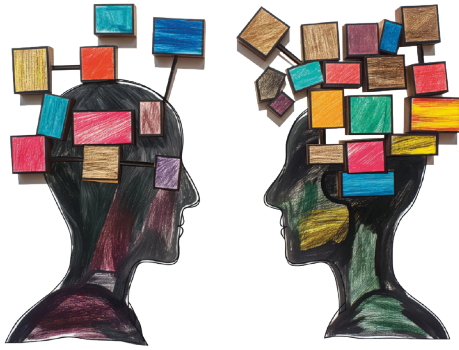


5. ULUSLARARASI KATILIMLI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER KONGRESİ

"Psikoterapide Çatı Kavramı Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

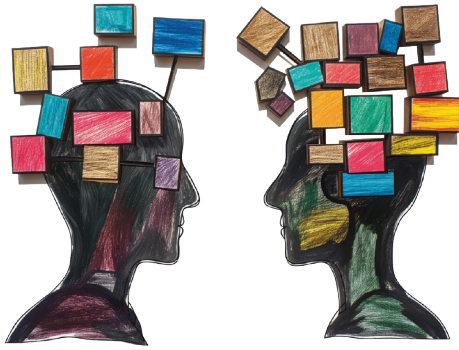


5. ULUSLARARASI KATILIMLI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER KONGRESİ

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

SÖZLÜ BİLDİRİLER





SB 1 - Özgül Fobide Bilişsel Davranışçı Terapi: Olgu Sunumu

Abdulmuttalip Alçay

Belek Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Serik, Antalya, Türkiye

AMAÇ

Özgül fobi, belirli bir nesne ya da duruma yönelik yoğun ve irrasyonel korku ile karakterize olup bireyin günlük işlevselliğini önemli ölçüde bozabilen bir anksiyete bozukluğudur. Bu çalışmanın amacı, şiddetli kedi fobisi bulunan 43 yaşında bir danışana uygulanan bilişsel davranışçı terapi (BDT) sürecini ve sonuçlarını sunmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmada DSM-5 özgül fobi tanı kriterlerini karşılayan 43 yaşında, evli ve bir çocuk annesi kadın danışanın terapi süreci ele alınmıştır. Danışan çocukluk döneminden itibaren kedilere yönelik yoğun anksiyete (kalp çarpıntısı, terleme, ortamdan uzaklaşma isteği) yaşadığını bildirmiştir. Kaygıyla baş edebilmek amacıyla çevreyi sürekli kontrol etme, park gibi alanlara girmeme, kedilerin olabileceği sosyal ortamlardan kaçınma veya eşi ya da çocuğuyla hareket etme gibi güvenlik arayışı davranışları sergilemektedir. Daha önce dört başarısız terapi girişimi bulunan danışanla toplam 11 seanslık bir bilişsel davranışçı terapi süreci yürütülmüştür. İlk seanslarda psikoeğitim verilmiş ve kaçınma davranışlarının sürdürülmesine ilişkin bilişsel-davranışçı döngü danışanla birlikte formüle edilmiştir. Danışanla birlikte korku uyandıran durumlara yönelik bir maruz bırakma hiyerarşisi oluşturulmuştur. Hiyerarşide kedi fotoğraflarına bakma, kedi videoları izleme, uzaktan kedi görme, aynı ortamda bulunma ve hayvana yaklaşma gibi aşamalar yer almıştır. İzleyen seanslarda danışan aşamalı olarak korku uyandıran uyaranlarla karşılaştırılmış ve güvenlik arayışı davranışlarının ve kaçınma davranışlarının azaltılması hedeflenmiştir. Aynı zamanda danışanın bilişsel çarpıtmaları ve otomatik düşünceleri bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle ele alınmıştır.

BULGULAR

Terapi süreci boyunca danışanın kaygı düzeyinde belirgin bir azalma gözlenmiştir. Bilişsel müdahaleler sonucunda işlevsiz başa çıkma stratejileri ve irrasyonel düşünceler değişmiş ve kademeli maruz bırakma uygulamaları sonucunda güvenlik arayışı ve kaçınma davranışlarında belirgin azalma görülmüştür. Terapi sürecinin sonunda danışan kedilerin bulunduğu ortamlarda tek başına bulunabilmekte ve kedilere yaklaşabilmektedir.

SONUÇ

Bu olgu sunumu, geçmişte başarısız tedavi öyküsü bulunan özgül fobi vakalarında bilişsel davranışçı terapinin etkili bir müdahale yaklaşımı olduğunu göstermektedir. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma ile desteklenen kademeli maruz bırakma teknikleri ve güvenlik arayışı davranışlarının azaltılması danışanın korku uyandıran uyaranlara toleransını artırmış ve günlük yaşam işlevselliğinde belirgin iyileşme sağlamıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Özgül Fobi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Maruz Bırakma, Olgu Sunumu



SB 2 - Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Problemlili Yapay Zeka Kullanımı ile Akademik Öz-Yeterlik ve Erteleme Arasındaki İlişki

Aybüke Keskin, Nilsu Baysal, Ali Ercan Altınöz, Tuğçe Gündüz, Harun Olcay Sonkurt

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

AMAÇ

Akademik erteleme, kişi için önemli bir görevin olası olumsuz sonuçlarına rağmen gönüllü olarak geciktirilmesiyle ilişkili öz-düzenleme güçlüğü'nün tipik bir göstergesidir. Dijital bağımlılıklar bağlamında problemlili internet kullanımı kontrol kaybı ve işlevsellikte bozulma ile tanımlanmakta ve üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile pozitif ilişkiler göstermektedir. Üretken yapay zekâ (YZ) araçlarının akademik amaçlı kullanımı hızla artarken, yapay zekaya yönelik bağımlılık düzeyinin akademik erteleme üzerindeki yordayıcı rolü tıp öğrencilerinde sınırlı biçimde incelenmiştir. Bu çalışma, tıp öğrencilerinde yapay zekaya bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeyi yordayıp yordamadığını, cinsiyet ve sınıf düzeyi kontrol edilerek test etmeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kesitsel nicel araştırmaya Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden kolayda örnekleme ile seçilen 245 öğrenci katılmıştır (%52 kadın, yaş ortalaması 21.81, SS=6.25). Veri toplamada Demografik Bilgi Formu, Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği ve Aitken Akademik Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. YZ bağımlılığının akademik erteleme üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmış; 1. adımda cinsiyet ve sınıf düzeyi, 2. adımda YZ bağımlılık puanı modele eklenmiştir ($p < .05$ [S1]). Katılımcılar 1 ve 6. Sınıf arası tıp fakültesi öğrencilerinden oluşmuştur. Öğrencilerin %94.4'ü, YZ'yi ders notu/sınav hazırlığı, ödev/ rapor hazırlama ve klinik senaryoları anlama gibi akademik amaçlarla kullandığını bildirmiştir.

BULGULAR

İlk adımda cinsiyet ve sınıf düzeyinin akademik erteleme üzerinde anlamlı etkisi saptanmamıştır ($F(2,242) = .05, p > .05$). İkinci adımda yapay zeka bağımlılık puanının modele eklenmesiyle model anlamlı hâle gelmiş ve açıklanan varyans artmıştır ($F(1,241) = 12.18, p < .005; \Delta R^2 = .04$). Yapay zeka bağımlılığı akademik ertelemeyi pozitif yönde yordamıştır ($\beta = .22, p < .05$).

SONUÇ

Bulgular, tıp öğrencilerinde yapay zekâya bağımlılık düzeyi arttıkça akademik ertelemenin de arttığını göstermiştir. Cinsiyet ve sınıf düzeyinin anlamlı yordayıcı olmaması, ertelemenin bu örneklemede daha çok teknoloji kullanımının kontrolü ve öz-düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Modelin açıkladığı ek varyansın sınırlı olması ($\Delta R^2 = .04$) ertelemenin çok etmenli doğasıyla uyumludur; bununla birlikte yapay zekâya bağımlılık, akademik erteleme açısından ölçülebilir bir risk göstergesi olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun yapay zekâya akademik amaçlarla kullanması, sorunun "kullanım var/yok"tan çok kullanımın niteliği ve denetimiyle ilgili olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle üretken yapay zekâya yönelik eğitimlerde teknik becerilere ek olarak sağlıklı kullanım sınırları, dijital öz-düzenleme ve erteleme ile baş etme stratejilerinin ele alınması yararlı olabilir. Kesitsel tasarım nedensellik çıkarımını sınırladığından, bulguların farklı örneklemlerde ve boylamsal tasarımlarla sınanması önerilir.

ANAHTAR KELİMELER: Yapay Zeka Bağımlılığı, Akademik Erteleme



SB 3 - Maladaptif Hayal Kurma Deneyimleri: Nitel Literatürün Sistemantik Derlemesi

Zeynep Züleyha Kablama Yardım, Medaim Yanık, Burcu Uysal

İbn Haldun Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Uyumsuz Hayal Kurma (Maladaptive Daydreaming- MD), bireyin yoğun ve kompulsif bir fantezi eylemiyle karakterize, günlük işlevselliğini bozan psikolojik bir durumdur. Bu eylem, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) perspektifinden sıklıkla bir “işlevsel olmayan baş etme mekanizması” veya “duygusal kaçınma stratejisi” olarak değerlendirilmektedir. Bu sistemantik derlemenin amacı, MD deneyimi yaşayan bireylerin öznel yaşantılarını ele alan nitel çalışmaları sentezleyerek; fenomenin bilişsel-davranışçı bir çerçevede anlaşılmasına ve klinik müdahale programlarına zemin oluşturacak temaların belirlenmesine katkı sağlamaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma süreci, PRISMA 2020 yönergelerine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmanın kapsamı ve araştırma soruları; nitel araştırmaların doğasına uygun olan SPIDER modeli temel alınarak yapılandırılmıştır. Protokolü PROSPERO veri tabanına kaydedilen çalışma kapsamında; PubMed, Scopus ve Web of Science üzerinden yapılan taramalarda toplam 565 kayda ulaşılmıştır. Duplikelerin temizlenmesinin ardından kalan 509 çalışma, asıl araştırmacı denetiminde iki araştırma asistanı tarafından bağımsız olarak başlık ve özet taramasına tabi tutulmuştur. Rayyan platformu üzerinden körleme (blinding) modu açık tutularak yürütülen bu süreçte, uyumsuzluklar asıl araştırmacı liderliğindeki uzlaşma toplantıları ile giderilmiştir. Bu aşamada kriterleri karşılamayan 475 çalışma dışlanmış ve toplam 34 çalışma tam metin değerlendirmesi aşamasına aktarılmıştır.

BULGULAR

Analiz süreci devam etmekte olup, belirlenen 34 çalışmanın tam metni, asıl araştırmacı denetiminde çift-körleme yöntemiyle incelenmek üzere üç araştırma asistanı arasında paylaştırılmıştır. Tam metin incelemeleri tamamlanan çalışmalar, nitel sentez yöntemlerinden tematik analiz ile değerlendirilecektir. Beklenen bulgular; MD deneyiminin duygusal düzenleme işlevi, gerçek dünyadan kopuşu pekiştiren bilişsel süreçler, kontrol kaybı ve davranışsal bağımlılık benzeri sürdürücü faktörler etrafında şekillenen ana temaları ortaya çıkarması yönündedir. Bu temaların, MD vakalarının kişiye özgü bilişsel-davranışçı formülasyonu için kanıta dayalı veriler sunması öngörülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, literatürde MD üzerine yapılan nitel araştırmaları sistemantik bir protokolle sentezleyen kapsamlı derlemelerden biridir. İbn Haldun Üniversitesi bünyesinde yürütülen bu araştırmadan elde edilecek sonuçların, MD'nin henüz netleşmemiş tanınma sınırlarını belirlemeye katkı sağlaması ve bu fenomenin klinik formülasyonu için rehber niteliği taşıması beklenmektedir. Sentezlenen verilerin, farkındalık (mindfulness) temelli müdahaleler ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi BDT stratejilerinin MD vakalarına adaptasyonunda klinisyenlere yol göstereceği düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Uyumsuz Hayal Kurma, Derleme, Nitel



SB 4 - Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlamında Çalışan Kadınlarda İş-Aile Çatışması ve Psikolojik Faktörlerin Cinsel Doyum ile İlişkisi

Beyza Akan, Bengü Yücens, Muratcan Ağaçe, Zeynep Yörümez Ağaçe

Pamukkale Üniversitesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Denizli, Türkiye

AMAÇ

Modern yaşamın getirdiği yoğun çalışma temposu ve beraberindeki sorumluluklar, çalışan kadınlar üzerinde birçok psikolojik etki ortaya çıkarabilmektedir. Türkiye literatüründe bu baskının cinsel doyum üzerindeki etkilerini ele alan çalışmaların sınırlı olması, konunun kadın deneyimleri üzerinden derinlemesine incelenmesi ihtiyacını doğurmaktadır. İş ve aile yaşamı arasındaki bu gerilimli ara yüzeyde ortaya çıkan stresörlerin, sadece bireysel huzuru değil, çiftlerin ilişki kalitesini ve karşılıklı etkileşimini de kısıtladığı bilinmektedir. Bu kısıtlayıcı süreçte, bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ve cinsel kalıp yargılara olan geleneksel bağlılıkları arttıkça cinsel doyumun azaldığı görülmekte; dolayısıyla bu roller, evlilik içi doyumunu ve cinsel esenliği doğrudan şekillendiren kritik birer yordayıcı olarak öne çıkmaktadır. Nitekim iş yerindeki psikososyal stresörlerin ve iş taleplerinin cinsel işlevin tüm alanlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olması, bireyin cinsiyet rollerine bakış açısının iş-aile çatışmasının şiddeti ve sonuçları üzerindeki düzenleyici rolüyle birleştiğinde, konunun bütüncül bir perspektifle ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışma; çalışan kadınların profesyonel yaşamlarındaki iş-aile çatışmasının ve toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlarının cinsel doyum ile ilişkisini belirlemek; bu süreçte depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Analitik ve ilişkisel tarama modelindeki bu araştırma, Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu onayıyla (Sayı: E-60116787-020-811455) yürütülmüştür. Türkiye genelinde aktif çalışan, evli veya düzenli ilişkisi olan, 18-65 yaş arası 206 gönüllü kadın katılımcı ile çalışma tamamlanmıştır. Veriler; yüz yüze ve internet grupları üzerinden dijital anketlerle (hibrit yöntem) toplanmıştır. Değerlendirmede Sosyodemografik Form, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum (TCRTÖ), İş-Aile Çatışması (İAÇÖ), Depresyon Anksiyete Stres (DASÖ-21) ve Golombok-Rust Cinsel Doyum (GRCDÖ) ölçekleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizler IBM SPSS v27.0 programıyla yapılmış; veriler normal dağılım göstermediğinden değişkenler arası ilişkiler Spearman korelasyonu, gruplar arası farklar Mann-Whitney-U testi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların verileri incelendiğinde (N=206), İAÇÖ toplam puanı ile stres ($r=0,364$), anksiyete ($r=0,260$) ve depresyon ($r=0,395$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır. Çocuk sahibi olan katılımcılarda ($n=95$) çocuk sayısı ile cinsel doyumun "iletişim" alt ölçeği puanı arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu görülmüştür ($r=0,210$). GRCDÖ toplam ile İAÇÖ toplam puanı arasında anlamlı pozitif korelasyon ($r=0,145$) olduğu, DASÖ-stres puanı ile GRCDÖ-vajinismus ($r=0,161$) ve GRCDÖ-orgazm bozukluğu ($r=0,189$) arasında; DASÖ-anksiyete düzeyi ile GRCDÖ-vajinismus ($r=0,299$) ve GRCDÖ-kaçınma puanları arasında ($r=0,198$, $p=0,004$) anlamlı pozitif korelasyonlar saptanmıştır. TCRTÖ toplam puanı ile GRCDÖ'nün iletişim ($r=-0,184$), doyum ($r=-0,264$) ve genel toplam puanları ($r=-0,205$) arasında anlamlı negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Eşlik eden psikiyatrik tanısı bulunan ve bulunmayan katılımcılar karşılaştırıldığında; psikiyatrik tanısı olan kadınlarda vajinismus ($p=0,0008$) ve orgazm bozukluğu ($p=0,0024$) alt ölçek puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



SONUÇ

Çalışma bulgularımız; iş yaşamındaki stresörler ve ev içi sorumluluklar (çocuk sayısı ile temsil edilen bakım yükü vb.) ile kadının cinsel doyumunu arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle çocuk sayısının artmasıyla beraber eşler arasındaki iletişimin hassaslaşması ve eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerinin benimsenmesinin (yüksek TCRTÖ puanı) cinsel doyum üzerindeki destekleyici etkisi, bu süreçlerin toplumsal dinamiklerden bağımsız düşünülmemeyeceğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, çalışan kadınların cinsel ve ruhsal sağlığını korumak adına; toplumsal cinsiyet eşitliğini temel alan, ev içi sorumluluk paylaşımını teşvik eden ve iş yerindeki psikososyal riskleri minimize eden bütüncül stratejilerin geliştirilmesi hayati önem taşımaktadır.

