscious relationship management. Although this review does not provide empirical evidence, it offers a theoretical foundation for neuropsychology-informed psychoeducation and highlights the need for future experimental studies investigating these neuropsychological mechanisms.

Anahtar kelimeler: Duygusal Bulaşma, Ayna Nöronlar, Karşılıklılık İlkesi, Eş-Düzenlenme, Kişilerarası Nöropsikoloji.

Keywords: Emotional Contagion, Mirror neurons, Reciprocity, Co-Regulation, Interpersonal Neuropsychology

YETİŞKİN BİREYLERDE AİDİYET DUYGUSU, ÖZ-YABANCILAŞMA VE YALNIZLIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Examining the Relationship Between Sense of Belonging, Self-Alienation, and Loneliness in Adults

Psk. Dan. AYŞE HASBEK, Doç.Dr. Fatıma Firdevs ADAM

‡ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

İletişim: hasbekayse14@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde aidiyet duygusu ile öz-yabancılaşmanın yalnızlık düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca aidiyet duygusu ve öz-yabancılaşmanın yalnızlığı birlikte ne düzeyde açıkladığının belirlenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 351 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Genel Aidiyet Ölçeği, Otantiklik Ölçeği Öz-Yabancılaşma Alt Boyutu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. **Bulgular:** Bulgular, aidiyet duygusu ile yalnızlık arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu, öz-yabancılaşma ile yalnızlık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonucunda aidiyet duygusu ve öz-yabancılaşmanın birlikte yalnızlık düzeyindeki varyansın %59,4'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Aidiyet duygusunun yalnızlığı yordamada en güçlü değişken olduğu saptanmıştır. Demografik değişkenlerin büyük çoğunluğunun araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. **Sonuç:** Araştırma bulguları, aidiyet duygusunun yalnızlığa karşı koruyucu bir rol üstlendiğini, öz-yabancılaşmanın ise yalnızlık düzeyini artıran önemli bir psikolojik değişken olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, psikolojik danışma ve rehberlik alanında bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirmeye ve öz-yabancılaşmayı azaltmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the effects of sense of belonging and self-alienation on loneliness among adults. In addition, it investigated the extent to which sense of belonging and self-alienation jointly predict loneliness. **Method:** The study was conducted using a correlational research design. The sample consisted of 351 adults selected through convenience sampling. Data were collected online using a Demographic Information Form, the General Belongingness Scale, the Self-Alienation subscale of the Authenticity Scale, and the UCLA Loneliness Scale-Short Form. Independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were employed to analyze the data. **Results:** The findings revealed a strong negative relationship between sense of belonging and loneliness, whereas a moderate positive relationship was found between self-alienation and loneliness. Multiple regression analysis indicated that sense of belonging and self-alienation together explained 59.4% of the

variance in loneliness. Sense of belonging emerged as the strongest predictor of loneliness. Furthermore, most demographic variables did not produce significant differences in the study variables. Conclusion: The results suggest that sense of belonging functions as a protective factor against loneliness, whereas self-alienation is a significant psychological factor associated with increased loneliness. These findings may contribute to the development of psychological counseling interventions aimed at strengthening individuals' sense of belonging and reducing self-alienation.

Anahtar kelimeler: Aidiyet duygusu, Öz-yabancılaşma, Yalnızlık

Keywords: Sense of belonging, Self-alienation, Loneliness

Psikolojik Danışmanlıkta Yapay Zekanın Mesleki Kaygıya Etkisi

"The Impact of Artificial Intelligence on Occupational Anxiety in Psychological Counseling"

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Umut Can SOLAK

‡ Sivas cumhuriyet üniversitesi

İletişim: umutcansolak@gmail.com

ÖZET

Teknoloji her saniye gelişmekte ve hayatımıza etkisi giderek artmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yapay zeka kavramı da hayatımızda yer almaya başlamıştır. Gerek günlük yaşamımızda gerekse mesleki hayatımızda yapay zeka kullanımı kaçınılmaz bir hale gelmiştir. Yapay zekanın ortaya çıkması, bazı mesleki alanlarda kaygı düzeyinin yükselmesine yol açmıştır. Pandemi ile birlikte yaygınlaşan online danışmanlık süreci, günümüzde de popülerliğini artırarak devam etmektedir ve yapay zeka uygulamaları psikoterapiyi daha ulaşılabilir kılmaktadır. Psikolojik danışmanın net bir tanımı bulunmamakla birlikte en genel anlamıyla bireylerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik bir süreç olarak değerlendirilebilir. Ülkemizde ruh sağlığı alanındaki yasal boşluklar meslek mensuplarının kaygı düzeyini artırırken, yapay zekanın psikoterapi alanına dahil oluşunun da bu kaygıyı pekiştireceği öngörülmektedir. Nitekim günümüzde bazı yapay zeka uygulamaları bu alanda hizmet vermeye başlamıştır. Bu araştırmanın amacı, yapay zekanın psikolojik danışmanlar üzerindeki kaygıya etkisini incelemektir. Çalışmada örnekleme yöntemi olarak amaçlı örnekleme tekniğinin kullanılması hedeflenmiştir. Örneklem grubunu ise Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) bölümü 4. sınıf öğrencileri ile bölümden mezun olup alan veya alan dışı farklı sektörlerde çalışan bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yapay Zeka Kaygı Ölçeği, Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Formu ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır

ABSTRACT

Rapid technological advancements are increasingly impacting daily life, rendering the implementation of artificial intelligence (AI) virtually inevitable in both personal and professional spheres. However, the emergence of AI has also raised occupational anxiety across various professions. The online counseling process, which expanded significantly during the COVID-19 pandemic, continues to gain momentum, with AI applications making psychotherapy increasingly accessible. Although psychological counseling lacks a single, definitive conceptualization, it can broadly be defined as a professional process aimed at enhancing individuals' mental health. In Türkiye, existing legal gaps within the mental health domain heighten practitioner anxiety, and the integration of AI into psychotherapeutic practice is anticipated to further exacerbate these concerns, particularly as several AI tools are currently operational in the field. This study aims to examine the impact of artificial intelligence on anxiety levels among psychological counselors. Purposive sampling was employed as

the primary sampling methodology. The sample group comprises senior undergraduate students enrolled in Psychological Counseling and Guidance programs, as well as graduates operating within the discipline or across alternative professional sectors. Data are collected using the Artificial Intelligence Anxiety Scale, the Psychological Counseling Self-Efficacy Form, and a Personal Information Form.

Anahtar kelimeler: Psikoterapi, Psikolojik Danışmanlık, Yapay Zekâ, Kaygı, Öz Yeterlilik.

Keywords: Psychotherapy, Psychological Counseling, Artificial Intelligence, Anxiety, Self-Efficacy.