ANAHTAR KELİMELER: Cinsellik, Çalışan Kadın, Toplumsal Cinsiyet



SB 5 - İş Yerlerinde Kadınlara Yönelik Mobbing Davranışı ve Sonrasında Meydana Gelen Psikolojik Sorunlar

Beyza Nur Yıldırım, Sevtap Yeşil Kocagazioğlu

Ankara Bilim Üniversitesi, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Yaşadığı hem iş hem kişisel yaşantısında olumsuz sonuçlar doğurduğu bilinen Mobbing (psikolojik taciz) olgusu, günümüzde özellikle kadınların yaşantısında giderek daha belirgin ve daha yıkıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Buradan hareketle özellikle kadın hastalıklarında iş yerlerinde sistematik yıllar, dışlanma ve psikolojik taciz gibi davranışlara daha yüksek oranlarda maruz kalanlar ve bu durum ruhsal sağlıkları üzerinde olumsuz etkilerin oluşturacağı güçlendirici sistem oluşumu. Bu doğrultuda, iş yerinde mobbing unsurları ile psikolojik görünüm arasındaki farklılıkların incelenmesi ve söz konusu parçaların demografik ve hareketli değişkenler şeklinde değerlendirilmesi.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini kamu ve özel sektörde görev yapan toplam 433 kadın çalışan oluşturmaktadır. Katılımcıların 53'ü 18–24 yaş, 113'ü 25–34 yaş, 139'u 35–44 yaş aralığında ve 128'i 45 yaş ve üzerindedir. Bu dağılım, farklı yaş gruplarındaki kadın çalışanların iş yaşamındaki deneyimlerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesine olanak sağlamıştır.

Psikolojik belirti düzeylerini belirlemek amacıyla SCL-90-R Psikolojik Belirti Tarama Testi kullanılmış; ölçeğin somatizasyon, obsesif kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm alt boyutları analiz kapsamına alınmıştır. İş yerinde maruz kalınan mobbing davranışlarını ölçmek amacıyla ise Mobbing Unsurları Ölçeği kullanılmış; iş arkadaşları ile ilişkiler, tehdit ve taciz, iş ve kariyer ile ilgili engellemeler, özel yaşama müdahale ve işe bağlılık alt boyutları değerlendirilmiştir. Veriler gönüllülük esasına dayalı olarak Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmış; katılımcılara araştırmanın amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Analiz sürecinde öncelikle betimleyici istatistikler hesaplanmış, normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiş ve iç tutarlılık katsayıları değerlendirilmiştir. Varsayımların sağlanması üzerine bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizi uygulanarak değişkenler arasındaki ilişkiler ve grup farklılıkları test edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, normallik incelemeleri ve güvenilirlik analizlerinin ardından parametrik testler ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayılarının .70'in üzerinde olduğu ve verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin genel olarak hafif ve orta düzeyde olduğu saptanmıştır. En yüksek ortalama depresyon boyutunda (Ort=17,36±10,98) görülürken, somatizasyon ve obsesif kompulsif belirtiler de dikkat çekici düzeydedir.

Mobbing unsurlarında ise iş arkadaşları ile ilişkiler alt boyutu (Ort=42,87±22,97) ve genel mobbing düzeyi (Ort=85,09±40,43) öne çıkmaktadır.

Pearson korelasyon analizi sonuçları, mobbing alt boyutları ile psikolojik belirtiler arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir ($p < .01$). Özellikle iş arkadaşları ile ilişkiler boyutunun; somatizasyon ($r = .493$), kişilerarası duyarlılık ($r = .596$), depresyon ($r = .542$), anksiyete ($r = .517$), öfke ($r = .520$), paranoid düşünce ($r = .634$) ve psikotizm ($r = .565$) ile orta ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir.



Ayrıca günlük çalışma süresi 8 saatin üzerinde olan ve mobbing nedeniyle iş değiştiren katılımcıların tüm psikolojik belirti boyutlarında anlamlı biçimde daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Genel olarak bulgular, iş yerinde algılanan mobbing düzeyi arttıkça bireylerin ruhsal belirti düzeylerinin de anlamlı biçimde arttığını ortaya koymakta; özellikle kişilerarası ilişkiler bağlamında yaşanan olumsuz deneyimlerin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, iş yerinde algılanan mobbingin yapılabileceği, anlaşmazlığın karşılıklı anlamlı biçimde yükseldiği görülmektedir. Çalışma, örgütlenmelerde psikolojik güvenlik temel alanı, erken dönemde bozulma içeren ve çalışanların psikososyal destek sağlayan bölümünün gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Özelliklerine İlişkin Dağılımlar

Değişken	N	%
Yaş		
18–24	53	12
25–34	113	26
35–44	139	32
45 ve üzeri	128	30
Eğitim Düzeyi		
Lise ve altı	51	12
Lisans	311	72
Lisansüstü	71	16
Mesleki Kıdem		
1 yıldan az	36	8
1–5 yıl	100	23
6–10 yıl	69	16
11 yıl ve üzeri	228	53
Çalışma Şekli		
Tamamen yüz yüze	384	89
Tamamen çevrim içi	8	2
Hibrit çalışma modeli	41	10
Günlük Çalışma Süresi		
1–8 saat	242	56
8 saat üzeri	191	44
Çalışılan Sektör		
Özel sektör	176	41
Kamu sektörü	257	59
Mobbing Nedeniyle İş Değişikliği		
Evet	136	31
Hayır	297	69
Sık Sık İş Değiştirme		
Evet	66	15
Hayır	367	85
Toplam	433	100



Tablo 2. Mobbing Alt Boyutları ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. İş Arkadaşları ile İlişkiler	1														
2. Tehdit ve Taciz	.600**	1													
3. İş ve Kariyer ile İlgili Engellemeler	.723**	.517**	1												
4. Özel Yaşama Müdahale	.698**	.677**	.621**	1											
5. İşe Bağlılık	.297**	.308**	.251**	.228**	1										
6. Mobbing Düzeyi (Genel)	.955**	.719**	.853**	.797**	.379**	1									
7. Somatizasyon	.493**	.353**	.432**	.427**	.178**	.512**	1								
8. Obsesif Kompulsif Belirtiler	.486**	.279**	.454**	.381**	.131**	.496**	.684**	1							
9. Kişilerarası Duyarlılık	.596**	.366**	.499**	.458**	.171**	.594**	.671**	.814**	1						
10. Depresyon	.542**	.298**	.503**	.423**	.154**	.551**	.736**	.844**	.868**	1					
11. Anksiyete	.517**	.337**	.441**	.413**	.180**	.525**	.781**	.773**	.782**	.853**	1				
12. Öfke	.520**	.311**	.427**	.391**	.218**	.519**	.653**	.696**	.742**	.763**	.814**	1			
13. Fobik Anksiyete	.408**	.367**	.373**	.362**	.157**	.440**	.672**	.696**	.734**	.728**	.757**	.684**	1		
14. Paranoid Düşünce	.634**	.332**	.545**	.465**	.201**	.628**	.671**	.761**	.833**	.818**	.771**	.753**	.632**	1	
15. Psikotizm	.565**	.438**	.470**	.459**	.230**	.582**	.696**	.768**	.839**	.791**	.813**	.781**	.781**	.781**	1

Not. $p < .05$, $p < .01$.

ANAHTAR KELİMELELER: Mobbing, Psikolojik Taciz, İşyeri Terörü



SB 6 - Alkol Kullanım Bozukluğu Tanılı Bireylerde PAMS ve NAMS Ölçeklerinin Türkçe Formlarının Ön Psikometrik Değerlendirilmesi

Ahmet Birkut Coşgunarslan¹, Kadir Özdel²

1. Ankara Etlik Şehir Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Ankara
2. Serbest

AMAÇ

Alkol kullanım bozukluğunun ve problemlili içme davranışının başlaması, gelişimi ve sürmesinde, alkolle ilişkili olumlu ve olumsuz metakognisyonların önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu amaçla Spada ve Wells tarafından geliştirilen PAMS (Positive Alcohol Metacognition Scale) ve NAMS (Negative Alcohol Metacognition Scale) ölçekleri, alkolle ilişkili üstbilişleri, duygusal öz-düzenleme, bilişsel öz-düzenleme, içme davranışının kontrol edilemezliği ve bilişsel zararları kapsamında değerlendiren özgül ölçüm araçları olarak öne çıkmaktadır. Çalışmamızın amacı, PAMS ve NAMS ölçeklerinin Türkçe formlarının alkol kullanım bozukluğu tanılı bireylerde ön psikometrik özelliklerini incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmaya 18 yaş ve üzeri, alkol kullanım bozukluğu tanısı bulunan 77 birey dahil edilmiştir. Ölçeklerin Türkçe formu oluşturulurken maddeler üç bağımsız kişi tarafından Türkçeye çevrilmiş, çeviriler alan uzmanı tarafından karşılaştırılarak kavramsal ve dilsel açıdan değerlendirilmiş ve nihai metin üzerinde uzlaşa sağlanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 42.58 ± 12.71 olup örneklemin %85.7'sini erkekler oluşturmaktadır. Ölçeklerin yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış, iç tutarlılık düzeyleri Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları ile değerlendirilmiştir. Verilerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını karşılamaması nedeniyle analizlerde ağırlıksız en küçük kareler (ULS) kestirim yöntemi kullanılmıştır. Veri setinde kayıp veri, uç değer ve çoklu bağlantı sorunu saptanmamıştır. Çalışma Ankara Etlik Şehir Hastanesinden etik kurul onayı almıştır. (AEŞH-BADEK1-2025-692)

BULGULAR

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, hem PAMS hem de NAMS için özgün iki faktörlü yapının Türkçe formda genel olarak korunduğunu göstermiştir. PAMS için elde edilen uyum indeksleri, önerilen eşik değerlere göre modelin veriyle iyi uyum gösterdiğine işaret etmiştir ($\chi^2/sd=1.119$, RMSEA=.040, NNFI=.993, NFI=.951, CFI=.994, GFI=.976, SRMR=.086). NAMS için ise uyum indekslerinin kabul edilebilir ile iyi uyum aralığında olduğu saptanmıştır ($\chi^2/sd=1.508$, RMSEA=.081, NNFI=.958, NFI=.938, CFI=.977, GFI=.950, SRMR=.048). PAMS maddelerine ait faktör yükleri birinci alt boyutta .36 ile .81, ikinci alt boyutta .61 ile .80 arasında değişmiştir. NAMS maddelerine ait faktör yükleri ise birinci alt boyutta .53 ile .82, ikinci alt boyutta .75 ile .89 arasında bulunmuştur. Güvenirlik analizlerinde PAMS için Cronbach alfa katsayılarının .778 ile .890, McDonald omega katsayılarının .793 ile .902 arasında değiştiği görülmüştür. NAMS için Cronbach alfa katsayıları .739 ile .844, McDonald omega katsayıları ise .761 ile .851 arasında bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular, her iki ölçeğin de alt boyut ve toplam puan düzeyinde kabul edilebilir ile yüksek arasında iç tutarlılık sergilediğini göstermektedir.

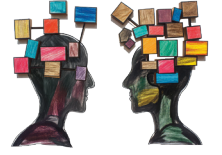


TARTIŞMA ve SONUÇ

Alkol kullanım bozukluğunda alkolle ilişkili olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançların değerlendirilmesine yönelik Türkçe ölçüm araçlarının eksikliği bilinmektedir. Çalışmanın bulguları PAMS ve NAMS ölçeklerinin Türkçe formlarının kabul edilebilir yapı geçerliği ve iç tutarlılık özellikleri gösterdiğini düşündürmektedir. Bu ön çalışma, ölçeklerin Türkçe klinik örneklemede kullanımına ilişkin umut verici veriler sunmaktadır. Bununla birlikte, daha geniş örneklemlerde yürütülecek çalışmalarla zaman içindeki kararlılıklarının ve farklı geçerlik türlerinin de incelenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Spada MM, Wells A. *Metacognitive beliefs about alcohol use: Development and validation of two self-report scales. Addictive Behaviors. 2008;33(4):515-527.*
- 2- Wells A. *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy. Chichester: Wiley; 2000.*
- 3- Brown TA. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2015.*
- 4- Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling. 4th ed. New York: Guilford Press; 2016.*



SB 7 - Sosyal İzlenme ve Kısa Süreli Dikkat Müdahalesi ile Sosyal Kaygı – Dikkat Kontrolü İlişkisinin Çift Yönlü Testi: Pilot Çalışma

Dilruba Sönmez¹, Kardelen Özteker¹, İlayda Alp¹, Büşra Nur Topaç²

1. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara, Türkiye
2. Özyeğin Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Sosyal kaygı ile dikkat kontrolü arasındaki ilişkinin yönü net değildir. Bilişsel modele göre sosyal değerlendirilme tehdidi altında dikkat yanlılıkları sosyal kaygı ve kaçınmayı sürdürebilir (Clark & Wells, 1995). Dikkat Kontrol Teorisi ise kaygının hedefe yönelik dikkat süreçlerini zayıflatıp uyarıcı temelli süreçleri baskınlaştırarak bilişsel performansı özellikle işlem verimliliği (örn., tepki süresi) üzerinden bozabileceğini öne sürer (Eysenck vd., 2007). Yakın tarihli bulgular, dikkat kontrolü eksikliklerinin sosyal kaygı belirtileriyle özgül ilişkili olabileceğini ve ilişkinin çift yönlü bir döngü oluşturabileceğini düşündürmektedir (Adamis vd., 2025; Shi vd., 2019). Bu pilot çalışmanın amacı, sosyal izlenme bağlamı (sosyal değerlendirilme) ve kısa süreli dikkat eğitimi kullanarak sosyal kaygı–dikkat kontrolü ilişkisinin çift yönlü doğasını 2 zamanlı (pre–post) faktöriyel bir düzende incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Katılımcılar 18–31 yaş arası 24 genç yetişkinden oluşmaktadır (yaş: $M = 21.79$, $SD = 3.40$; %87.5 kadın). Ön testten sonra katılımcılar rastgele dört koşula atanmıştır: (1) sosyal izlenme + dikkat eğitimi, (2) sosyal izlenme, (3) dikkat eğitimi, (4) kontrol. Dikkat müdahalesi: Dikkat Eğitim Tekniği (ATT, Wells vd., 1997) uygulaması ve bilişsel beyin egzersizi oyunu içermiştir. Ön test ve son testte kaygı ölçümleri için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAS; kaygı ve kaçınma alt boyutları) ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), dikkat performansı için Sürekli Performans Testi (CPT) ve Dot-Probe Görevi uygulanmıştır. 2 (zaman, pre-post) x 4 (grup) etkileşimleri ANOVA tekrarlı ölçümler yaklaşımıyla test edilmiştir (Etik Kurul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Etik No: 25/635).

BULGULAR

Sosyal kaygı için zaman×grup etkileşimi sınırda anlamlıdır, $F(3, 20) = 3.04$, $p = .053$, $\eta^2 = .313$. Kaçınma için zaman×grup etkileşimi anlamlıdır, $F(3, 20) = 4.00$, $p = .022$, $\eta^2 = .375$; betimsel olarak dikkat paketinin manipülasyon yokken kaçınmada düşüşle, sosyal izlenme bağlamında ise artış yönlü bir örüntüyle ilişkili olduğu görülmüştür. STAI-Durumluk ve CPT tepki süresi için zaman×grup etkisi anlamlı değildir ($p > .05$), yalnızca sosyal izlenme + eğitim yok koşulunda CPT tepki süresi artışı eğilimi gözlenmiştir. Dot-probe bias için zaman×grup etkisi görülmemiştir ($p = .807$).

SONUÇ

Pilot bulgular, sosyal değerlendirilme bağlamı ile dikkat süreçlerinin sosyal kaygı ile ilişkili çıktılar üzerinde bağlama duyarlı etkileşimler üretebileceğini; özellikle kaçınmanın bu tasarımda daha duyarlı bir klinik çıktı olabileceğini düşündürmektedir. Küçük örneklem nedeniyle sonuçlar keşifseldir. Ana çalışmada daha büyük örneklem ve daha duyarlı dikkat göstergeleri ile çift yönlü ilişkinin daha güçlü test edilmesi planlanmaktadır.



KAYNAKLAR

- 1- Adamis, A. M., Boyne, A. S., Harper, C., & Olatunji, B. O. (2025). Specificity of attentional control deficits in predicting symptoms of social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 368, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.052>
- 2- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). The Guilford Press.
- 3- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional Control Theory. *Emotion (Washington, D.C.)*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- 4- Shi, R., Sharpe, L., & Abbott, M. (2019). A meta-analysis of the relationship between anxiety and attentional control. *Clinical psychology review*, 72 101754. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101754>
- 5- Wells, A. White, J. & Carter, K. (1997). Attention Training: Effects on anxiety and beliefs in panic and social phobia. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 4, 226-232.

ANAHTAR KELİMELER: Dikkat, Sosyal Kaygı, Ruh Sağlığı



SB 8 - Çocuk ve Ergenlerde Beden Dismorfik Bozukluğu Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkinliği: Sistematik Bir Derleme

Simay Çepni¹, Hakan Öğütlü²

1. Özel Klinik
2. University College Dublin, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi, Dublin, İrlanda

AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, Beden Dismorfik Bozukluğu (BDB) tanısı almış çocuk ve ergenlerde, gelişimsel olarak uyarlanmış Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) ve özellikle Maruz Bırakma ve Tepki Önleme (ERP) bileşeninin, semptom şiddetini azaltmadaki genel etkinliğini ve uzun vadeli kalıcılığını mevcut kanıtlar ışığında değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Sistematik derleme, PRISMA yönergeleri takip edilerek yürütülmüştür. PubMed, Scopus ve Embase veri tabanları; BDB, BDT, çocuk ve ergen anahtar kelimeleri kullanılarak, tarih kısıtlaması olmaksızın taranmıştır. Dahil etme kriterlerini karşılayan (10-18 yaş aralığı, DSM-IV/5 tanılı BDB, BDT/ERP odaklı müdahale) 8 orijinal araştırma makalesi (n=268) nitel senteze dahil edilmiştir.

BULGULAR

İncelenen tüm çalışmalar, BDT'nin çocuk ve ergenlerde BDB semptomlarını azaltmada istatistiksel ve klinik olarak anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermiştir. Çalışmalarda tedavi sonunda elde edilen yanıt oranlarının %34,6 ile %79,3 arasında değiştiği saptanmıştır. En geniş örneklemlili çalışmada tedavi sonunda %79 yanıt ve %59 remisyon oranı rapor edilmiştir. Terapötik kazanımların 12 aya varan takip sürelerinde korunduğu, hatta bazı çalışmalarda iyileşmenin takip sürecinde artarak yanıt oranlarının %50 ile %82,2 seviyelerine ulaştığı gözlenmiştir. Ayrıca BDT'nin, BDB'ye eşlik eden komorbid depresif belirtiler ve zayıf içgörü düzeyi üzerinde de anlamlı iyileşmeler sağladığı saptanmıştır. ERP'nin zorlayıcı doğasına bağlı olarak çalışmalarda %15,4 ile %38,5 arasında değişen bırakma oranları bildirilse de katılımcıların çoğunluğu tedavi protokollerini başarıyla tamamlamıştır.

SONUÇ

Gelişimsel olarak uyarlanmış ve ERP bileşeniyle güçlendirilmiş BDT, çocuk ve ergenlerde BDB tedavisi için güçlü kanıta dayalı, etkili ve kalıcı sonuçlar üreten birinci basamak müdahaledir. Klinik uygulamalarda aile katılımının sağlanması, motivasyonel tekniklerin kullanımı ve nüks önleme stratejilerinin planlanması tedavinin başarısı için kritik önem taşımaktadır.

ANAHTAR KELİMELER: Beden Dismorfik Bozukluğu, BDT, ERP



SB 9 - Temel İnançların Derinlemesine Yeniden Keşfi: Nitel Çalışma

Elif Akyüz¹, Burcu Uysal¹, Hakan Türkçapar²

1. İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
2. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Temel inançlar, bilişsel davranışçı modelde bireyin kendisi hakkında geliştirdiği katı, küresel ve aşırı genellenmiş bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır. Beck, olumsuz kendilik temelli temel inançları değersizlik, sevilme ve yetersizlik olmak üzere üç ana kategoride kavramsallaştırmıştır. Bununla birlikte, temel inançların içerik ve yapısal özelliklerinin keşfedici nitel yöntemlerle incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, bireylerin kendilerine ilişkin temel inançlarını tematik analiz yoluyla incelemek ve ortaya çıkan tematik örüntülerin Beck'in üçlü modeliyle örtüşme düzeyini değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde tasarlanmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış; yaş, sosyoekonomik düzey ve coğrafi çeşitlilik gözetilmiştir. Dahil edilme kriterleri 18–65 yaş aralığında olmak, Türkçe konuşabilmek ve herhangi bir nedenle psikolojik/psikiyatrik destek almış olmaktır. Mani, şizofreni tanı ölçütlerini karşılayan bireyler ve zihinsel yetersizlik bulunan kişiler dışlanmıştır.

Toplam 91 başvuru arasından ölçütleri karşılayan katılımcılarla görüşmeler yürütülmüş; şu ana kadar 20 katılımcı (18–55 yaş aralığında; farklı eğitim ve sosyoekonomik düzeylerden; kadın ve erkek katılımcılar) ile yaklaşık bir saat süren yarı yapılandırılmış görüşmeler tamamlanmıştır. Görüşmelerin ilk bölümünde SCID-5-RV'nin ayaktan hasta tarama bölümü uygulanmış, ikinci bölümde temel inançlara yönelik açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler ses kaydı alınarak gerçekleştirilmiş ve sözel veriler yazıya dökülmüştür.

Veriler Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı tematik analiz süreci doğrultusunda analiz edilmektedir: (1) veriye aşinalık, (2) ilk kodların oluşturulması, (3) temaların oluşturulması, (4) temaların gözden geçirilmesi, (5) temaların tanımlanması ve adlandırılması, (6) raporlama. Kodlama süreci MAXQDA programı aracılığıyla yürütülmektedir. Çalışma için etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR (ÖN BULGULAR)

Ön tematik analiz üç ana tema ve bunlara eşlik eden alt temalar ortaya koymuştur.

1. Değersizlik Teması:

“Kusurluluk/bozukluk”, “ahlaki yetersizlik” ve “haketmemişlik” alt temaları belirlenmiştir. Katılımcılar kendilerini “bozuk”, “kötü”, “layık olmayan” ve “kusurlu” olarak tanımlamış; öz-değerlendirmelerin küresel ve değışmez nitelikte olduğu gözlenmiştir.

2. Sevilme Teması:

“Sevilmeyle layık olmama”, “reddedilme beklentisi” ve “koşullu öz-değer” alt temaları öne çıkmıştır. Özellikle öz-değerin dış onay ve kişilerarası geri bildirimle bağımlı biçimde yapılandığı ifadeler dikkat çekmiştir.

3. Yetersizlik Teması:

“Performans yetersizliği”, “kontrol kaybı/zayıflık” ve “karşılaştırmalı değersizlik” alt temaları belirlenmiştir. Katılımcılar kendilerini “beceriksiz”, “zayıf” ve “başaramayan” olarak tanımlamışlardır.

Ön bulgular, Beck'in üçlü modelini içerik düzeyinde desteklemekle birlikte, yoğun öz-suçlayıcılık ve dış onaya dayalı öz-değer örüntülerinin tematik olarak belirginleştiğini göstermektedir.



SONUÇ

Tematik analizden elde edilen ön bulgular, olumsuz kendilik temelli temel inançların Beck'in kuramsal çerçevesiyle büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Bununla birlikte, öz-değerin ilişkisel bağlamda yapılandığı örüntülerin klinik formülasyonlarda daha ayrıntılı ele alınması gerekebilir. Çalışma, temel inançların içeriksel sınıflandırmasının yanı sıra işlevsel özelliklerinin de değerlendirilmesinin bilişsel davranışçı müdahaleler açısından önemine işaret etmektedir. Veri toplama ve analiz süreci devam etmektedir.

Katılımcı Demografik Bilgi Tablosu

KATILIMCI	YAŞ	CİNSİYET	MEDENİ DURUM	EĞİTİM DÜZEYİ	MESLEK	PSİKOLOJİK YAKINMA	ALINAN DESTEK TÜRÜ
1.) E.KU	33	Kadın	Bekar	Üniversite	Matematik mühendisi	Kayı Bozukluğu	Psikoterapi
2.) M.E	32	Kadın		Yüksek lisans / Doktora	Klinik psikolog	Depresif Bozukluk	Psikoterapi
3.) F.Ş	23	Kadın	Bekar	Üniversite	Öğrenci	Özgül Fobi Yaygın Kaygı Bozukluğu Dikkat Eksikliği	Psikoterapi/ ilaç kullanımı
4.) H.H.K	27	Kadın	Bekar	Üniversite	Çalışmıyor/Psikolojik Danışman	Kayı Bozukluğu Panik Bozukluk Fobiler Dikkat Dağınıklığı	İlaç Kullanımı, Psikoterapi
5.) A.S	47	Kadın	Evli	Lise	Çalışmıyor/Ev Hanımı	Kayı Bozukluğu Fobiler	Psikoterapi
6.) İ.A	23	Kadın		Üniversite	Çalışıyor/ Memur (Zabıt Katibi)	Panik Bozukluk Obsesif ve Kompulsif Bozukluk	Psikiyatrik Tedavi
7.) A.Ö	47	Kadın	Boşanmış	Üniversite	Çalışıyor/ Ekonomist	Yaygın Kaygı Bozukluğu	Psikoterapi, Psikiyatri
8.) B.N.A	23	Kadın	Bekar	Üniversite	Çalışmıyor/Pskolog	Uyum bozukluğu	Psikoterapi ve psikiyatrik tedavi
9.) A.Z.Y	24	Erkek	Bekar	Önlisans	Çalışmıyor/ Uçuş planlama Uzmanı	Majör Depresif Bozukluk Dikkat eksikliği	Psikoterapi ve psikiyatrik tedavi
10.) M.K	29	Kadın	Evli	Üniversite	Çalışmıyor Ev hanımı	Yaygın Kaygı Bozukluğu	Psikoterapi
11.) E.KO	24	Kadın	Bekar	Yüksek Lisans/ Doktora	Çalışıyor/ Klinik Psikolog	Panik Bozukluk	Psikoterapi ve psikiyatrik tedavi
12.) M.Y.A	42	Erkek	Evli	Üniversite	Çalışıyor/Hakim	Kayı Bozukluğu	Psikoterapi
13.) A.K	43	Kadın	Evli	Lise	Çalışmıyor/Ev hanımı	Panik Bozukluk Fibromiyalji Dikkat Dağınıklığı	Psikoterapi ve psikiyatrik tedavi
14.) E.D	24	Kadın		Üniversite	Çalışmıyor	Yaygın Kaygı Bozukluğu	Psikoterapi
15.) A.T	34	Erkek	Bekar	Üniversite	Çalışıyor/ Mühendis	Panik Bozukluk Sosyal Kaygı Bozukluğu DEHB	Psikoterapi ve psikiyatrik tedavi
16.) İ.H.A	27	Erkek	Bekar	Üniversite	Çalışıyor/ MEB'te Psikolojik Danışman	Kurbağa fobisi Yaygın kaygı bozukluğu	Psikiyatrik tedavi
17.) Y.Ç	28	Kadın	Bekar	Üniversite	Çalışmıyor	Panik atak, DEHB, Sosyal Anksiyete	Psikiyatrik tedavi
18.) H.K	57	Kadın	Evli	Üniversite	Öğretmen	Fibromiyalji Kaygı Bozukluğu	Psikiyatrik tedavi
19.) T.K	42	Erkek	Bekar	Üniversite	Çalışıyor	Panik Bozukluk	
20.) M.F.A	30	Erkek		Üniversite	Çalışıyor/Hakim	Majör depresyon Panik Bozukluk Genel Kaygı Bozukluğu Sosyal Kaygı Obsesif Kompulsif Bozukluk Tik	Psikoterapi ve Psikiyatrik tedavi

Görüşme yapılan katılımcılara ait bilgilerin bulunduğu tablo

ANAHTAR KELİMELER: Temel inançlar, BDT, Nitel Araştırma



SB 10 - Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Özgü Meta-Metakognitif Güven (Type-3 Confidence) Ölçeğinin Geliştirilmesi

Emre Ünal

King's College London - IoPPN, Londra, İngiltere

AMAÇ

Bilişsel süreçlerimiz metakognisyon tarafından izleniyor, değerlendiriliyor ve düzenleniyorsa; akla şu soru gelmektedir: Metakognisyonlarımızı izleyen ve değerlendiren bir üst yapı var mıdır?