Bağlanma Stilleri ile Uyumsuz Hayal Kurma Arasındaki İlişkide Psikolojik Sıkıntının Aracı Rolü

The Mediating Role of Psychological Distress in the Relationship Between Attachment Styles and Maladaptive Daydreaming

Lisans Öğrencisi Aylin MERAL, Arş. Gör. İbrahim Erdoğan YAYLA, Dr. Lokman KOÇAK, Dr. Kübra DOMBAK

‡ Bayburt Üniversitesi

‡ Sakarya Üniversitesi

İletişim: pskdanaylinmeral@gmail.com

ÖZET

Amaç Uyumsuz hayal kurma, bireyin akademik, sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkileyebilen, yoğun ve kontrol edilmesi güç hayal kurma örüntüsü olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda artan ilgiye rağmen uyumsuz hayal kurmanın altında yatan psikolojik mekanizmalar henüz yeterince açıklığa kavuşmamıştır. Bağlanma kuramı, bireylerin duygu düzenleme süreçlerini ve psikolojik uyumlarını açıklayan temel kuramsal yaklaşımlardan biridir. Güvensiz bağlanma örüntülerinin psikolojik sıkıntıyı artırarak uyumsuz başa çıkma davranışlarını tetikleyebileceği, güvenli bağlanmanın ise koruyucu bir işlev üstlenebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkide psikolojik sıkıntının aracı rolünü incelemektir. Yöntem Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmaya yaş ortalaması 20,98 (SS=1,78) olan 408 üniversite öğrencisi (277 kadın, %67,9) katılmıştır. Veriler Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-Kısa Formu ve Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Aracılık analizleri SPSS PROCESS Macro 4.2 kullanılarak Hayes'in Model 4 yaklaşımı doğrultusunda gerçekleştirilmiş; güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri için üç ayrı model test edilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığı 5.000 bootstrap örneklemeyle elde edilen %95 güven aralıkları üzerinden değerlendirilmiştir. Bulgular Analizler sonucunda güvenli bağlanmanın psikolojik sıkıntıyı ve uyumsuz hayal kurmayı anlamlı düzeyde negatif yönde; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise her iki değişkeni pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($p<,001$). Psikolojik sıkıntının uyumsuz hayal kurma üzerindeki etkisi üç modelde de anlamlı bulunmuştur ($p<,001$). Bootstrap analizleri, psikolojik sıkıntının güvenli bağlanma (Boot %95 GA [-0,597; -0,092]), kaygılı bağlanma (Boot %95 GA [0,156; 0,672]) ve kaçınan bağlanma (Boot %95 GA [0,196; 0,872]) ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkide anlamlı dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Doğrudan etkilerin psikolojik sıkıntı modele eklendikten sonra da anlamlılığını koruması, psikolojik sıkıntının her üç modelde de kısmi aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca güvenli bağlanmanın en güçlü koruyucu, kaygılı bağlanmanın ise en güçlü risk değişkeni olduğu görülmüştür. Sonuç Araştırma bulguları, bağlanma stilleri ile uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan değil, psikolojik sıkıntı aracılığıyla da açıklanabileceğini göstermektedir. Psikolojik sıkıntının her üç modelde de kısmi aracı rol üstlenmesi, uyumsuz hayal kurmanın gelişiminde bağlanma temelli duygu düzenleme süreçlerinin önemine işaret etmektedir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma uygulamalarında bağlanma örüntülerinin ve psikolojik sıkıntının birlikte değerlendirilmesinin yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca doğrudan etkilerin anlamlılığını koruması, uyumsuz hayal kurmanın açıklanmasında

psikolojik sıkıntının yanı sıra farklı psikolojik mekanizmaların da rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

ABSTRACT

Aim Maladaptive daydreaming is defined as an intense and difficult-to-control pattern of daydreaming that can negatively affect an individual's academic, social, and occupational functioning. Despite growing interest in recent years, the psychological mechanisms underlying maladaptive daydreaming remain insufficiently elucidated. Attachment theory is one of the fundamental theoretical approaches explaining individuals' emotion regulation processes and psychological adaptation. It is thought that insecure attachment patterns may trigger maladaptive coping behaviors by increasing psychological distress, whilst secure attachment may serve a protective function. The aim of this study is to examine the mediating role of psychological distress in the relationship between secure, anxious, and avoidant attachment styles and maladaptive daydreaming. **Method** The study used a correlational survey design. A total of 408 university students (277 women, 67.9%), with a mean age of 20.98 (SD = 1.78), participated. Data were collected using the Short Form of the Attachment Styles Scale, the Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form, and the Maladaptive Daydreaming Scale. Mediation analyses were conducted in SPSS using the PROCESS Macro 4.2, following Hayes' Model 4; three separate models were tested for secure, anxious, and avoidant attachment styles. The significance of the indirect effects was assessed using 95% confidence intervals derived from 5,000 bootstrap samples. **Findings** The analyses revealed that secure attachment significantly predicted psychological distress and maladaptive daydreaming in the negative direction, whereas anxious and avoidant attachment predicted both variables in the positive direction ($p < 0.001$). The effect of psychological distress on maladaptive daydreaming was significant in all three models ($p < 0.001$). Bootstrap analyses demonstrated that psychological distress has a significant indirect effect on maladaptive daydreaming via secure attachment (Boot 95% GA [-0.597; -0.092]), anxious attachment (Boot 95% GA [0.156; 0.672]), and avoidant attachment (Boot 95% GA [0.196; 0.872]). The fact that the direct effects remained significant even after psychological distress was added to the model indicates that psychological distress partially mediated the effects in all three models. Furthermore, secure attachment was the strongest protective factor, whereas anxious attachment was the strongest risk factor. **Conclusion** The research findings suggest that the relationship between attachment styles and maladaptive daydreaming can be explained not only directly but also via psychological distress. The fact that psychological distress plays a partial mediating role across all three models underscores the importance of attachment-based emotion regulation processes in the development of maladaptive daydreaming. These findings suggest that it may be beneficial to assess attachment patterns and psychological distress jointly in psychological counseling for university students. Furthermore, the fact that direct effects remain significant indicates that, in addition to psychological distress, other psychological mechanisms may also play a role in explaining maladaptive daydreaming.

Anahtar kelimeler: Uyumsuz Hayal Kurma, Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sıkıntı

Keywords: Maladaptive Daydreaming, Attachment Styles, Psychological Distress

Beliren Yetişkinlikte Belirsizliğe Tahammülsüzlükle Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu

Cognitive Behavioral Therapy in Coping with Intolerance of Uncertainty in Emerging Adulthood: A Case Study

Psk. Dan. Tuana Tüten

‡ Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

İletişim: tuanatuten0@gmail.com

ÖZET

Amaç: Ergenlik döneminin bağımlı yapısından uzaklaşıp yetişkinlik döneminin kalıcı sorumluluklarına adım atılan beliren yetişkinlik evresinin başlıca unsurları değişkenlik, kararsızlık ve belirsizliktir. Eğitim, kariyer ve yakın ilişkiler bağlamında önemli kararlar içeren bu dönem, kaygıyı da beraberinde getirdiğinden bireylerin belirsizliğe karşı gösterdiği tolerans kritik bir önem kazanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz bir olayın gerçekleşme ihtimalinden bağımsız olarak, bireylerin belirsiz durumları tehdit olarak algılayıp olumsuz tepkiler verme eğilimidir. Belirsizlikle başa çıkmak adına başvurulmuş aşırı planlama ve güvence arayışı gibi güvenlik sağlayıcı davranışlar kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede işlevselliği bozmakta ve kaygıyı pekiştirmektedir. Bu çalışmanın amacı; belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol ihtiyacı ile başvuran yirmi iki yaşındaki kadın danışan ile bilişsel davranışçı yaklaşımla yürütülen danışma sürecinin literatür bağlamında sunulmasıdır. Yöntem: Çalışmada nitel araştırma deseni olan olgu sunumu yöntemi kullanılmıştır. Olgudaki danışan; belirsizlik kaygısı, aşırı planlama, ani gelişen olaylar karşısında yoğun kaygı, yeni sorumluluklardan kaçınma ve akademik erteleme şikayetleriyle başvuran yirmi iki yaşında bir üniversite öğrencisidir. Bilişsel davranışçı yaklaşımla yapılandırılmış dokuz oturumluk bir psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Sürecin başında ve sonunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-12, Beck Anksiyete Ölçeği, Kontrol Edilemezliğe Tolerans Ölçeği ve Endişe Şiddeti Ölçeği kullanılmıştır. Müdahale sürecinde, soruna ilişkin psikoeğitim ile ABC modelinin sunulmasının ardından, danışanın endişelenmenin işlevsel olduğuna dair inançları ve kendi başa çıkma becerilerine yönelik yetersizlik algısı hedeflenmiş; otomatik düşünceleri ile ara inançları üzerinde çalışılmıştır. Süreç boyunca kanıt inceleme, sokratik sorgulama, çifte standart, kar-zarar analizi teknikleri ve oturum dışı etkinlikler kullanılmıştır. Bulgular: Sürecin başındaki formülasyon ve değerlendirmelerde, danışanın erken dönem yaşantılarındaki kontrolcü ebeveyn tutumlarının ve annesinin hastalık öyküsünün; “Her şey planlı olmalıdır” ve “Hazırlıksız yakalanırsam baş edemem” şeklinde katı ara inançlar geliştirmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Günlük yaşamında bu olumsuz inançlar, belirsizliğin ve yeni sorumlulukların tehlike olarak algılanmasına neden olarak akademik ertelemeye, aşırı planlamaya ve başkalarının yaşamlarını kontrol etme isteğinden dolayı sosyal ilişkilerde zayıflamaya yol açmıştır. Danışma süreci öncesi plansız gelişen olaylar karşısında yoğun kaygı ve panik yaşayan danışan, sürece başladıktan sonra duygularını ve otomatik düşüncelerini anlamlandırmaya başlamış, bu katı inançlarına alternatif esnek düşünceler üretebilmiştir. Bununla birlikte, olumsuz durumlar ve belirsizliklerle başa çıkma becerisi gösterdiği geçmiş yaşantılarını yeniden hatırlayarak kendi başa çıkma kapasitesine olan güvenini artırmıştır. Aşırı planlama yapma zorunluluğunu esneten danışan, spontane bir şehir dışı gezisine çıkabilmiş ve kontrolü başkalarına bırakabilme becerisi göstermiştir. Süreç sonunda danışanın semptomlarında belirgin bir iyileşme gözlemlenmiş; Belirsizliğe Tahammülsüzlük seviyesi 43 puandan 20 puana,

EndiŖe Ŗiddeti 14 puandan 6 puana dűŖerken, Kontrol Edilemezlięe Tolerans puanı 86'dan 111'e yűkselmiŖtir. Sonuç: Beliren yetiŖkinlik dűnemi, doęası gereęi yoęun belirsizliklerin yaŖandığı bir evredir. Dűnyamızın hızla deęiŖen yapısı da bu belirsizlikleri derinleŖtirerek bireyin içsel dengesini kurma sűrecini zorlaŖtırmaktadır. Belirsizliklerin tehdit olarak algılanması, bireylerde kaygıya ve kaçınma davranıŖlarına neden olarak iŖlevsellięi bozmaktadır. Bu alıŖma, sűz konusu semptomların saęaltılmasında, sosyal uyumun saęlanması ve iŖlevsellięin yeniden kazanılmasında BDT'nin etkililięini ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

Purpose: Emerging adulthood, the developmental period in which individuals move away from dependent nature of adolescence and step into the permanent responsibilities of adulthood, is characterized by change, instability, and uncertainty. This period, involving major decisions in education, career, and relationships, inherently brings anxiety, making uncertainty tolerance crucial. Intolerance of uncertainty is the tendency to perceive uncertain situations as threatening, regardless of actual likelihood. Although safety-seeking behaviors such as overplanning and reassurance-seeking, which are employed to cope with uncertainty, provide short-term relief, they disrupt functionality and reinforce anxiety in the long run. This study aims to present, within the framework of the literature, a cognitive-behavioral therapy process conducted with a twenty-two-year-old female client presenting with intolerance of uncertainty and a need for control. Method: A case study design was used in this study. The client was a twenty-two-year-old female university student presenting with anxiety regarding uncertainty, overplanning, distress over spontaneous events, avoidance of new responsibilities, and academic procrastination. A structured nine-session cognitive-behavioral counseling process was conducted. The Intolerance of Uncertainty Scale, Beck Anxiety Inventory, Tolerance of Uncontrollability Questionnaire, and Worry Domains Questionnaire were administered pre- and post-intervention. Following psychoeducation and the ABC model, interventions targeted the client's beliefs about the utility of worrying and perceived coping inadequacy, alongside automatic thoughts and intermediate beliefs. Throughout the process, examining the evidence, Socratic questioning, the double standard technique, cost-benefit analysis, and between-session assignments were utilized. Findings: Initial formulation indicated that controlling parental attitudes and her mother's illness history contributed to rigid intermediate beliefs: "Everything must be planned" and "If I am caught unprepared, I cannot cope." In her daily life, these negative beliefs caused uncertainty and new responsibilities to be perceived as threats, leading to academic procrastination, overplanning, and weakened social relationships due to a desire to control others. The client, who experienced anxiety and panic over spontaneously developing events, began to make sense of her emotions and automatic thoughts after starting the process, and was able to generate alternative flexible thoughts. Additionally, by recalling past experiences where she demonstrated the ability to cope with negative situations and uncertainties, she increased her confidence in her own coping capacity. Easing her compulsion for overplanning, the client was able to go on a spontaneous trip and relinquished control. Symptom measures showed marked improvement: Intolerance of Uncertainty decreased from 43 to 20, Worry Severity decreased from 14 to 6, and Tolerance for Uncontrollability increased from 86 to 111. Conclusion: Emerging adulthood is marked by significant uncertainties, exacerbated by a rapidly changing world, which can lead to anxiety and avoidance behaviors impairing functionality. This study emphasizes the effectiveness of CBT in reducing these symptoms, improving social adjustment, and restoring functionality quickly.

Anahtar kelimeler: BiliŖsel davranıŖŖı terapi, kaygı, belirsizlięe tahamműlsűzlűk

Keywords: Cognitive behavioral therapy, anxiety, intolerance of uncertainty,

Depresyon Belirtileri Gösteren Üniversite Öğrencilerinin Yapay Zekâya Yönelik Tutumları ve Yapay Zekâ Kullanım Deneyimlerinin Karma Yöntemle İncelenmesi

A Mixed Methods Analysis of University Students' Attitudes Towards and Experiences Using Artificial Intelligence with Symptoms of Depression

Psk. Dan. Ayhan Dağ

‡ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İletişim: ayhandag869@gmail.com

ÖZET

Amaç Bu araştırmanın amacı, depresyon belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinin yapay zekâya yönelik tutumlarını ve yapay zekâ kullanım deneyimlerini karma yöntem yaklaşımıyla incelemektir. Araştırmada, öğrencilerin yapay zekâya yönelik tutumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bu ilişkinin farklı sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirilmesi ve nicel bulgulardan elde edilen sonuçların nitel görüşmeler aracılığıyla daha ayrıntılı biçimde açıklanması amaçlanmıştır. Bunun yanında öğrencilerin yapay zekâyı hangi amaçlarla kullandıkları, bu teknolojiye yükledikleri anlamlar ve yapay zekâ kullanımının psikolojik süreçler üzerindeki etkilerinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Araştırma, üniversite öğrencilerinin yapay zekâ ile kurdukları etkileşimin depresyon belirtileri bağlamında çok yönlü olarak değerlendirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Yöntem Araştırmada açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni kullanılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında 244 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Yapay Zekâ Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Nicel veriler Jamovi programı aracılığıyla analiz edilmiş; betimsel istatistikler, güvenirlik analizi, Spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Welch ANOVA testi uygulanmıştır. Nicel bulguların daha ayrıntılı biçimde açıklanabilmesi amacıyla ikinci aşamada depresyon puanı ve yapay zekâ tutum puanı yüksek olan katılımcılar arasından amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen 8 üniversite öğrencisiyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiş; oluşturulan tema ve kodlar nicel bulgularla ilişkilendirilerek birlikte yorumlanmıştır. Bulgular Araştırmada yapay zekâ tutumu ile depresyon arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,132$; $p<0,05$). Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre yapay zekâ tutumu ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık belirlenmezken, sınıf düzeyine göre hem yapay zekâ tutumu hem de depresyon puanlarında; aylık gelir değişkenine göre ise yalnızca depresyon puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Nitel bulgular sonucunda Depresif Duygu Durumları ve Yapay Zekâya Yönelim, Yapay Zekâ Kullanım Amaçları, Yapay Zekâya Yüklenen Duygusal Anlamlar ve Yapay Zekâ Kullanımının Psikolojik Etkileri olmak üzere dört ana tema belirlenmiştir. Katılımcılar yapay zekâyı çoğunlukla danışman, güvenli paylaşım alanı ve yargılamayan bir destek aracı olarak tanımlamıştır. Ayrıca yapay zekânın kaygı ve stresi azaltma, moral ve motivasyonu artırma, geçici rahatlama sağlama, karar verme süreçlerini destekleme ve farklı bakış açıları geliştirme gibi olumlu katkılar sunduğu ifade edilirken; empati kuramaması, duygusal yakınlık geliştirememesi ve gerçek insan ilişkilerinin yerini alamaması en önemli sınırlılıkları olarak belirtilmiştir. Sonuç Nicel ve nitel bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yapay zekânın üniversite öğrencileri tarafından psikolojik açıdan destekleyici ve