Güncel deneysel ve nörobilimsel bulgular bu soruya olumlu yanıt vermektedir.

Son yıllarda yapılan deneysel çalışmalar, bireylerin yalnızca kararlarına ilişkin güven düzeylerini (metakognisyon- Type-2 confidence) değil, bu güven yargılarının doğruluğunu ve güvenilirliğini de değerlendirebildiklerini göstermektedir. Bu üst-düzye değerlendirme süreci literatürde “**Type-3 confidence**” ya da başka bir ifadeyle **metakognisyon hakkında metakognisyon (meta-metacognition)** olarak adlandırılmaktadır.

Birçok psikopatolojide sorun yalnızca olumsuz düşüncelerin varlığı ya da bu düşünceler/düşünme süreçleri (CAS) hakkındaki metakognitif inançlarımız değil; bu düşüncelere dair metakognisyonlarımızın (**type 2 confidence**) epistemik olarak daha fazla ağırlandırılması (**type 3 confidence**) ve olumlu kanıtların güncelleme sürecine dahil edilmemesidir.

Bu noktada çalışmamız, meta-metakognitif güveni **predictive processing çerçevesi** içinde kavramsallaştırmaktadır.

Predictive processing modellerine göre beyin, dünyaya dair sürekli tahminler (predictions) üretir ve bu tahminleri gelen duyuusal kanıtlarla karşılaştırarak **prediction error** sinyalleri üzerinden günceller. Özellikle **pozitif prediction error** (beklenenden daha iyi sonuç) inanç güncellemesi için kritik bir sinyaldir. Örneğin sosyal bir ortamda beklenenden daha iyi performans sergilemek, mevcut “**yetersizlik**” şemasını zayıflatması gereken bir pozitif prediction error üretir.

Ancak klinik gözlemler ve deneysel bulgular, bazı bireylerde bu pozitif prediction error sinyallerinin küresel güven güncellemesine dönüşmediğini göstermektedir. Bizim hipotezimize göre bu durumun altında yatan mekanizma **Type-3 düzeydeki epistemik geçersizleştirme** sürecidir.

Başka bir ifadeyle:

Type-2 düzeyde kişi “iyi performans gösterdiğime eminim” diye düşünebilir. Ancak Type-3 düzeyde “bu eminliğe güvenmemeliyim” diyerek bu güven yargısının epistemik değerini düşürebilir.

Bu süreç, pozitif prediction error sinyalinin precision weighting’ini azaltarak güncelleme mekanizmasını bloke edebilir. Böylece sistem, beklenenden iyi sonuçları epistemik olarak geçersiz sayar ve mevcut olumsuz şemayı korur.

Bu mekanizma ölçek maddelerinde somut biçimde temsil edilmektedir.

Örneğin: “Sosyal bir ortamda iyi performans sergilediğimden emin olsam bile, bu eminliğe güvenmem.”

Bu ifade, pozitif bir prediction error oluşmasına rağmen, Type-3 düzeyde güvenin epistemik olarak iptal edilmesini ölçmektedir.



Literatürde metakognitif inançları ölçen çeşitli araçlar bulunmasına rağmen, **prediction error'ların meta-metakognitif düzeyde nasıl geçersizleştirildiğini ölçen bir ölçek mevcut değildir.** Sosyal bağlamda güvenin epistemik kalibrasyonunu doğrudan değerlendiren bir öz bildirim aracı bulunmamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, sosyal bağlamda meta-metakognitif güveni ölçen **Sosyal Type-3 Confidence Judgement Scale (SCJS)** adlı ölçeğin geliştirilmesi ve faktör yapısının incelenmesidir. Bu başvuruda yalnızca ölçeğin faktör yapısı (EFA ve DFA) sunulacaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, beş çalışmadan oluşan kapsamlı bir ölçek geliştirme programının parçasıdır. Mevcut başvuruda, bu programın ilk iki çalışması sunulacaktır. İlk çalışmada Açıklayıcı Faktör Analizi (EFA), ikinci çalışmada ise bağımsız bir örnekleme Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilecektir. Her bir aşamada en az 300 yetişkin katılımcı yer alacaktır.

BULGULAR

Ölçeğin, Sosyal Anksiyete Bozukluğuna özgü **meta-metakognitif** güven örüntülerini yansıtan çok boyutlu ve kuramsal olarak tutarlı bir faktör yapısı göstermesi beklenmektedir. Özellikle olumsuz sosyal sonuçlara yönelik aşırı epistemik güven ile olumlu deneyimlere yönelik güvensizliğin ayrı ancak ilişkili boyutlar olarak ortaya çıkması öngörülmektedir.

Faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olması ve doğrulamalı faktör analizinde model uyumunun yeterli bulunması, meta-metakognitif güvenin SAB bağlamında ölçülebilir ve ayırt edilebilir bir klinik yapı olduğunu destekleyecektir.

SONUÇ

Bu çalışma, sosyal bağlamda **meta-metakognitif** güveni ve inançları ölçen **ilk öz bildirim araçlarından birini geliştirmeyi amaçlamaktadır.** Metakognisyon literatüründe karar güveni ve metakognitif inançlara yönelik çeşitli ölçümler bulunmasına rağmen, bireyin kendi güven yargısının epistemik değerini nasıl değerlendirdiğini sistematik biçimde ölçen bir araç bulunmamaktadır.

ANAHTAR KELİMELER: Metakognisyon, Meta-Metakognisyon, Predictive Processing, SAB



SB 11 - Ağrıda Psikolojik Katılık Anketi'nin Türkçe Uyarlaması

Furkan Bahadır Alptekin

Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Kronik ağrı, dünya genelinde yaygın bir halk sağlığı sorunudur. Son çalışmalar, ağrı semptomlarını kontrol etmeye veya azaltmaya çalışmak yerine, ağrıyı deneyimlemeye gönüllü olmayı vurgulayan bir yaklaşımı teşvik etmektedir. Bu bağlamda kronik ağrının anlaşılmasında psikolojik katılık önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Hoş olmayan düşünceler, duygular veya bedensel semptomlar karşısında değerli bir yaşamla uyumlu bir şekilde etkili bir şekilde hareket edememe durumu, psikolojik katılık olarak adlandırılır. Bu yapı başlıca iki bileşenden oluşmaktadır: kognitif füzyon ve yaşantısal kaçınma. Ağrıda Psikolojik Katılık Anketi (Psychological Inflexibility in Pain Scale- PIPS), bu iki boyutu kronik ağrı bağlamında değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Bu çalışmanın amacı, PIPS'in Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini ve faktör yapısını kronik ağrısı olan bireylerden oluşan bir örnekleme incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma, en az üç aydır kronik ağrı yaşayan, fibromiyalji, migren, kronik bel ağrısı veya boyun ağrısı tanısı almış ve henüz medikal tedavi başlanmamış 167 yetişkin katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, PIPS Türkçe formu, Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Kognitif Füzyon Anketi (KFA), Ağrı Felaketleştirme Ölçeği (AFÖ) ve Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği (HADÖ) uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisi standart ileri-geri çeviri prosedürüne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde iç tutarlılık (Cronbach alfa), test-tekrar test güvenilirliği ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, önerilen iki faktörlü yapı (CFI = 0.955, TLI = 0.941, RMSEA = 0.076) ve tek faktörlü yapı (CFI = 0.961, TLI = 0.948, RMSEA = 0.071) ile kullanım için iyi bir model uyumu göstermiştir. Alt ölçeklerin iç tutarlılıkları için Cronbach $\alpha = .885$ (Kaçınma), $\alpha = .726$ (Birleşme) ve $\alpha = .895$ (Total) idi. Total skorlar ve kaçınma alt ölçeği KEF-2, KFA ve AFÖ ile güçlü düzeyde anlamlı korelasyon göstermiştir. Birleşme alt ölçeği ise bu ölçeklerle orta düzeyde korelasyon göstermiştir.

SONUÇ

PIPS Türkçe formu, kronik ağrıda psikolojik katılığı değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçek orijinalinde olduğu gibi iki faktörlü olarak kullanılabilmesi gibi, bazı çevirilerinde olduğu gibi tek faktörlü olarak da kullanılabilir.

ANAHTAR KELİMELEER: Kronik Ağrı, Psikolojik Katılık, Kaçınma



SB 12 - Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Üstbilişsel İnançlar, Epistemik Güven/Güvensizlik, Bağlanma Stilleri ve Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emre Ünal, Ece Iğın, Kemal Sayar

King's College London - IoPPN, Londra, İngiltere

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, Sosyal Anksiyete Bozukluğunda (SAB) metakognitif inançlar (özellikle bilişsel güven), epistemik güven/güvensizlik, bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin sosyal anksiyete şiddetiyle olan bağlantısını ortaya koymaktır. Literatürde sosyal anksiyetenin yalnızca olumsuz sosyal deneyimlerle değil, olumlu deneyimlerin öğrenmeye dönüşmemesi ve karşıt kanıtı rağmen olumsuz inançların güncellenmemesiyle sürdüğü vurgulanmaktadır. Bu bağlamda özellikle bilişsel güven eksikliği ve epistemik güvensizlik, öğrenme katılığında katkıda bulunan temel mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir. Çalışmada birincil sonuç değişkeni Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAS) toplam puanı; ikincil değişkenler ise MCQ-SAD-41 (Ünal & Özdel 2026; özellikle Cognitive Confidence alt boyutu), Epistemik Güven-Güvensizlik-Safılık Ölçeği, bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve olumsuz çocukluk yaşantılarıdır. Araştırmanın, sosyal anksiyetede bilişsel ve kişilerarası mekanizmaları bütüncül bir çerçevede ele alarak klinik değerlendirme ve kuramsal modellere katkı sunması hedeflenmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma kesitsel, gözlemsel ve anket temelli bir araştırma olarak planlanmıştır. Herhangi bir müdahale uygulanmayacaktır. Örneklem toplam 240 katılımcıdan oluşacaktır: 120 Sosyal Anksiyete Bozukluğu tanılı birey ve 120 sağlıklı kontrol. Klinik grupta tanı, DSM-5-TR ölçütlerine göre SCID-5 yapılandırılmış klinik görüşmesi ile psikiyatri hekimleri tarafından doğrulanacaktır. Kontrol grubunda psikiyatrik tanı öyküsü bulunmaması ve aktif belirti olmaması şartı aranacaktır; tarama amacıyla Kısa Semptom Envanteri uygulanacaktır.

Veriler çevrim içi anket sistemi aracılığıyla anonim olarak toplanacaktır. Kullanılacak ölçekler: Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAS), MCQ-SAD-41 (Ünal & Özdel, 2026), Epistemik Güven-Güvensizlik-Safılık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (ECR-R), Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (ACE) ve kontrol grubunda Kısa Semptom Envanteridir. Dahil edilme kriterleri 18–65 yaş aralığında olmak, Türkçe okuyup anlayabilmek ve aydınlatılmış onam vermektir. Ağır bilişsel yetersizlik, psikotik bozukluk veya bipolar bozukluk varlığı dışlama kriterleri arasındadır.

BULGULAR

Çalışmada şu hipotezler test edilecektir: (1) Sosyal anksiyete şiddeti ile düşük bilişsel güven ve yüksek epistemik güvensizlik arasında anlamlı ilişki olacaktır. (2) SAB grubu, sağlıklı kontrole kıyasla daha düşük bilişsel güven, daha yüksek epistemik güvensizlik, daha güvensiz bağlanma örüntüleri ve daha belirgin uyumsuz şemalar gösterecektir. (3) Epistemik güvensizlik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki kısmen bilişsel güven tarafından yordanacaktır. (4) Olumsuz çocukluk yaşantıları ve güvensiz bağlanma, epistemik tutumlar ve metakognitif güven üzerinden sosyal anksiyeteye dolaylı katkı sunacaktır.



SONUÇ

Bu çalışma, sosyal anksiyetenin sürdürülmesinde metakognitif güven, epistemik tutumlar, bağlanma ve şemaları aynı model içinde inceleyen bütüncül bir araştırmadır. Bulguların, sosyal anksiyetede olumlu sosyal deneyimlerin neden kalıcı öğrenmeye dönüşmediğini açıklayan mekanizmalara ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca sonuçların, klinik değerlendirme süreçlerinde bilişsel güven ve epistemik güvensizliğin hedeflenmesine yönelik kuramsal ve uygulamalı katkılar sunacağı öngörülmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Metakognisyon, Bilişsel Güven, Epistemik Güven



SB 13 - Türkiye’de Annelerin Ayrılık Kaygısını Tanıma ve Yardım Arama Eğilimleri: BDT Perspektifinden Bir Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Çalışması

Gamze Soysal¹, Evren Morgül²

1. TED Üniversitesi, Ankara, Türkiye
2. University of Roehampton, Londra, İngiltere

AMAÇ

Ayrılık kaygısı çocukluk döneminde sık görülen ve müdahale edilmediğinde ilerleyen yaşlarda farklı kaygı bozuklukları için risk oluşturabilen bir zorluktur. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımında, sorunun doğru biçimde tanımlanması ve bilişsel olarak kavramsallaştırılması müdahalenin temel başlangıç noktasıdır. Bu çalışmanın amacı, Türkiye toplum örnekleminde annelerin ayrılık kaygısını tanıma, adlandırma ve yardım arama eğilimlerini ruh sağlığı okuryazarlığı (mental health literacy) çerçevesinde incelemek ve bulguları BDT perspektifinden değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, Türkiye’de yaşayan 297 annenin katılımıyla yürütülmüştür. Annelerin yaş ortalaması 41.75 (SS=6.36), çocukların yaş ortalaması ise 10.11’dir (SS=4.75). Annelerin büyük çoğunluğu evli/birlikte yaşamaktadır (%95.3), üniversite ve üzeri eğitime sahiptir (%72.1) ve aktif çalışma hayatındadır (%65.0). Katılımcılara ayrılık kaygısı belirtileri gösteren bir çocuğun betimlendiği vinyet sunulmuş; endişe düzeyi, problem tanımlamaları, yardım ihtiyacı algısı ve tercih edilen yardım kaynakları yarı açık uçlu sorularla değerlendirilmiştir. Veriler tanımlayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma ilgili üniversitenin etik kurul onayıyla yürütülmüştür.