işlevsel bir araç olarak algılandığı, ancak profesyonel psikolojik destek ile gerçek insan ilişkilerinin yerini alabilecek bir unsur olarak görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Nitel bulgular, nicel analizlerden elde edilen sonuçların öğrencilerin bireysel deneyimleri ve yapay zekâ kullanım pratikleri doğrultusunda daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlamış ve karma yöntem yaklaşımının araştırmaya sağladığı bütüncül bakış açısını desteklemiştir. Elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemeye yönelik yapay zekâ temelli uygulamaların geliştirilmesine, psikolojik danışma hizmetlerinin planlanmasına ve bu alanda yürütülecek gelecekteki araştırmalara kuramsal ve uygulamalı açıdan katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

ABSTRACT

Objective This study aimed to examine the attitudes toward artificial intelligence (AI) and AI use experiences of university students with depressive symptoms using an explanatory sequential mixed methods design. Specifically, it investigated the relationship between attitudes toward AI and depression levels, examined this relationship across sociodemographic variables, and explored students' experiences with AI to provide a deeper understanding of the quantitative findings. **Method** An explanatory sequential mixed methods design was employed. In the quantitative phase, data were collected from 244 university students using the Personal Information Form, the Beck Depression Inventory, and the Artificial Intelligence Attitude Scale. Quantitative data were analyzed using Jamovi software through descriptive statistics, reliability analysis, Spearman correlation analysis, the Mann-Whitney U test, and Welch's ANOVA. In the qualitative phase, eight participants with high depression and AI attitude scores were selected through purposive sampling. Semi-structured interviews were conducted, and the data were analyzed using content analysis. The qualitative findings were integrated with the quantitative results to provide a comprehensive interpretation. **Results** A low but significant negative relationship was found between attitudes toward AI and depression ($r = -0.132$, $p < .05$). No significant differences were observed in AI attitudes or depression scores according to gender or age. However, significant differences were found in both variables according to academic year, while depression scores differed significantly by monthly income. Qualitative analysis revealed four main themes: Depressive Mood and Orientation Toward AI, Purposes of AI Use, Emotional Meanings Attributed to AI, and Psychological Effects of AI Use. Participants described AI as a counselor, a safe space for sharing, and a non-judgmental source of support. They also reported that AI helped reduce stress and anxiety, increased motivation, provided temporary emotional relief, and supported decision-making. Nevertheless, participants emphasized that AI lacks empathy and cannot replace genuine human relationships or professional psychological support. **Conclusion** The integrated findings indicate that university students perceive AI as a supportive and functional tool for psychological well-being rather than as a substitute for professional mental health services or real interpersonal relationships. Qualitative findings enriched the interpretation of the quantitative results by explaining students' experiences and perceptions. These findings may contribute to the development of AI-assisted mental health applications, psychological counseling practices, and future research focusing on university students.

Anahtar kelimeler: Yapay zekâ, depresyon, üniversite öğrencileri, yapay zekâ tutumu, karma yöntem.

Keywords: Artificial intelligence, depression, university students, attitudes toward artificial intelligence, mixed methods research.

Dijital bağımlılık ve sosyal izolasyon ilişkisi: Literatür üzerine bir derleme incelemesi

The relationship between digital addiction and social isolation: A literature review

Lisans Öğrencisi Şevval Beyza Sarıçam, Lisans öğrencisi Rumeysa Yılmaz

‡ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

‡ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

İletişim: rmysylmz32@gmail.com

ÖZET

21. yüzyılda küresel ölçekte yaşanan teknolojik dönüşümler ve internet ağlarının yaygınlaşması, bilgiye erişim hızı, iletişim kolaylığı, zaman tasarrufu ve ekonomik avantajlar bakımından bireysel yaşamı destekleyici ve kolaylaştırıcı işlevler üstlenmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2025) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre, 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranının %90,9'a yükselmiş olması ve WhatsApp (%88,6), YouTube (%72,9), Instagram (%68,1) gibi platformların yoğun kullanımı, toplumun büyük bir bölümünün dijital ağlara entegre olduğunu göstermektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi döneminde bireyler için temel sosyalleşme mecrası haline gelen bu teknolojiler, günümüzde aşırı ve denetimsiz kullanım kalıplarına bağlı olarak işlevsel bir araç olmanın ötesine geçmiş, birtakım psikososyal risk faktörlerini tetikleyen unsurlara dönüşmüştür. Bu bildiri çalışması; dijital bağımlılık, internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı, dijital oyun bağımlılığı ve ebeveyn-akran ilişkileri olgularını literatürdeki tarihsel gelişimleri, motivasyon kaynakları ve psikososyal dinamikleri çerçevesinde incelemeyi amaçlayan bütüncül bir derleme niteliğindedir. İnceleme kapsamında internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma boyutları ele alınmış; Young (1996) tarafından geliştirilen patolojik internet kullanımı ölçütleri doğrultusunda davranışsal bağımlılık kalıpları değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmalar, ergen ve genç yetişkinlerin sosyal medyayı eğlence, sosyal kaçış, anlık bilgi edinme, akran gruplarınca onaylanma, beğeni alma ve bireysel kimlik inşası gibi temel motivasyonlarla tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. Literatürdeki araştırmaların sentezi, dijital platformlarda ve oyunlarda aşırı zaman geçirmenin bireylerin yüz yüze etkileşim kalitesini zayıflattığını, sanal arkadaşlıkları artırırken derinlemesine insani bağları örselediğini göstermektedir. Bu durum, sanal mecralarda geniş çevrelere sahip görünen bireylerin nesnel gerçeklikte yalnızlık, yabancılaşma, kaygı, depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) gibi psikolojik sorunlar yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Aile dinamikleri açısından incelendiğinde; sıcak, destekleyici ve güvenli aile ikliminin dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir işlev üstlendiği; buna karşın iletişim becerilerinin ve aile içi uyumun zayıf olduğu işlevsiz aile yapılarında ergenlerin onaylanma ve kabul ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla dijital mecralara yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının bireylerin öz denetim, duygu yönetimi ve yapıcı ilişki kurma gibi sosyal-duygusal öğrenme becerilerini olumsuz etkilediği, bedensel ve ruhsal sağlık problemlerine yol açtığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, geleneksel ve yasakçı yöntemlerin yetersiz kaldığı günümüz koşullarında; dijital kırılganlıkları azaltmak adına algoritmik manipülasyonlara karşı dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, yüz yüze etkileşimi destekleyen sosyal-kültürel etkinliklerin artırılması, öz denetim sağlayan dijital detoks programlarının uygulanması ve aile içi iletişimi güçlendirmeye yönelik koruyucu-önleyici müdahale stratejilerinin geliştirilmesi akademik ve saha çalışmaları için elzem bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

ABSTRACT

Technological transformations and the widespread adoption of internet networks on a global scale in the 21st century have performed supportive and facilitating functions in individual life in terms of speed of access to information, ease of communication, time savings, and economic advantages. According to data from the Household Information Technology Usage Survey by the Turkish Statistical Institute (TURKSTAT, 2025), the rise of internet usage rate among individuals aged 16–74 to 90.9% and the intensive use of platforms such as WhatsApp (88.6%), YouTube (72.9%), and Instagram (68.1%) demonstrate that a large segment of society is integrated into digital networks. These technologies, which became the primary medium of socialization for individuals particularly during the COVID-19 pandemic, have today evolved beyond functional tools due to excessive and uncontrolled usage patterns, transforming into elements that trigger various psychosocial risk factors. This paper is a comprehensive review aiming to examine the phenomena of digital addiction, internet addiction, social media use, digital game addiction, and parent-peer relationships within the framework of their historical development in the literature, sources of motivation, and psychosocial dynamics. Within the scope of the review, the withdrawal, difficulty of control, and impairment in functionality dimensions of internet addiction are addressed; behavioral addiction patterns are evaluated in line with the criteria for pathological internet use developed by Young (1996). Existing research reveals that adolescents and young adults prefer social media with core motivations such as entertainment, social escape, instant information acquisition, peer group approval, receiving likes, and individual identity construction. The synthesis of research in the literature demonstrates that spending excessive time on digital platforms and games weakens individuals' quality of face-to-face interaction, eroding deep human bonds while increasing virtual friendships. This situation creates a basis for individuals who appear to have wide circles in virtual environments to experience psychological problems in objective reality, such as loneliness, alienation, anxiety, depression, and fear of missing out (FOMO). Examined in terms of family dynamics; a warm, supportive, and secure family climate serves a protective function against digital addiction; whereas in dysfunctional family structures with weak communication skills and family harmony, adolescents tend to turn to digital media to fulfill their needs for approval and acceptance. Furthermore, it is understood that digital game addiction negatively impacts individuals' social-emotional learning skills, such as self-control, emotion management, and building constructive relationships, leading to physical and mental health problems. In conclusion, under current conditions where traditional and prohibitionist methods remain insufficient, promoting digital literacy training against algorithmic manipulations to reduce digital vulnerabilities, increasing socio-cultural activities that support face-to-face interaction, implementing digital detox programs that facilitate self-regulation, and developing preventive-intervention strategies aimed at strengthening intra-familial communication emerge as an essential requirement for academic and field studies.

Anahtar kelimeler: Dijital Bağımlılık, Sosyal İzolasyon, Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı, Aile İçi İletişim.

Keywords: Digital Addiction, Social Isolation, Social Media Addiction, Internet Addiction, Digital Game Addiction, Intra-Familial Communication.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNDE UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PERFORMANS KAYGISININ BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ İLE İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF MALADAPTIVE PERFECTIONISM AND PERFORMANCE ANXIETY IN A UNIVERSITY STUDENT THROUGH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Psikolojik Danışman Hazal Yüksel

‡ Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

İletişim: yukselhazal03@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, çocukluğundan beri akademik başarı ve rekabet alanlarında yoğun mükemmeliyetçilik, performans kaygısı ve bu durumlara eşlik eden somatik belirtiler (el titremesi, yüz kızarması, strese bağlı egzama) yaşayan 21 yaşındaki kadın bir üniversite öğrencisinin Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımı çerçevesinde incelenmesi ve psikolojik danışma sürecinin sonuçlarının sunulmasıdır. Araştırma, nitel araştırma desenlerinden olgu sunumu (vaka çalışması) olarak tasarlanmıştır. Danışanla Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde haftalık periyotlarla 8 oturumluk yapılandırılmış bir BDT süreci yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşmeler, Beck Anksiyete Ölçeği (ön test-son test), Otomatik Düşünceleri İnceleme Formu, Helikopterden Bakış Uyarılama Formu ve Davranış Deneyi Kayıt Formu kullanılmıştır. Terapötik süreçte işbirlikçi ampirizm ilkesi gözetilerek Sokratik sorgulama, kanıt inceleme ve aşağı doğru ok (downwardarrow) teknikleri ile bilişsel yeniden yapılandırma sağlanmıştır. Ön test olarak uygulanan Beck Anksiyete Ölçeği sonucunda orta düzeyde saptanan kaygı puanının, yedinci oturumdaki son test sonucunda anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Danışanın boğuluyormuş gibi hissetme; ve çok kötü şeyler olacak; gibi belirtilerinde belirgin bir düşüş kaydedilmiştir. Danışanın Eğer mükemmel bir iş çıkaramazsam başarısız olduğum anlamına gelir ve Duygularımı ifade edersem reddedilirim; şeklindeki katı ara inançları esnetilmiştir. Nitel gözlemler, danışanın kişiselleştirme ve zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmalarını fark ettiğini, erteleme döngüsünü kırmaya başladığını ve haksızlık karşısında sağlıklı sınır çizebilme(atılgnalık) becerisi geliştirdiğini göstermiştir. Bulgular, BDT temelli müdahalelerin genç yetişkinlerde uyumsuz mükemmeliyetçilik, performans kaygısı ve somatizasyon belirtilerini azaltmada etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Süreç, danışanın öz değerini dışsal onaydan ayırmasını ve belirsizliğe karşı psikolojik esneklik kazanmasını sağlamıştır.

ABSTRACT

The aim of this study is to present the conceptualization and outcomes of a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) process for a 21-year-old female university student experiencing intense perfectionism, performance anxiety, and accompanying somatic symptoms (hand tremors, facial flushing, stress-induced eczema) in academic and competitive domains since childhood. The study was designed as a case report, a qualitative research design. An 8- session structured CBT process was conducted with the client on a weekly basis at the Tepebaşı 29 Ekim Youth Center. Semi-structured interviews, the Beck Anxiety Inventory (pre-test and

post-test), Automatic Thought Record, Helicopter View Adaptation Form, and Behavioral Experiment Record Form were used as data collection tools. During the therapeutic process, cognitive restructuring was achieved through Socratic questioning, evidence examination, and the downward arrow technique, maintaining the principle of collaborative empiricism. The anxiety score, which was determined to be moderate in the Beck Anxiety Inventory administered as a pre-test, decreased significantly in the post-test during the seventh session. A marked reduction was observed in symptoms such as "feeling like choking" and "fear that the worst will happen". The client's rigid intermediate beliefs, such as "If I cannot do a perfect job, it means I am a failure" and "If I express my feelings, I will be rejected," were modified. Qualitative observations indicated that the client recognized cognitive distortions such as personalization and mind reading, began to break the procrastination cycle, and developed the ability to set healthy boundaries (assertiveness) in the face of injustice. The findings demonstrate that CBT-based interventions are an effective method for reducing symptoms of maladaptive perfectionism, performance anxiety, and somatization in young adults. The process enabled the client to separate her self-worth from external validation and gain psychological flexibility toward uncertainty.