BULGULAR

Annelerin %96.3’ü vinyetteki çocuk için belirli düzeyde endişe bildirmiştir. Buna karşın yalnızca %20.5’i durumu açık biçimde “ayrılık kaygısı” olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %4.7’si “kaygı bozukluğu”, %2.0’i ise daha genel bir endişe ifadesi kullanmıştır. Annelerin büyük bir bölümü (%82.2), durumu klinik bir çerçevede adlandırmak yerine belirsiz, gelişimsel ya da normalleştirici açıklamalara yönelmiştir (örneğin “alışma süreci”, “annesine düşkün”, “geçici bir dönem”, “naz yapıyor”). Annelerin %80.5’i çocuğun yardım alması gerektiğini belirtirken, %11.4’ü yardım ihtiyacı olmadığını ifade etmiştir. Yardım kaynağı olarak en sık psikolog (%31.0) belirtilmiş; okul rehberlik servisleri (%11.8) psikiyatristten (%8.8) daha sık önerilmiştir. Ayrıca katılımcıların bir kısmı yardım kaynağı olarak aile, yakın çevre ve arkadaşları (%7.4) belirtmiştir.



SONUÇ

Bulgular, bilgiye erişimi ve sosyoekonomik kaynakları yüksek annelerde dahi ayrılık kaygısının bilişsel olarak her zaman net biçimde kavramsallaştırılmadığını göstermektedir. Bu durum, Türk annelerinin, çocukluk döneminde sık görülen ayrılık kaygısına ilişkin ruh sağlığı okuryazarlığının sınırlı olabileceğine işaret etmektedir. Annelerin önemli bir bölümünün durumu klinik bir çerçevede tanımlamak yerine normalleştirici veya belirsiz açıklamalara yönelmesi (örneğin, “okula alışamama”, “anneye bağlılık”), ayrılık kaygısına ilişkin bilişsel çarpıtmaların ve bilgi boşluklarının yaygınlığıyla ilişkili olabilir. Bu durum, yardım arama sürecinin ertelenmesi veya müdahalenin geciktirilmesi gibi kaçınma örüntülerini düşündürülebilir.

Bulgular, ebeveynlerin problem tanımlama biçimlerinin ve ruh sağlığına ilişkin bilgi düzeylerinin yardım arama davranışlarıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Yardım arama tercihlerinin dağınık bir yapı göstermesi (örneğin, psikolog, danışman, aile-arkadaş gibi farklı yardım kaynaklarına yönelim), ailelerin çocuk ruh sağlığı hizmetlerine ilişkin okuryazarlık düzeylerinin ve haritalarının yeterince net olmadığını düşündürmektedir. Bununla birlikte, bulgular okul-aile bağlamının müdahale sürecinde önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir (örneğin, okul PDR servislerine yönelimin psikiyatriste yönelimden daha sık olması). Bu çerçevede, ebeveyn ruh sağlığı okuryazarlığı kapsamında bilişlerin ve kaçınma örüntülerinin dikkatle incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Örneklemin eğitim düzeyi ve sosyoekonomik kaynakları yüksek annelerden oluşması, bulguların farklı demografik gruplara genellenebilirliğini sınırlayabilir. Gelecek çalışmalarda boylamsal tasarımların tercih edilmesi, ebeveynlerin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerindeki değişimin zaman içinde problem algısı ve gerçek yardım arama davranışlarına nasıl yansıdığını ortaya koymak açısından önemlidir. Bu tür çalışmalar, annelerin bilgi kazandıkça ayrılık kaygısını nasıl kavramsallaştırdıklarını, problem algılarının değişip değişmediğini ve bu bilişsel değişimlerin gerçek yardım arama davranışlarına dönüşüp dönüşmediğini izlemeye olanak sağlayacaktır.

ANAHTAR KELİMELER: Ayrılık, Kaygı, Ruhsağlığı Okuryazarlığı, BDT



SB 14 - Çocuklarla Bilişsel Davranışçı Terapide Terapötik Hikayeler

Hilal Daş

Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), ruh sağlığı sorunlarını önleme ve müdahalede etkililiği kanıtlanmış bir terapi modelidir. Klinik ve klinik olmayan örneklerde yapılan çalışmalar, bilişsel davranışçı terapiden umut verici sonuçlar elde edildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, bilişsel davranışçı terapinin çocuklarla uygulamalarında karşılaşılan güçlükler ortaya çıkabilmektedir. Çocukların dil ve bilişsel gelişim düzeyleri dikkate alındığında olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar gibi soyut kavramların somutlaştırılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu çalışmada çocuklarla bilişsel davranışçı terapide terapötik hikayelerin terapi sürecini kolaylaştırıcı bir araç olarak nasıl kullanılabileceğinin ele alınması amaçlanmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, çocuklarla bilişsel davranışçı terapide (BDT) terapötik hikâyelerin kullanımını ele alan bir alan yazının incelemesidir. Bu doğrultuda Scopus ve Web of Science veri tabanlarında 2016–2026 yılları arasında İngilizce yayınlanmış çalışmalar (“Cognitive Behavioral Therapy” OR “Cognitive Behavioural Therapy” OR CBT) AND (therapeutic storytelling or stories) AND (children OR child*) anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Tarama başlık/ özet/ anahtar kelimeler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın dahil etme kriterleri arasında, deneysel olması, bilişsel davranışçı terapi ile hikayeleri birleştirmesi ve örneklemin 18 yaşından küçük çocuklardan oluşması yer almıştır. Çalışmanın hariç tutma kriterleri ise deneysel olmayan, bilişsel davranışçı terapi ile hikâye kullanımının birlikte ele alınmadığı çalışmalar ve örneklemin 18 yaşından büyük olması yer almıştır.

BULGULAR

Yapılan tarama sonucunda Web of Science veri tabanında 26 çalışma elde edilmiştir. Bu çalışmalar incelendiğinde 14’ünün deneysel çalışma kriterine uymadığı, 6’sının BDT ile hikâye kullanımını birleştirmede ve 4’ünün örnekleminin uygun olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak bu veri tabanında dahil etme kriterine uyan 2 araştırma elde edilmiştir. Scopus veri tabanında ise 10 çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalardan 9’unun deneysel çalışma olmadığı, 1’inin ise BDT ile hikâye kullanımını birleştirmede görülmüştür. Sonuç olarak, Scopus taramasında da dahil etme kriterlerine uyan herhangi bir çalışma elde edilmemiştir.

SONUÇ

Araştırmanın belirlenen anahtar kelimeler ve sınırlı sayıdaki veri tabanında yürütüldüğü bir sınırlama olarak dikkate alınmalıdır. Bu doğrultuda çocuklarla bilişsel davranışçı terapide terapötik hikayelerin kullanıldığı az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. İncelenen çalışmalar, hikayelerin BDT’de kullanıldığını, okul öncesi çocuklarda psikolojik iyilik halini arttırdığı ve saldırganlığı azalttığını göstermektedir. Yas deneyimi yaşayan ergenlerde ise Güney Afrika’ya ait yerel hikayelerinin kullanıldığı BDT müdahalelerinin depresyon düzeyini azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak, BDT müdahalelerinde terapötik hikayelerin kullanımı, ruh sağlığı sorunlarının azaltılmasında etkili bir araç olabilir.



KAYNAKLAR

- 1- Falahmanesh, Elham. 2022. *Evaluating the effectiveness of tranquillisation tales on children's psychological well-being and aggression. International Journal of Pediatrics-Mashhad* 10(10):16869-79. doi:10.22038/ijp.2021.55568.4374.
- 2- Friedberg, Robert D. 1994. *Storytelling and cognitive therapy with children. Journal of Cognitive Psychotherapy* 8(3):209-17.
- 3- Gedik, Zümrüt, Füsün Gökaya, ve Serap Tekinsav-Sütcü. 2018. *Kaygılı çocuklara yönelik okul temelli bir bilişsel davranışçı grup terapisi programının etkililiği: pilot bir çalışma". Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19(34):91-121. doi:10.21550/sosbilder.336670.
- 4- Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer, ve Angela Fang. 2012. *"The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses". Cognitive Therapy and Research* 36(5):427-40. doi:10.1007/s10608-012-9476-1.
- 5- Thurman, Tonya Renee, Brian G. Lockett, Johanna Nice, Alexandra Spyrelis, ve Tory M. Taylor. 2017. *Effect of a bereavement support group on female adolescents' psychological health: a randomised controlled trial in South Africa. The Lancet Global Health* 5(6): e604-14. doi:10.1016/S2214-109X(17)30146-8.

ANAHTAR KELİMELER: Terapötik Hikaye, Bilişsel Davranışçı Terapi



SB 15 - Türkiye’de Tanı Ötesi Protokolü Uygulayan Uzmanların Görüş ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi

İclal Aydın¹, Burcu Uysal¹, Mehmet Hakan Türkçapar²

1. İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
2. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Literatürde tanı ötesi protokollerin, ruhsal bozuklukların tedavisinde etkili olduğu ve hem uygulama kolaylıkları hem de uzmanların eğitim süreçleri açısından avantajlar sağladığı belirtilmektedir (Barlow ve ark., 2004; Sakiris ve Berle, 2019). Kolay uygulanabilir bir çerçeve sunan tanı ötesi yaklaşım, uzmanlar için sağladığı imkanların yanı sıra danışanlar için de kendi kendine yardım kaynaklarının hazırlanmasına olanak tanımıştır (Türkçapar, 2019). Bu çalışmanın amacı, teorik olarak Özdel ve Türkçapar (2025)’in sunduğu “Üç Boyutlu Bilişsel Davranışçı Terapi (TriD-CBT)” modelini temel alan, Türkçe olarak ilk kez geliştirilen, bireysel ve grup çalışmalarına uygun formatlarda hazırlanmış, özgün bir içeriğe sahip olan Tanı Ötesi Protokol’ün (TP) eğitimini almış ve bu protokolü uygulayan uzmanların deneyimlerini değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya, Türkiye’de çalışan, TP eğitimi almış 15 uzman katılmıştır. Toplam 8 modülden oluşan TP eğitimi ve süpervizyonu Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar tarafından verilmiştir. Araştırmaya katılım çağrısı eğitim alan uzmanların olduğu (Whatsapp) gruplardan yapılmıştır. Yanıtlar, araştırmacılar tarafından geliştirilen “TP Uzman Deneyimi Anketi” ile çevrimiçi olarak tamamen anonim toplanmıştır. Anketin yer aldığı Google Forms linki katılımcılara gruplardan iletilmiştir. Anket, demografik bilgilerin, TP uygulama deneyiminin, modüllerin yararlılık düzeyinin ve TP’den memnuniyet derecesinin değerlendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Anket, 5’li Likert tipi (20 soru) ve açık uçlu (2 soru) sorulardan oluşmaktadır. Veriler tanımlayıcı istatistikler ve içerik analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların %73.3’ü (n=11) klinik psikolog, %66.7’si (n=10) kadındır ve yaş ortalaması 31.93 (SS=4.83)’tür. Uzmanların tamamı en az temel düzey BDT eğitimi almış ve BDT alanındaki deneyim süresi ortalaması 5.00 (SS=2.77) yıldır. Katılımcıların %66.7’si (n=10) TP eğitimi sürecinde süpervizyon almıştır. Uzmanların %66.7’si TP’yi bireysel terapi; %6.7’si grup terapisi; %26.7’si ise hem bireysel hem grup terapisi formatında uygulamıştır. TP’nin uygulama kolaylığına ilişkin değerlendirmeler oldukça yüksektedir (M=4.63, SS=0.35); “TP içerisinde kullanılan metaforlar klinik uygulamalarda kolaylık sağlamaktadır” maddesi en yüksek puanı almıştır (M=4.80, SS=0.41). Eş tanıli vakalarda TP’nin uygulama kolaylığı sağladığı (M=4.33, SS=0.90) ve eş tanı durumlarında müdahale güvenini artırdığı (M=4.40, SS=0.63) belirtilmiştir. Katılımcıların tamamı (%100) TP’den memnun olduklarını (M=4.60, SS=0.51), meslektaşlarına tavsiye edeceklerini (M=4.67, SS=0.49) ve gelecekte kullanmaya devam edeceklerini (M=4.80, SS=0.41) belirtmiştir. Uzmanlar açık uçlu yanıtlarda, danışanlarından gelen olumlu geribildirimlere dayanarak en çok duygu modülünü yararlı bulduklarını (7 yanıt); en zorlandıkları modülün ise yoğun içeriği olması nedeniyle düşünce modülü olduğunu (5 yanıt) ifade etmişlerdir.



SONUÇ

Bulgular, TP'nin Türkiye'deki uzmanlar tarafından yüksek düzeyde olumlu karşılandığını göstermektedir. Özellikle protokolün metaforları içeren yapısı ve tanı ötesi yaklaşımı yararlı bulunmuştur. Bu çalışmanın, ilk kez Türkçe olarak hazırlanmış tanı ötesi protokolün uygulanmasına dair ilk değerlendirmeleri paylaşması açısından gelecek çalışmalara öncülük etmesi beklenmektedir. Bunun yanı sıra, çalışmanın küçük örnekleme yapılmış olması nedeniyle sonuçlar genellenebilir değildir. İleride yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklemlerle daha kapsamlı değerlendirmelerin yapılması önerilmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Tanı Ötesi Protokol, Uzman Deneyimi



SB 16 - Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Randomize Kontrollü Bilişsel Davranışçı Müdahalelerin Etkililiği: Sistemik Derleme ve Meta-analiz

Manolya Yıldız¹, Büşra Rümeyza Demirel²

1. Hacettepe Üniversitesi Erişkin Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Ankara, Türkiye

2. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Zübeyde Hanım Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Niğde, Türkiye

AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) müdahalelerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen güncel çalışmaları sistemik olarak derlemek ve elde edilen bulguları meta-analiz yöntemiyle istatistiksel olarak sentezlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, 2021-2025 yılları arasında yetişkinlerde mükemmeliyetçiliği hedef alan BDT uygulamalarının etkililiğini inceleyen bir sistemik derleme ve meta-analizdir. PRISMA 2020 protokolüyle yürütülen araştırmada PubMed, ProQuest, Science Direct, Scopus ve Wiley Online Library veri tabanları taranmış; makaleler PICOS arama terimleri (yetişkin örneklem, BDT, kontrol grubu, mükemmeliyetçilik düzeyi, randomize kontrollü çalışma) çerçevesinde seçilmiştir. Metodolojik kalite Cochrane RoB 2 aracıyla, kanıt kesinliği ise GRADE yaklaşımıyla değerlendirilmiştir. İstatistiksel sentezde CMA yazılımı üzerinden Rastgele Etkiler Modeli kullanılarak, çalışmalar arası karşılaştırılabilirliği sağlamak adına Hedges' g katsayısı üzerinden Standardize Edilmiş Ortalama Fark (SMD) hesaplanmıştır. Yayın yanlılığı Egger testi ve "Trim and Fill" yöntemiyle, sonuçların kararlılığı ise duyarlılık analiziyle denetlenmiştir. Çalışma, yayımlanmış ve açık erişimli ikincil verilerin kullanılması nedeniyle etik kurul onayı gerekliliği bulunmadan yürütülmüştür.