Anahtar kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Performans Kaygısı, Mükemmeliyetçilik, Somatizasyon

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Performance Anxiety, Perfectionism, Somatization

Akran Nezaketi Psikoeğitim Programı: İlkokul 3. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Farkındalıklarını Desteklemeye Yönelik Bir Pilot Uygulama

Peer Kindness Psychoeducation Program: A Pilot Study to Enhance the Cognitive Awareness of Third-Grade Primary School Students

Lisans Öğrencisi İlayda Yılmaz, Lisans Öğrencisi Aleyna Sökmen

‡ TED Üniversitesi

İletişim: ilaydaa.yilmazz00@gmail.com

ÖZET

AMAÇ: Okullar, öğrencilerin akademik bilgilerin yanı sıra insan ilişkilerini öğrendiği ortamlardır. Sosyal yaşamın arkadaşlık ilişkileriyle deneyimlendiği okullarda akran nezaketinin öğrencilerin uyum ve aidiyet düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Ancak sınır ihlali, zorbalık, şiddet literatürde akran ilişkilerini olumsuz etkileyen faktörlerdendir. Bu olumsuzlukların önlenmesinde çocukların nezakete ilişkin bilişsel farkındalık kazanması önemli bulunmaktadır. Böyle durumlarda sorun odaklı geleneksel yaklaşımların etkililiği kanıtlanmışsa da güncel araştırmalar, olumlu davranışları geliştirmeye yönelik yöntemlerin daha etkili olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma, ilkokul 3. sınıf öğrencilerinin akran nezaketine ilişkin bilişsel farkındalıklarını desteklemeye yönelik tasarlanan iki ders saatlik psikoeğitim programının etkililiğini incelemeyi amaçlamaktadır. **YÖNTEM:** Bu araştırma, geliştirilen akran nezaketi psikoeğitim programının etkililiğini incelemeyi amaçlayan nicel araştırma yaklaşımlarından ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel pilot uygulamadır. Araştırma, izin alınan bir ilkokuldaki iki farklı 3. sınıf şubesinde yürütülmüştür. Velilerinden bilgilendirilmiş onam alınan 34 öğrenci, tarafsız atamayla deney (N = 18) ve kontrol (N = 16) gruplarına ayrılmıştır. Veri toplama aracı olarak PDR ve Sınıf Öğretmenliği 3. sınıf öğrencisi araştırmacılarca hazırlanan eşleştirme, çoktan seçmeli, evet-hayır, boşluk doldurma şeklinde 19 soruluk başarı testi kullanılmıştır. Test; Eğitim Fakültesinde görev yapan dört akademisyenle eğitimde ölçme ve değerlendirme alanındaki iki uzmanın görüşleriyle, katılımcıların gelişim düzeylerine uygun yapılandırılmıştır. Her gruba ön test, uygulamadan bir hafta önce öğretmenlerce; son testse eğitim sonrasında araştırmacılarca gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna akran nezaketi eğitimiyle etkinlikler uygulanırken kontrol grubuna müdahalede bulunulmamıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 27 programıyla analiz edilmiş; normal dağılım göstermeyen veriler doğrultusunda gruplar arası analizlerde Mann-Whitney U testi, grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. **BULGULAR:** Analiz sonuçları incelendiğinde, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının ön test puanları (deney grubu: ortalama $\bar{X} = 17,44$, $SS = 1,68$, $Mdn = 18,00$; kontrol grubu: ortalama $\bar{X} = 17,75$, $SS = 1,84$, $Mdn = 19,00$) arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı ($U = X$, $Z = -X$, $p > .05$), bu durumun grupların başlangıçtaki bilişsel farkındalık düzeylerinin benzerliğine işaret edebileceği değerlendirilmektedir. Uygulama sonrasında gruplar arası ($U = X$, $Z = -X$, $p > .05$) ve grup içi ön test-son test değişimlerinde anlamlı puan artışı saptanmamıştır. Wilcoxon analizi sonucunda deney ($p = .289$) ve kontrol grubuna ($p = .546$) ait değerlerin .05 anlamlılık düzeyinin üzerinde kaldığı görülmektedir. Bulgular, uygulanan psikoeğitim programının öğrencilerin toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı artış sağlamadığını, zaman içinde iki grubun da belirgin değişim sergilemediğini göstermektedir. **SONUÇ:** Anlamlı istatistiksel bir farkın saptanmamış olması, uygulamanın etkisizliği şeklinde değerlendirilmemelidir. Katılımcıların başlangıç puanlarının yüksekliğinden kaynaklanan bu durumun,

literatürde yer alan tavan etkisiyle açıklanabileceği ve uygulama öncesinde Türkiye'deki okullarda yaşanan şiddet vakaları sonrası rehberlik servislerince yürütülen akran nezaketi çalışmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim literatürde, daha geniş örneklem ve uygulama süresiyle yürütülen benzer çalışmaların sonucunda öğrencilerin bilişsel seviyelerinin olumlu yönde arttığı belirtilmektedir. Bu pilot uygulamanın sınırlılıkları doğrultusunda geliştirilerek geniş örneklemle yürütülen gelecek araştırmalara zemin oluşturması, okullarda akran nezaketine dair bilişsel farkındalığın yayılması için önemli bulunmaktadır.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Schools are environments where students develop interpersonal as well as academic skills. Since social life is largely experienced through peer relationships, peer kindness is considered important for students' adjustment and sense of belonging. However, boundary violations, bullying, and violence negatively affect peer relationships. Promoting children's cognitive awareness of kindness may help prevent such problems. Although traditional problem-focused approaches are effective, recent studies suggest that interventions promoting positive behaviors may yield better outcomes. This study examined the effectiveness of a two-class-hour psychoeducation program designed to enhance third-grade primary school students' cognitive awareness of peer kindness. **METHOD:** This quantitative study employed a quasi-experimental pilot design with pre-test and post-test control groups. The study was conducted in two third-grade classrooms at a primary school. Thirty-four students whose parents provided informed consent were randomly assigned to the experimental (N = 18) or control (N = 16) group. Data were collected using a 19-item achievement test consisting of matching, multiple-choice, yes-no, and fill-in-the-blank questions developed by third-year Guidance and Psychological Counseling and Primary Education student researchers. The test was developed according to participants' developmental levels based on the opinions of four faculty members and two experts in educational measurement and evaluation. The pre-test was administered one week before the intervention by classroom teachers, whereas the post-test was administered by the researchers after the intervention. The experimental group received the peer kindness psychoeducation program, whereas the control group received no intervention. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 27. As the data were not normally distributed, the Mann-Whitney U test and Wilcoxon Signed-Rank Test were used. **RESULTS:** No significant difference was found between the experimental and control groups' pre-test scores (experimental: $X = 17.44$, $SD = 1.68$, $Mdn = 18.00$; control: $X = 17.75$, $SD = 1.84$, $Mdn = 19.00$; $U = X$, $Z = -X$, $p > .05$), indicating comparable baseline cognitive awareness. No significant differences were found in post-test between-group comparisons ($U = X$, $Z = -X$, $p > .05$) or within-group pre-test-post-test comparisons. Wilcoxon analyses also showed no significant change in either the experimental ($p = .289$) or control group ($p = .546$). Overall, the psychoeducation program did not produce a statistically significant improvement in students' total scores. **CONCLUSION:** The absence of statistically significant findings should not be interpreted as evidence of the program's ineffectiveness. High baseline scores may reflect a ceiling effect and previous peer kindness activities conducted by school counseling services following school violence incidents in Türkiye. Previous studies with larger samples and longer interventions have reported positive improvements in students' cognitive awareness. Refining this pilot program and evaluating it with larger samples may contribute to promoting cognitive awareness of peer kindness in schools and provide a basis for future research.