BULGULAR

Bu sistemik derleme ve meta-analiz çalışmasında, veri tabanları taraması sonucu 4.250 kayıt arasından PICOS kriterleri çerçevesinde 12 randomize kontrollü çalışma senteze dahil edilmiştir.

Rastgele etkiler modeli kullanılarak yapılan analizde, BDT temelli müdahalelerin yetişkinlerde mükemmeliyetçilik düzeyini düşürmede yüksek düzeyde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (SMD = -0.906, %95 GA [-1.227, -0.585], Z = -5.538, p < 0.001). Çalışmalar arasında yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir heterojenlik belirlenmiştir (Q = 55.295, p < 0.001, I² = %80,10).

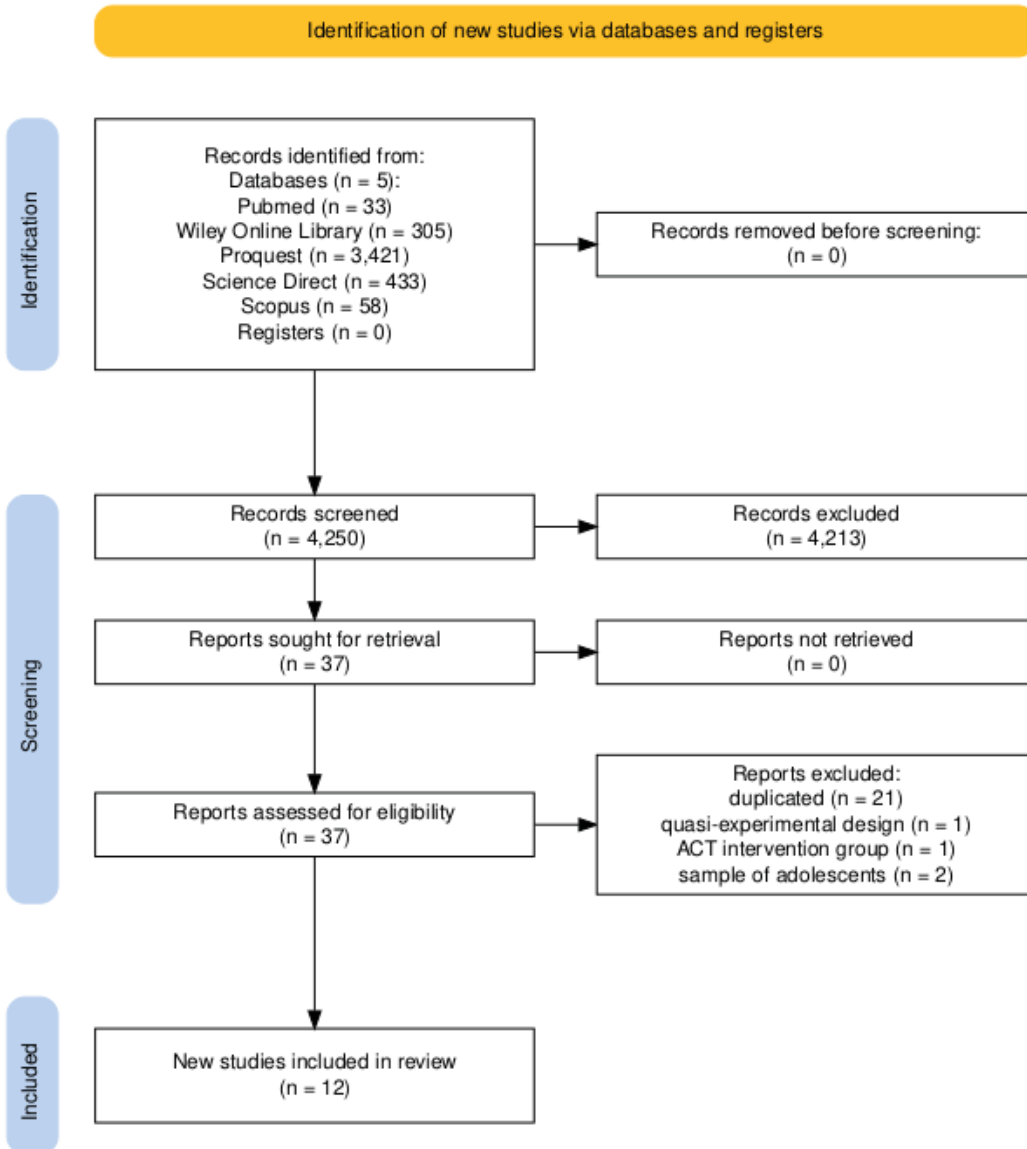
Duyarlılık analizi kapsamında, uç değere sahip bir çalışmanın çıkartılmasının ardından genel etki büyüklüğünün -0.779 (%95 GA [-1.044, -0.514]) seviyesinde anlamlılığını koruduğu tespit edilmiştir. Cochrane RoB 2 aracı ile yapılan metodolojik kalite değerlendirmesi sonucunda; randomizasyon süreci, eksik sonuç verileri, sonuç ölçümü ve raporlamada seçim alanlarında çalışmaların çoğu düşük riskli bulunurken, hedeflenen müdahaleden sapmalar boyutu nedeniyle genel yanlılık riski "bazı endişeler" (some concerns) kategorisinde sınıflandırılmıştır. GRADE yaklaşımı ile yapılan değerlendirme sonucunda, başlangıçta "yüksek" olan kanıt kesinliği, çalışmalar arasındaki istatistiksel tutarsızlık ve yüksek heterojenlik nedeniyle bir puan düşürülerek "orta" (moderate) düzeyde belirlenmiştir. Yayın yanlılığının değerlendirilmesinde Egger testi anlamlı bir asimetri (p = 0.004) gösterse de, "Trim and Fill" analizi sonucunda düzeltilmiş etki büyüklüğü orijinal değerle aynı (-0.906) kalmıştır.



SONUÇ

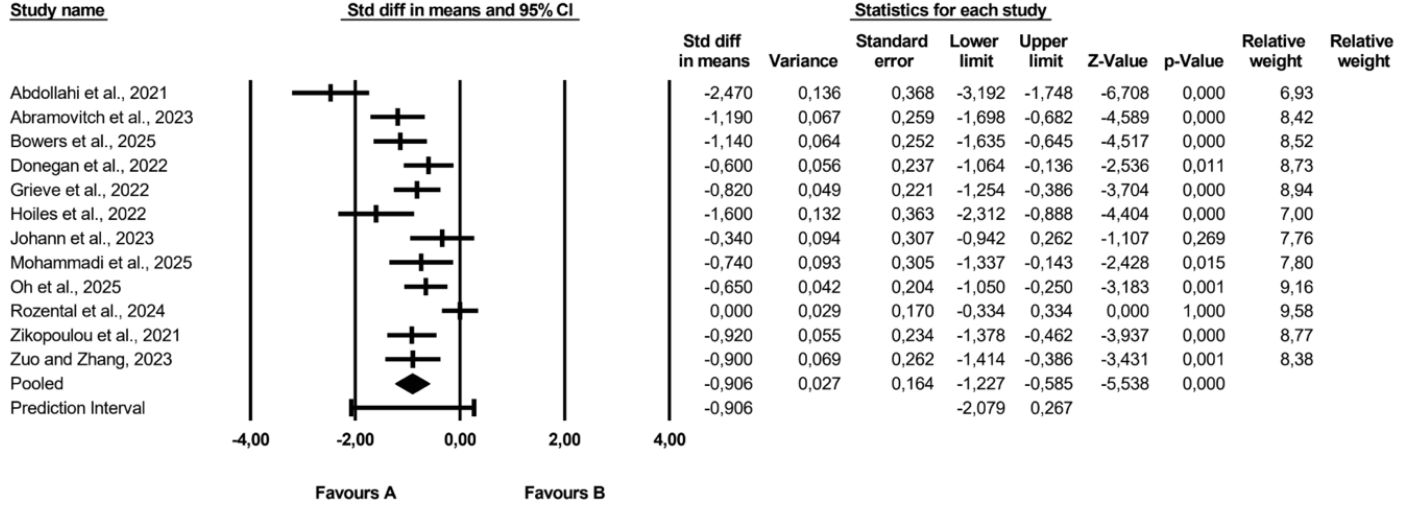
Bu araştırma, BDT müdahalelerinin yetişkinlerde mükemmeliyetçiliği azaltmada etkili bir yaklaşım sunduğunu ve elde edilen etki büyüklüğünün literatürdeki meta-analiz bulgularıyla uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, mükemmeliyetçiliğin değişime kapalı sabit bir yapı olmadığını; aksine yapılandırılmış tekniklerle yeniden şekillendirilebilen ve esnetilebilen transdiyagnostik bir süreç olduğunu doğrulamaktadır. İnternet tabanlı uygulamalar ve rehberli yardım gibi erişilebilir formatların sergilediği etkinlik, klinik müdahalelerin yaygınlaştırılması açısından önem taşımaktadır. Çalışmalar arasındaki yüksek heterojenlik; gelecek araştırmaların meta-regresyon analizleriyle bu varyasyonun kaynaklarını incelemesi ve aktif kontrol grupları kullanarak kanıt kesinliğini artırması gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak BDT, mükemmeliyetçilik tedavisinde orta düzeyde kesinlikle desteklenen, bilimsel açıdan uygulanabilir bir seçenektir.

AKIŞ ŞEMASI





ORMAN GRAFİĞİ



ANAHTAR KELİMELER: Bilişsel Davranışçı Terapi, Meta-Analiz, Mükemmeliyetçilik



SB 17 - Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Hastalarda Siberkondrinin Hasta-Hekim İlişkisi ve Bilişsel-Duygusal Özelliklerle İlişkisi

Muratcan Ağaçe, Beyza Akan, Zeynep Yörümez Ağaçe, Bengü Yücens

Pamukkale Üniversitesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Denizli, Türkiye

AMAÇ

Günümüzde yaygınlaşan internetten sağlık bilgisi arama davranışı, beraberinde kompulsif nitelikli “siberkondri” kavramını gündeme getirmiştir. Siberkondride üstbilişsel inançlar ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kritik rol oynamaktadır. Bu durum klinik pratikte hastanın hekimle kurduğu ilişkiyi ve tedaviye güvenini sarsabilmektedir. Literatürdeki siberkondri çalışmaları, çoğunlukla genel popülasyona odaklanmıştır ve klinik popülasyonlarda siberkondri ile ilişkili faktörleri araştıran çalışmalar yetersizdir. Bu araştırmanın temel amacı; siberkondriyi üstbilişsel inançlar, duygu düzenleme güçlüğü ve hasta-hekim ilişkisi boyutlarıyla; anksiyete bozukluğu ve depresyon tanılı klinik örneklemde bütüncül bir bakış açısı ile incelemektir. Böylece siberkondrinin transdiagnostik bir risk faktörü olarak rolünü belirlemek ve tanı gruplarına özgü psikoterapötik müdahale ihtiyaçlarını tartışmaya açmak hedeflenmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Polikliniği'ne başvuran, yaşları 18-65 arasında değişen, DSM-5 tanı ölçütlerine göre 82'si depresyon, 34'ü anksiyete bozukluğu tanılı hastalar dahil edilmiştir. Katılımcılara araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemografik veri formuyla birlikte; Siberkondri Şiddet Ölçeği (SŞÖ), Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve Hasta-Hekim İlişkisi Algısı Ölçeği (HHİAÖ) uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra korelasyon analizlerinden ve hiyerarşik lineer regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışma için Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 15.01.2026 tarih ve E-60116787-020-811951 sayılı yazı ile onay alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması $32,98 \pm 12,15$ yıl, ortalama poliklinikteki son tedavi süreci süresi $5,06 \pm 6,03$ ay olarak hesaplandı. Katılımcıların %69,0'i (n=80) kadındı ve %45,7'ü aktif olarak çalışıyordu. Psikiyatrik tanı dağılımına bakıldığında hastaların %70,70'si (n=82) depresyon, %29,30'ü (n=34) anksiyete bozukluğu tanısına sahipti. Ortalama SŞÖ toplam puanı $28,78 \pm 8,04$, DDGÖ toplam puanı $43,80 \pm 14,39$, ÜBÖ-30 toplam puanı $73,57 \pm 14,67$ ve HHİAÖ toplam puanı $37,63 \pm 6,95$ olarak bulundu. Depresyon ve anksiyete bozukluğu grupları karşılaştırıldığında HHİAÖ toplam puanı anksiyete bozukluğu grubunda anlamlı düzeyde daha yüksekti ($t=-3,02$; $p=0,003$). İnternette sağlık bilgisi arama sıklığı tanı gruplarına göre karşılaştırıldığında anksiyete grubunda depresyon grubuna göre daha sıklı ($\chi^2=12,675$; $p=0,005$). Spearman korelasyon analizinde SŞÖ toplam puanı; internet bilgisine güven ($r_s=0,337$; $p<0,001$), DDGÖ toplam ($r_s=0,229$; $p=0,013$) ve ÜBÖ-30 toplam ($r_s=0,257$; $p=0,005$) ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkiydi. Hiyerarşik regresyon analizinde tanı, DDGÖ (açıklık, hedefler, stratejiler) ve ÜBÖ-30 (bilişsel güvensizlik, düşünce kontrol ihtiyacı) değişkenleri SŞÖ varyansının %9,2'sini açıkladı; ancak final model anlamlı değildi ($R^2=0,092$; düzeltilmiş $R^2=0,042$; $F(6,109)=1,85$; $p=0,097$).



SONUÇ

Bu çalışmanın bulguları, siberkondrinin depresyon ve anksiyete tanılı klinik örnekleme üstbilişsel inançlar ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili, transdiyagnostik bir olgu olabileceğini desteklemektedir. Anksiyete bozukluğu grubunda internetten sağlık bilgisi arama davranışının daha sık olması ve HHİAÖ puanlarının daha yüksek bulunması, tanıya özgü klinik farklılıklar olabileceğini düşündürmektedir; ayrıca HHİAÖ puanlarının daha yüksek olması bu grupta hasta-hekim ilişkisinin daha olumlu algılandığına işaret etmektedir. Bulgular, klinik değerlendirme ve psikoterapötik müdahalelerde üstbilişsel süreçler, duygu düzenleme ve internet kullanım örüntüsünün birlikte ele alınmasının önemine işaret etmektedir. Ayrıca sonuçlarımız, siberkondrinin üstbilgi ve duygu düzenleme ile ilişkisi açısından genel popülasyonda bildirilen yapısal model bulgularıyla uyumludur (5) ve klinik örnekleme de benzer süreçlerin rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

ANAHTAR KELİMELEER: Duygu Düzenleme, Siberkondri, Transdiyagnostik, Üstbilgi



SB 18 - İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda İnfertilite Stresi ile Evlilik Doymu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Nayim Arslan¹, Hatice Deniz Günaydın²

1. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Türkiye
2. Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Konya, Türkiye

İnfertilite, 12 ay veya daha uzun süre boyunca korunmasız ve düzenli cinsel ilişkiye rağmen gebeliğin gerçekleşmemesi durumu olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2025). İnfertilite süreci yalnızca biyolojik bir problem olmayıp bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve çiftler arasındaki ilişki dinamiklerini de önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Özellikle infertilite tedavisi sürecinde yaşanan belirsizlik, toplumsal baskılar ve tedavi süreçlerinin yarattığı psikolojik yük infertilite stresinin artmasına yol açabilmektedir. Bu durum evlilik ilişkisinin niteliğini ve çiftlerin evlilik doyumunu da etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir psikolojik kaynak olarak kabul edilen bilişsel esnekliğin söz konusu ilişkide önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, infertilite tedavisi gören kadınlarda infertilite stresi ile evlilik doymu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemektir.

Araştırmanın örneklemini Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tüp Bebek Merkezi'nde infertilite tedavisi görmekte olan 248 kadın oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak İnfertilite Stresi Ölçeği (İSÖ), Evlilik Doymu Ölçeği (EDÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 ve AMOS 25 programlarından yararlanılmıştır. Analiz sürecinde bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis H testi, Tukey HSD çoklu karşılaştırma analizi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek için ise yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre infertilite stresinin evlilik doymu üzerinde anlamlı ve olumsuz bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca infertilite stresinin evlilik doyumunu hem doğrudan hem de bilişsel esneklik üzerinden dolaylı olarak etkilediği ve bilişsel esnekliğin infertilite stresi ile evlilik doymu arasındaki ilişkide **kısmi aracı role sahip olduğu** saptanmıştır. Bununla birlikte değişkenler infertilite tedavi süresine göre incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılaşmalar olduğu; ancak yaş, gelir düzeyi ve evlilik süresi açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Elde edilen bulgular infertilite tedavisi sürecinde kadınların psikolojik uyumunu artırmaya yönelik psikolojik müdahalelerde bilişsel esnekliğin önemli bir koruyucu faktör olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda infertilite tedavisi sürecinde psikolojik destek çalışmalarında bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik müdahalelerin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELEER: İnfertilite Stresi, Evlilik Doymu, Bilişsel Esneklik, İnfertilite Tedavisi



SB 19 - Bilişsel Davranışçı Terapi Araştırmalarında Yapay Zekanın Yükselişi: Küresel Bir Bibliyometrik ve Ağ Analizi

Osman Söner, Betül Tuncer

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve yapay zekâ alanında yürütülen bilimsel çalışmaların küresel ölçekteki gelişimini, tematik yönelimlerini, üretken araştırmacı ve kurumları ile ülkeler arası iş birliği örüntülerini bibliyometrik göstergeler aracılığıyla incelemektir. Çalışma, BDT alanında yapay zekâ temelli yaklaşımların nasıl konumlandığını, hangi temalar etrafında yoğunlaştığını ve zaman içinde nasıl bir dönüşüm geçirdiğini bütüncül bir perspektifle ortaya koymayı amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, nicel ve betimsel bir araştırma deseni kapsamında bibliyometrik analiz yöntemine dayalı olarak yürütülmüştür. Veri seti, Web of Science (WoS) Core Collection veri tabanından Ocak 2026 tarihinde elde edilmiştir. Tarama sürecinde “cognitive behavioral therapy”, “cognitive behavioural therapy” ve “CBT” anahtar kelimeleri, “artificial intelligence”, “machine learning”, “deep learning”, “chatbot”, “conversational agent*”, “digital therapy*” ve benzeri terimlerle birlikte kullanılmıştır. Arama sonuçları 1989–2025 yılları arasında yayımlanan çalışmalarla sınırlandırılmıştır. Veri temizleme sürecinde yinelenen ve konu ile doğrudan ilişkili olmayan yayınlar veri setinden çıkarılmış; bibliyografik bilgileri eksiksiz olan toplam 1077 yayın analize dâhil edilmiştir. Veri analizi, R Studio ortamında Bibliometrix paketi kullanılarak gerçekleştirilmiş, ağ ve harita görselleştirmeleri için VOSviewer yazılımından yararlanılmıştır. Analizlerde yıllık bilimsel üretim, atf örüntüleri, ortak yazarlık ve ortak atf ağları, anahtar kelime eşzamanlılığı ve tematik harita teknikleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Bibliyometrik analiz sonuçları, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve yapay zekâ alanındaki bilimsel üretimin özellikle 2016 yılından itibaren belirgin ve ivmelenen bir artış eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. 1989–2015 yılları arasında sınırlı sayıda yayın üretilmişken, dijital sağlık uygulamalarının yaygınlaşması ve yapay zekâ teknolojilerindeki gelişmelere paralel olarak 2016 sonrası dönemde yayın sayısında keskin bir yükseliş gözlenmiştir. Yayın türleri incelendiğinde, makalelerin baskın olduğu, derleme ve meta-analiz çalışmalarının ise alanın olgunlaşmasına paralel olarak giderek arttığı belirlenmiştir. Yazar, kurum ve ülke temelli analizler, literatürün büyük ölçüde Kuzey Amerika, Avrupa ve Doğu Asya merkezli geliştiğini göstermektedir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Birleşik Krallık ve Çin, hem yayın sayısı hem de atf etkisi bakımından öne çıkan ülkeler olmuştur. Harvard Medical School, Karolinska Institute ve University of Oxford gibi köklü üniversiteler hem üretkenlik hem de ağ merkeziliği açısından alanın bilimsel yönelimlerini belirleyen temel aktörler olarak dikkat çekmektedir. Ortak yazarlık ağları, yüksek düzeyde uluslararası iş birliği olduğunu ve disiplinlerarası etkileşimin giderek güçlendiğini ortaya koymaktadır. Anahtar kelime eşzamanlılık ve tematik harita analizleri, alanın kavramsal dönüşümünü açık biçimde yansıtmaktadır. Erken dönem çalışmalarda anksiyete ve depresyon gibi klinik bozukluklar ile geleneksel BDT uygulamaları ön plandayken, son yıllarda dijital terapiler, makine öğrenmesi, yapay zekâ destekli psikoterapi, chatbot tabanlı müdahaleler ve öngörücü modelleme yaklaşımlarının giderek merkezî hâle geldiği görülmektedir. Bu bulgular, BDT alanında teknoloji temelli yeniliklerin yalnızca destekleyici araçlar değil, terapötik sürecin yapısını dönüştüren temel bileşenler hâline geldiğini göstermektedir.



SONUÇ

Bulgular, BDT alanının klasik, yüz yüze ve klinik odaklı uygulamalardan; dijital, veri temelli ve yapay zekâ destekli müdahalelere doğru belirgin bir dönüşüm geçirdiğini göstermektedir. Bu dönüşüm hem araştırma temalarında hem de yöntemsel yaklaşımlarda açıkça gözlemlenmektedir. Çalışma sonuçları, yapay zekânın BDT süreçlerinde değerlendirme, müdahale planlama ve tedavi yanıtını öngörme gibi alanlarda giderek daha merkezi bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, uluslararası iş birliklerinin ve disiplinlerarası araştırmaların artması, alanın küresel ölçekte ortak bir bilgi üretim ağına doğru evrildiğini göstermektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Bilişsel Davranışçı Terapi, Yapay Zeka



SB 20 - Panik Bozukluğu, Agorafobi ve Sağlık Anksiyetesinde Mindfulness Temelli Kognitif Terapi Grup Çalışmasının Etkileri

Selçuk Aslan, Merve Çöldür, Yılmaz Kaan Aktuğ

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, 8 haftalık yapılandırılmış bir program olan Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi'nin (MBCT); anksiyete bozukluğu yaşayan bir grup olguda (panik bozukluğu, agorafobi ve sağlık kaygısı) semptomlarını hafifletmedeki etkinliğini bilimsel olarak ortaya koymaktır. Araştırma sonunda MBCT'nin geleneksel yöntemlere alternatif veya tamamlayıcı bir seçenek olup olmadığı, Türkiye'deki uygulanabilirliği ve maliyet-etkinliği tartışılacaktır. Ayrıca, yöntemin farmakoterapiye dirençli vakalar için bir çözüm sunup sunmadığı değerlendirilecektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın evrenini, 18 yaş üstü panik bozukluğu, agorafobi veya sağlık kaygısı tanımlı bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılara M.I.N.I uygulanmış, DSM-5 kriterlerine göre seçilerek randomize kontrollü deneysel model gereği deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Veriler SPSS ile analiz edilmiş; normallik varsayımları Shapiro-Wilk, çarpıklık ve basıklık değerleriyle incelenmiştir. Grupların eşliği ve son test farkları için normal dağılımda Bağımsız/Bağımlı Örneklem t-Testi, normal dağılmayan için ise Mann-Whitney U ve Wilcoxon testleri uygulanmıştır. Klinik anlamlılık için Cohen's d ve çift serili korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Dahil Edilme: Anksiyete bozukluğu tanısı almış olmak, 18 yaş üstü olmak ve onam vermek.

Dışlanma: Psikotik, bipolar, nörogelişimsel veya ciddi bilişsel bozukluklar ile aktif madde kullanımı/intihar riski.

Veri Toplama: M.I.N.I. klinik görüşmesi ve DSM-V Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği, DSM-V Agorafobi Şiddeti Ölçeği, Sağlık Anksiyetesi Ölçeği (HAI), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (FFMQ) kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmıştır.

BULGULAR

Araştırma bulguları, çalışılan anksiyete bozukluklarına uygun bir biçimde düzenlenmiş müdahaleler ile zenginleştirilen MBCT programının uygulandığı deney grubunda panik bozukluğu şiddeti ($p=.008$) ve sağlık anksiyetesi şiddeti ($p<.001$) puanlarında geniş bir etki büyüklüğüyle anlamlı bir azalma, bilinçli farkındalık düzeylerinde ($p=.020$) ise orta düzeyde bir artış yaşandığını; buna karşın kontrol grubunda herhangi bir anlamlı değişim oluşmadığını göstermektedir. Gruplar arası son test karşılaştırmaları, deney grubunun kontrol grubuna kıyasla daha düşük panik şiddeti ($p=.031$) ve sağlık anksiyetesi şiddeti ($p=.004$) ile daha yüksek farkındalık düzeyine ($p=.014$) ulaştığını doğrulamaktadır. Öte yandan, agorafobi şiddeti puanlarında gerek grup içi değişimlerde gerekse gruplar arası karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamış olması ($p>.05$), uygulanan işlemin agorafobi dışındaki temel klinik belirtileri hafifletmede ve farkındalık düzeyini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.



SONUÇ

Araştırma sonuçları, MBCT'nin panik bozukluğu ve sağlıklı kaygısı semptomlarını hafifletmede etkili ve bilimsel bir müdahale olduğu yönünde bulgular ortaya koymaktadır. Deney grubunda panik şiddeti ve sağlık anksiyetesinde geniş bir etki büyüklüğüyle azalma saptanırken, farkındalık düzeylerinde anlamlı bir artış kaydedilmiştir. Agorafobi belirtilerinde değişim gözlenmemesi ise bu tablo için daha uzun süreli veya farklılaştırılmış maruz bırakma tekniklerinin gerekliliğine işaret etmektedir. Çalışmanın bulguları bir ön değerlendirme olarak kabul edilmelidir; daha geniş katılımcı gruplarıyla yürütülecek izlem çalışmaları, MBCT'nin etkinliğine ilişkin bilimsel literatüre daha kapsamlı katkılar sunabilir.

KATILIMCILARIN TANI DAĞILIMI

KATILIMCI	Tanılar
1	Agorafobi, Sosyal Fobi
2	Panik Bozukluğu (yaşamında), Agorafobi, Sağlık Anksiyetesi
3	Panik Bozukluğu (yaşamında), Agorafobi
4	Panik Bozukluğu, Agorafobi, Sağlık Anksiyetesi
5	Panik Bozukluğu (yaşamında), Sağlık Anksiyetesi
6	Panik Bozukluğu
7	Panik Bozukluğu (yaşamında)
8	Panik Bozukluğu (yaşamında), Sağlık Anksiyetesi
9	Sağlık Anksiyetesi
10	Panik Bozukluğu, Sağlık Anksiyetesi
11	Panik Bozukluğu (yaşamında), Agorafobi (yaşamında)
12	Panik Bozukluğu, Agorafobi, Sağlık Anksiyetesi,
13	Agorafobi (yaşamında), Sağlık Anksiyetesi
14	Panik Bozukluk, Sağlık Anksiyetesi (yaşamında), PTSD
15	Sağlık Anksiyetesi
16	Panik Bozukluk (yaşamında)
17	Sağlık Anksiyetesi
18	Panik Bozukluk (yaşamında), Sağlık Anksiyetesi
19	Panik Bozukluk (yaşamında), Sağlık Anksiyetesi
20	Panik Bozukluk, Agorafobi, Sağlık Anksiyetesi

BULGULAR

Deney Grubuna Göre PTP (DSM-V Panik Bozukluğu Şiddeti Ölçeği Toplam Puanları) Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Bulgular

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	Çift Serili Korelasyon
Ön Test	Negatif Sıra	12	7.88	94.50	-2.641	.008	.660
	Pozitif Sıra	2	5.25	10.50			
Son Test	Eşit	2					



Tablo incelediğinde deney grubunun son test ve ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $z=-2.641$, $p=.008$. Buna göre deney grubunun negatif sıra ortalaması pozitif sıra ortalamasından yüksektir. Diğer bir deyişle uygulanan işlem sonrasında katılımcıların puanlarında anlamlı bir azalma söz konusudur. Söz konusu farka ilişkin etki büyüklüğü değerlendirildiğinde geniş olduğu söylenebilir.

Deney Grubuna Göre ATP (DSM-V Agorafobi Şiddeti Ölçeği Toplam Puanları) Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Bulgular

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test	Negatif Sıra	9	9.06	81.50	-.700	.484
	Pozitif Sıra	7	7.79	54.50		
Son Test	Eşit	0				

Tablo incelediğinde deney grubunun son test ve ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir, $z=-.700$, $p=.484$.