Anahtar kelimeler: Akran Nezaketi, Bilişsel Farkındalık, İlkokul, Pilot Uygulama

Keywords: Peer Kindness, Cognitive Awareness, Primary School, Pilot Study

Okullarda Kriz Müdahalesi ve Öğrenci İyilik Hali: Proaktif ve Bütüncül Bir Model Önerisi

Crisis Intervention in Schools and Student Well-being: A Proposal for a Proactive and Holistic Model

Psk. Dan. Yasin Celal Köse, Psk.Dan. Gamze Yiğit

‡ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

İletişim: yasincelal07@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, okullarda meydana gelen kriz durumlarının yönetimi ve öğrenci iyilik halinin sürdürülmesi hususunda Türkiye bağlamında yapılmış güncel literatürü sentezleyerek proaktif ve bütüncül bir kriz müdahale modeli önermektir. Mevcut reaktif (olay sonrası) müdahale anlayışının sınırlılıklarını aşmak ve okulları krizlere karşı dirençli ekosistemlere dönüştürmek hedeflenmiştir. **Yöntem:** Araştırmada karma yöntemli literatür sentezi (meta-sentez ve derleme) kullanılmıştır. Analize, Türkiye'de gerçekleştirilmiş, doğrudan okul krizleri, yöneticilerin kriz yönetimi becerileri, okul psikolojik danışmanlarının rolü ve psikolojik ilk yardım (PİY) konularına odaklanan 7 temel akademik kaynak (tez, makale ve kitap) dahil edilmiştir. Kaynak seçiminde sistematik tarama yöntemleri izlenmiş, metodolojik çeşitlilik ve bulguların güncelliği temel kriter alınmıştır. Verilerin tematik analizi yoluyla "kriz profili", "hazırlık düzeyi" ve "müdahale pratikleri" gibi ana kategoriler yapılandırılmıştır. Bulgular: Analizler sonucunda dört ana bulgu öne çıkmaktadır. Birincisi, okullarda akran zorbalığı, boşanma, aile içi şiddet ve travmatik kayıplar gibi krizlerin çok sık yaşandığı ancak hazırlık düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır (Akkaya, 2018; Dede, 2023). İkincisi, okul idarecileri ve psikolojik danışmanların krize müdahale planlarının çoğunlukla kağıt üzerinde kaldığı ve uygulanabilir bir "eylem planı" eksikliği yaşandığı belirlenmiştir (Döş & Cömert, 2012; Ayyürek, 2014). Üçüncüsü, öğretmenlerin kriz anında müdahale sorumluluğunu sadece idareye veya PDR servisine yüklediği, bu durumun "bütüncül müdahale" yaklaşımını zedelediği görülmüştür (Kılınç Çelebi, 2025). Son olarak, öğretmenlere verilen kanıta dayalı "Psikolojik İlk Yardım (PİY)" eğitimlerinin, öğretmenlerin kriz anındaki öz yeterliklerini anlamlı düzeyde artırdığı kanıtlanmıştır. **Sonuç:** Elde edilen bulgular, okullarda reaktif müdahale yerine "Proaktif ve Bütüncül Okul Kriz Müdahale Modeli (POKMM)" ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu model; kriz öncesi gerçekçi hazırlık, kriz anında tüm okul personelinin PİY uygulaması ve kriz sonrası iyileştirme evrelerini içermektedir. Modelin, okul psikolojik danışmanlarına, idarecilere ve politika yapıcılara pratik bir yol haritası sunması; okulları güvenli ve destekleyici ekosistemler haline getirmesi hedeflenmektedir. Bu çalışma, okul kriz yönetiminde teorik bilgiden ziyade, uygulamaya dönük ve tüm okul paydaşlarını sürece katan bütüncül stratejilerin benimsenmesi gerektiğini önermektedir.

ABSTRACT

Purpose: The primary objective of this research is to propose a proactive and holistic crisis intervention model by synthesizing current qualitative and quantitative literature on crisis management in schools and the preservation of student well-being within the Turkish context. It aims to overcome the limitations of the existing reactive (post-incident) intervention approach and to transform schools into resilient ecosystems against crises. **Method:** A mixed-method literature synthesis (meta-synthesis and review) was employed. The analysis included 7 key

academic sources (theses, articles, and books) conducted in Turkey, focusing directly on school crises, school administrators' crisis management skills, the role of school psychological counselors (PDR), and psychological first aid (PFA). Systematic search methods were followed, and the criteria were based on methodological diversity and the currency of the findings. Thematic analysis was utilized to structure categories such as "crisis profile," "level of preparedness," and "intervention practices." Findings: The synthesis revealed four fundamental themes. First, schools are frequently exposed to crises such as peer bullying, divorce, domestic violence, and traumatic losses, yet their level of preparedness is low. Second, crisis management plans in most secondary schools remain largely on paper, and there is a significant lack of an applicable "action plan". Third, intervention responsibilities are often unfairly concentrated on school administration and the PDR service, hindering the "whole-school ecosystem" approach. Finally, evidence-based "Psychological First Aid (PFA)" training provided to teachers has been proven to significantly enhance their self-efficacy in crisis management. Conclusion: Findings clearly demonstrate a need for a "Proactive and Holistic School Crisis Intervention Model (PHSCIM)" that replaces reactive interventions with a framework covering pre-crisis preparation, active intervention during the crisis, and post-crisis recovery. The model integrates Psychological First Aid (PFA), a evidence-based method, into the center of crisis interventions. It is recommended that crisis management in schools should move beyond mandatory documentation and transform into a holistic model that is supported by simulations and practical training, ensuring all school stakeholders are actively involved in the process.

Anahtar kelimeler: Kriz Müdahalesi, Öğrenci İyilik Hali, Psikolojik İlk Yardım (PIY)

Keywords: Crisis Intervention, Student Well-being, Psychological First Aid (PFA),

B021 PDR-EGİTİMİ

PDR Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri: Eğitim mi, Eğilim mi?

Emotional Intelligence Levels of PDR Students: Education or Inclination?

Lisans Öğrencisi Sudenur Hacıaloğlu, Lisans Öğrencisi Songül Çetin, Lisans Öğrencisi Kamila Kairzhanova

‡ Bayburt Üniversitesi

‡ Bartın Üniversitesi

İletişim: sudenurhacalioglu@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Bartın Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) bölümünde öğrenim gören 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerini karşılaştırmayı ve aralarındaki farkın PDR eğitimi sürecinden mi yoksa bireylerin bölüme yönelirken sahip oldukları doğal eğilimlerden mi kaynaklandığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın veri toplama süreci 2025 yılı Mayıs ayında gerçekleştirilmiştir. Yöntem: Araştırmada nicel araştırma desenlerinden nedensel karşılaştırma (ex post facto) yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu, gönüllülük esasına göre araştırmaya dâhil edilen 16 birinci sınıf ve 22 dördüncü sınıf olmak üzere toplam 38 PDR öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği" ve katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, sınıf) belirlemek için demografik bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Jamovi programı aracılığıyla bağımsız örneklem t-testi ile betimsel istatistik ve korelasyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular: Yapılan analizler sonucunda, 1. sınıf öğrencilerinin duygusal zekâ ortalaması 83,38 iken, 4. sınıf öğrencilerinin ortalaması 98,14 olarak hesaplanmıştır. Uygulanan Student's t-testi sonucuna göre, sınıflar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($t = -3.30$, $p = .001$, tek yönlü) ve Cohen's d değeri 1,08 ile büyük düzeyde bir etki büyüklüğü tespit edilmiştir. Ayrıca tek yönlü hipotez testi için %95 güven aralığı üst sınırı - 7,20 olarak hesaplanarak bu farkın doğruluğu kanıtlanmıştır. Öte yandan, katılımcıların cinsiyet ve yaş ($r = .11$, $p = .493$) değişkenleri ile duygusal zekâ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık veya ilişki saptanmamıştır. Sonuç: Elde edilen bulgular, PDR programında geçirilen lisans eğitiminin öğrencilerin duygusal zekâ (özellikle empati, duyguları anlama ve kişilerarası iletişim) düzeylerinde önemli bir artış sağladığını ve eğitimin belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, PDR müfredatında duygusal zekâ gelişimini destekleyici ders ve uygulamaların programın erken dönemlerinden itibaren yapılandırılması ve öğrenci gelişiminin düzenli aralıklarla ölçülerek izlenmesi önerilmektedir.

ABSTRACT

Purpose: This research aims to compare the emotional intelligence levels of 1st and 4th-year students studying in the Guidance and Psychological Counseling (PDR) department at Bartın University, and to investigate whether the difference between them stems from the PDR education process or the natural inclinations individuals possess when choosing the department. The data collection process of the research was conducted in May 2025. Method: The study utilized a causal-comparative (ex post facto) design, which is a quantitative research method. The study group consists of a total of 38 PDR students, including 16 first-year and 22 fourth-year students, who were included in the research on a voluntary basis. The "Rotterdam Emotional Intelligence Scale" was used as the data

collection tool, along with a demographic information form to determine the participants' demographic characteristics (age, gender, grade level). In the data analysis, an independent samples t-test, descriptive statistics, and correlation analyses were applied using the Jamovi software. Findings: As a result of the analyses, the average emotional intelligence score of the 1st-year students was calculated as 83.38, while the average of the 4th-year students was 98.14. According to the results of the Student's t-test applied, this difference between the grade levels was found to be statistically significant ($t = -3.30$, $p = .001$, one-tailed), and a large effect size was determined with a Cohen's d value of 1.08. Furthermore, the upper limit of the 95% confidence interval for the one-tailed hypothesis test was calculated as -7.20, confirming the validity of this difference. On the other hand, no statistically significant difference or relationship was detected between the participants' gender and age ($r = .11$, $p = .493$) variables and their emotional intelligence scores. Conclusion: The findings indicate that the undergraduate education received in the PDR program provides a significant increase in students' emotional intelligence levels (especially empathy, understanding emotions, and interpersonal communication) and that the education has a prominent effect. In line with these results, it is recommended that courses and practices supporting emotional intelligence development be structured in the PDR curriculum from the early stages of the program, and student development should be monitored by measuring it at regular intervals.

Anahtar kelimeler: Duygusal zekâ, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR), Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği, Bartın Üniversitesi

Keywords: Emotional intelligence, Psychological Counseling and Guidance, Rotterdam Emotional Intelligence Scale, Bartın University

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ ÖZEL YETENEKLİ ÖĞRENCİLERİN EĞİTİMİNE İLİŞKİN BİLGİ VE GÖRÜŞLERİ

Knowledge and Views of Prospective Psychological Counselors on the Education of Gifted Students

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) ÜNAL KABAKCI

‡ AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

İletişim: unalkabakci95@gmail.com

ÖZET

Öğretmenlerin mesleki becerileri, öğrencilerin gelişimi üzerinde doğrudan belirleyici bir rol oynamaktadır. Özel yetenekli öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal gereksinimlerini karşılayabilmek için öğretmenlerin özel bir eğitimden geçmiş olması gerekmektedir. Psikolojik danışman adayları, lisansta özel yetenekliler konusunu da içeren “Özel Eğitim ve Kaynaştırma” dersini 4. sınıf güz döneminde zorunlu olarak almaktadır. Ayrıca bahar döneminde “Üstün Yeteneklilerin Eğitimi” dersini seçmeli alma imkanları bulunsa da budurum üniversitelerin imkanlarına göre değişmektedir. Göreve başlayan öğretmenlerin bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla ise yüz yüze eğitimlerin yanı sıra ÖBA platformu üzerinden çevrimiçi hizmet içi eğitimler sunulmaktadır. Buna karşın, öğretmen yetiştirme programlarında özel eğitim konusuna genellikle yeterince ağırlık verilmemektedir. Bu durum, öğretmenlerin özel gereksinimli bireylerin özellikleri ve eğitim yöntemleri hakkında yeterli donanımına sahip olmadan mezun olmalarına sebep olmaktadır (Clinkenbeard ve Kollhoff, 2001; Tomlinson, 1996; Akkanat, Kutlu-Abu ve Gökdere, 2018). Öğretmenlik mesleğinin zorlu gerekliliklerinin yanı sıra öğrencilerin farklı bireysel özellikleri süreci karmaşıktır. Üstün yetenekli çocuklar; öğrenme hızları, derinlikleri ve ilgi alanlarıyla akranlarından ayrışır. Bu nedenle öğretmenlerin bu öğrenciler hakkında temel bilgilere sahip olmaları kritik önem taşımaktadır (Dağlıoğlu, 2010). Üstün yetenekli çocuklarla çalışmak ilgi çekici ve heyecan verici olsa da bu alandaki öğretmenlerin güçlü bir mesleki formasyona sahip olmaları gerekmektedir. Öğretmenler bu çocukların gelişim süreçlerini ve öğrenme özelliklerini tanımalı, dünyadaki eğitim programlarını bilmelidir (Parke, 1992). Ülkemizde Millî Eğitim Bakanlığı, 1990’lı yıllardan itibaren üstün yetenekli bireylerin eğitimi desteklemeye yönelik adımlar atmıştır (Gökdere, Küçük ve Çepni, 2003). Bu adımların en önemlisi Bilim ve Sanat Merkezlerinin (BİLSEM) kurulmasıdır. Son yıllarda BİLSEM’lerin ve burada görev yapan öğretmenlerin sayısı hızla artmıştır. Bu çalışma, psikolojik danışman adaylarının özel yetenekli öğrencilerin eğitimine yönelik yeterliliklerini ve aldıkları eğitime ilişkin görüşlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürde farklı branşlardaki öğretmen adaylarının özel yetenekli öğrencilere ilişkin bakış açılarını inceleyen araştırmalar bulunsa da psikolojik danışman adaylarının yeterliliklerini ve eğitim süreçlerini kapsamlı biçimde analiz eden bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının özel yetenekli öğrencilerin eğitimi konusundaki bilgi düzeylerini ve bakış açılarını belirlemeyi amaçlamaktadır.

ABSTRACT

Teachers' professional skills directly influence student development. To meet the cognitive and affective needs of gifted students, teachers must undergo specialized training. Prospective psychological counselors take the mandatory "Special Education and Inclusion" course (2 hours/week) during the fall semester of their senior year,

which covers topics on gifted individuals. Additionally, depending on university resources, they may take the elective "Education of the Gifted" course in the spring semester. To enhance practicing teachers' knowledge, various in-service training programs, courses, and seminars are provided both face-to-face and online via the ÖBA (Teacher Informatics Network) platform. Teacher education programs generally lack sufficient emphasis on special education. Consequently, teachers graduate without adequate preparation regarding the characteristics of individuals with special needs and appropriate pedagogical methods (Clinkenbeard & Kollhoff, 2001; Tomlinson, 1996; Akkanat et al., 2018). Students' diverse traits further complicate the teaching profession. Gifted children differ from peers in learning pace, depth, and interests; thus, teachers across all levels must possess foundational knowledge about them to deliver effective instruction (Dağlıoğlu, 2010). Although working with gifted children is engaging and exciting, teachers in this field require strong professional preparation and specific traits. They must understand these children's developmental processes, behaviors, and learning profiles, while remaining knowledgeable about global educational programs and opportunities (Parke, 1992). In Turkey, the Ministry of National Education has taken significant steps since the 1990s to support gifted education (Gökdere et al., 2003). A major milestone was the establishment of Science and Art Centers (BİLSEM), which provide specialized education across many provinces. Recently, both the number of BİLSEMs and their teaching staff have increased markedly. This study aims to examine prospective psychological counselors' competencies regarding gifted education and their views on their preparation in this field. While literature explores teacher candidates' attitudes toward gifted students across various disciplines, no study comprehensively analyzes prospective psychological counselors' competencies and opinions on this subject. Therefore, this research investigates the knowledge levels and perspectives of prospective psychological counselors concerning the education of gifted students.

Anahtar kelimeler: Bilim ve Sanat Merkezi, Özel yetenekli öğrenci, Psikolojik danışman adayı

Keywords: Science and Art Center, gifted student, prospective psychological counselor