Deney Grubuna Göre STP (Sağlık Anksiyetesi Ölçeği Toplam Puanları-HAI) Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Bulgular

	n			Ortalama Farkı	t	sd	p	Cohen d
Ön Test	16	26.13	11.569	10.438	4.962	15	<.001	1.241
Son Test	16	15.69	6.925					

Tablo incelediğinde deney ve kontrol gruplarının son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $t(34)=-3.114$, $p=.004$. Buna göre deney grubunun son test puan ortalaması kontrol grubunun son test puan ortalamasından düşüktür. Söz konusu farka ilişkin etki büyüklüğü değerlendirildiğinde geniş olduğu söylenebilir.



Deney Grubuna Göre MTP (Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanları- FFMQ) Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Bulgular

	n			Ortalama Farkı	t	sd	p	Cohen d
Ön Test	16	116.44	20.874	-12.313	-2.608	15	.020	-.652
Son Test	16	128.75	18.160					

Tablo incelediğinde deney grubunun son test ve ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $t(15)=-2.608$, $p=.020$. Buna göre deney grubunun son test puan ortalaması ön test puan ortalamasından yüksektir. Diğer bir deyişle uygulanan işlem sonrasında katılımcıların puanlarında anlamlı bir artma söz konusudur. Söz konusu farka ilişkin cohen's d değerlendirildiğinde, etki büyüklüğünün orta olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

- 1- Haller, H., Breilmann, P., Schröter, M., Dobos, G., & Cramer, H. (2021). A systematic review and meta-analysis of acceptance- and mindfulness-based interventions for DSM-5 anxiety disorders. *Scientific reports*, 11(1), 20385. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99882-w>
- 2- McManus, F., Surawy, C., Muse, K., Vazquez-Montes, M., & Williams, J. M. (2012). A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(5), 817–828. <https://doi.org/10.1037/a0028782>
- 3- Ninomiya, A., Sado, M., Park, S., Fujisawa, D., Kosugi, T., Nakagawa, A., Shirahase, J., & Mimura, M. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in patients with anxiety disorders in secondary-care settings: A randomized controlled trial. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(2), 132–139. <https://doi.org/10.1111/pcn.12960>

ANAHTAR KELİMELER: MBCT, Anksiyete Bozuklukları, Sağlık Anksiyetesi



SB 21 - Afet Bağlamında Erken Çocuklukta Kaygının Azaltılması ve Sosyal Uyumun Güçlendirilmesi: Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Oyun Terapisi ile Oyunun İyileştirici Gücünün Sınanması

Osman Söner, Betül Tuncer

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ VE GEREKÇE

Afet Bağlamında Erken Çocuklukta Kaygının Azaltılması ve Sosyal Uyumun Güçlendirilmesi Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Oyun Terapisiyle Oyunun İyileştirici Gücünün Sınanması çalışmasında 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen deprem felaketinden etkilenen 4-7 yaş aralığındaki çocukların afet sonrası gösterdikleri kaygı belirtilerini en aza indirmeyi sosyal becerilerini güçlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma kapsamında bilişsel davranışçı terapi ilkelerin temel alınarak yapılandırılmış olan 8 oturumluk bir oyun terapisi programının etkinliğe deneysel bir modelle test edilmiştir. Adıyaman ilinde gerçekleştirilen bu proje şehit cennet Yiğit anaokulu bünyesinde gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın çalışma grubu amaçsal ve ölçüt örneklem yöntemleri kullanılarak belirlenmiştir deney ve kontrol grupları üzerine karşılaştırmalı bir analizi yürütülmüştür. Katılımcıların seçim ve değerlendirme aşamalarında Louise-Duss Psikanalitik Hikayeler Testi ve Bir İnsan Çiz Testi de gibi projektif teknikler çocuğun nitel değerlendirme için kullanılmıştır. Müdahalenin etkililiğini bilimsel olarak ortaya koymak amacıyla da 4-6 Yaş Arası Okul Öncesi Çocuklar İçin Yeniden Düzenlenen Kaygı Ölçeği, Okul Öncesi Dönemde Duygusal Davranışsal ve Sosyal Uyum Taraması, Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği Ebeveyn Formu kullanılmıştır. Toplanan veriler gruplar arasındaki farkı test etmek için çok değişken varyans analizi (manova) ile analiz edilmiştir.

PROGRAM İÇERİĞİ

Geliştirilen müdahale programı; duygu tanıma bilişsel yeniden yapılandırma gevşeme egzersizleri problem çözme gibi temel BDT bileşenlerini oyun temelde etkinliklerle haymana anlamaktadır. Program içeriğinde çocuklara yardım almayı anlatan Deniz'in Öyküsü kaygıyı dışsal ulaştıran Korkak Ayıcık ve Cesur Aslan kukla oyunları fizyolojik regülasyonu sağlayan Kurabiye Nefesi ve özyeterlik algısını destekleyen Güvenli Şehir Mimarları gibi özgün uygulamalar yer almaktadır. Bu etkinlikler aracılığıyla çocukların travmatik deneyimlerini oyun diliyle anlamlandırmaları ve afet sonrası sürekli tetikte olan sinir sisteminin dengelenmesi hedeflenmiştir.



BULGULAR VE SONUÇ

Analiz sonuçları, deney ve kontrol grupları arasında çok değişkenli düzeyde anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) bulguları, uygulanan müdahalenin 4–6 yaş okul öncesi çocukların psikososyal uyum alanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yarattığını göstermektedir. Tekil değişkenler incelendiğinde, deney grubundaki çocukların Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeği puanlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde düşüş olduğu; Okul Öncesi Dönemde Duygusal, Davranışsal ve Sosyal Uyum Taraması alt boyutlarında (duygusal uyum, davranışsal düzenleme ve sosyal uyum) anlamlı iyileşmeler gözlemlendiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği – Ebeveyn Formu sonuçları, deney grubundaki çocukların sosyal etkileşim, iş birliği ve sosyal iletişim becerilerinde kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı artışlar sergilediğini göstermiştir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, projektif tekniklerle nitel olarak desteklenen müdahale programının, okul öncesi dönemde çocukların kaygı düzeylerini azaltmada ve duygusal, davranışsal ve sosyal uyumlarını güçlendirmede etkili ve işlevsel olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ANAHTAR KELİMELER: Kaygı, Sosyal Uyum, Oyun Terapi



SB 22 - Kuzey Kıbrıs'ta Yaşayan 18-45 Yaş Arası Bireylerin Bilişsel Çarpıtmaları, Cinsel Kompulsiyon Düzeyleri ve Porno Kullanmalarının Toplumsal Cinsiyet Rollerine Yönelik Tutumları Açısından Yordanması

Sinan Törer, Eliz Volkan

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa, KKTC

AMAÇ

Bu araştırmada 18-45 yaş arası bireylerin porno kullanım sıklıkları, cinsel kompulsiyon düzeyleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, toplumsal cinsiyet rolleri üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan 18-45 yaş aralığında toplam 587 (284 kadın, 303 erkek) kişi oluşturmaktadır. Araştırma deseni olarak ilişkisel tarama modelinden nicel yöntemler ve amaçsal örneklemden ölçüt deseni olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgiler ve pornografi kullanımına dair 4 soru içeren "Kişisel Bilgi Formu", "Cinsel Kompulsiyon Ölçeği", "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve "Toplumsal Cinsiyet Rollerine Yönelik Tutum Ölçeği" daha fazla katılımcıya ulaşmak amacı ile hem yüz yüze hem de online platform aracılığı ile iletilip toplanmıştır. Verilerin analizinde araştırmaya katılan 13 kişi koşulları karşılamadığı için çıkartılarak 587 kişi ile "SPSS" programı kullanılarak Bağımsız Örneklem T-testi, ANOVA Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinin sonucunda erkeklerin, kadınlara göre daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahip olduğu, cinsel kompulsiyon düzeylerinin daha çok olduğu ve bilişsel çarpıtmalarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Pornografi kullanan bireylerin daha fazla cinsel kompulsiyona sahip olduğu ve daha geleneksel tutumlara sahip olduğu bulunmuştur. Pornografi kullanmayan bireylerin ise daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu bulunmuştur. Bireylerin cinsel kompulsiyon düzeyleri arttıkça daha geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimsedikleri bulunmuştur. Benzer şekilde geleneksel tutuma sahip bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin cinsel kompulsiyon düzeyleri arttıkça bilişsel çarpıtma düzeyleri de artmaktadır. Cinsel kompulsiyon ölçeği alt boyutları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutları, toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin %34 oranında yordayıcısı olarak bulunmuştur.

SONUÇ

Buna göre erkeklerin cinsel kompulsiyon düzeylerinin ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmalarının kadınlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre homoseksüel ve biseksüel bireyler, heteroseksüel bireylere kıyasla daha fazla cinsel davranışlara yoğunlaşma ve daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre 26-35 ve 36-45 yaş arası bireyler, 18-25 yaş arası bireylere göre daha yüksek cinsel kompulsiyon ve cinsel dürtüleri kontrolde başarısızlık düzeyine sahip bulunmuştur. Buna göre; haftada 7-8 defa pornografik materyal kullanan bireylerin daha yüksek cinsel kompulsiyon düzeyine, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmalarına sahip olduğu bulunmuştur.



Hiç kullanmayanların ise zihin okuma bilişsel çarpıtmasına sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularımıza göre bireylerin cinsel kompulsiyon düzeyleri arttıkça daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde bireylerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça, daha geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna sahip olduğu bulunmuştur. Bireylerin cinsel kompulsiyon düzeyleri arttıkça ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Araştırma bulgularımıza göre cinsel davranışlara yoğunlaşma, cinsel dürtüleri kontrolde başarısızlık, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutları toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bağımlı değişken olan toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumdaki değişimin %34'ü modelde ki tüm değişkenler tarafından açıklanmaktadır.

Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Farklılaşmasına Dair Bulgular

	Kadın		Erkek				
Değişkenler	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	t	df	p
CKÖ Toplam	14.67	4.76	23.35	5.41	-20.56	585	.000
CDY	5.69	1.68	7.9	1.79	-15.35	585	.000
CDKB	8.98	3.51	15.45	4.28	-20.05	575.20	.000
İİBÇÖ Toplam	54.49	12.11	56.16	11.48	-1.71	585	.087
YK	20.22	6.86	20.53	6.90	-.544	585	.587
GOİB	24.53	7.25	26.48	5.27	-3.70	514.33	.000
ZO	9.73	3.01	9.14	3.22	2.28	585	.023
TCRTÖ Toplam	162.91	28.60	133.97	36.95	10.64	565.07	.000
Eşitlikçi C.R.	36.94	4.34	34.16	5.01	7.17	581.43	.000
Kadın C.R.	32.36	8.42	24.44	10.63	10.03	569.44	.000
Evlilikte C.R.	36.62	4.83	31.13	7.55	10.54	517.65	.000
Geleneksel C.R.	31.54	8.74	23.26	10.24	10.55	579.97	.000
Erkek C.R.	25.44	4.98	20.96	5.86	9.99	579.53	.000

Katılımcıların Cinsel Kompulsiyon (CKÖ), ilişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar (İİBÇÖ), Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği (TCRTÖ) toplam puan ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklem T-testi yapılmıştır.



Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği (TCRTÖ) Yordayıcıları Olarak Cinsel Kompulsiyon Ölçeği (CKÖ) ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	SH	β	<i>t</i>	<i>p</i>	95.00%GA
(Sabit)	233.587	6.72	0.00	34.74	.000	[220.38, 246.79]
CDY	3.63	.840	.208	4.32	.000	[1.984, 5.28]
CDKB	-3.07	.363	-.432	-8.45	.000	[-3.78, -2.35]
YK	-1.96	.193	-.373	-10.12	.000	[-2.34, -1.58]
GOİB	-1.08	.214	-.191	-5.06	.000	[-1.50, -.66]
ZO	-.531	.434	-.046	-1.22	.222	[-1.38, .322]

Cinsel Kompulsiyon Ölçeği (CKÖ) ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) alt boyutlarının Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği (TCRTÖ) puanlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

ANAHTAR KELİMELEER: Bilişsel Çarpıtmalar ve Cinsel Kompulsiyon



SB 23 - Obezite Cerrahisi Hastalarında Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Gece Yeme Sendromu Arasındaki İlişki

Sümeyye Tuğçe Firidin Bülbül¹, Elif Tatlıdil²

1. Kocaeli Şehir Hastanesi, Kocaeli, Türkiye
2. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye

AMAÇ

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre obezite; temel olarak alınan kaloriler ile yakılan kaloriler arasındaki enerji dengesizliğinden kaynaklanan, sağlığı bozabilecek düzeyde anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır [1]. Yaşam tarzı değişikliği (diyet ve egzersiz) ve farmakoterapi gibi geleneksel tedaviler obezite yönetiminde önemli bir rol oynasa da kilo kaybı açısından sonuçları sınırlıdır. Diğer tüm müdahalelerin yetersiz kaldığı durumlarda, bariatrik cerrahi obezite tedavisi için önemli bir seçenektir [2]. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), tipik olarak çocuklukta başlayan ve vakaların yaklaşık %65'inde yetişkinlikte de devam ederek sıklıkla çeşitli sosyal ve kişisel zorluklara yol açan yaygın bir psikiyatrik durumdur. Dikkat çekici bir şekilde, DEHB semptomları gösteren obez bireylerin, DEHB'si olmayan obez akranlarına kıyasla anormal yeme davranışları sergileme olasılığı üç kate kadar daha fazladır. Gece veya akşam yemeğinden sonra yeme, sabah anoreksiyası ve uykusuzluk ile karakterize olan Gece Yeme Sendromu (GYS), obezite polikliniklerine başvuran hastaların yaklaşık %10'unda, bariatrik cerrahi geçiren bireylerin ise %25'e kadar olan kısmında görülmektedir [5]. Bu çalışma, bariatrik cerrahi öncesi polikliniğimize başvuran obez hastalarda GYS ile DEHB semptomları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, Nisan 2024 ile Nisan 2025 tarihleri arasında Kocaeli Üniversitesi Psikiyatri Polikliniği'nde yürütülmüştür. Çalışmaya birime yönlendirilen ve katılım için bilgilendirilmiş onam veren yetmiş beş hasta dahil edilmiştir. 18-65 yaş aralığında olmak, 30'un üzerinde Vücut Kitle İndeksine (VKİ) sahip olmak ve genel tıbbi durumun iyi olması dahil etme kriterleri olarak belirlenmiştir. Akut psikotik atakta olmak, nörobilişsel bozukluk veya demansa sahip olmak, zihinsel gerilik tanısı bulunmak ve gebelik dışlama kriterleri olarak kabul edilmiştir. Hastalar tarafından Gece Yeme Anketi (GYA), Erişkin DEHB Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve sosyodemografik veri formu doldurulmuş; Montgomery-Asberg Depresyon Ölçeği (MADRS) ise araştırmacı tarafından puanlanmıştır.

BULGULAR

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaş ortalaması 41,45'tir. Örneklem %80'i kadın, %20'si erkektir. Medeni durum açısından katılımcıların %63,3'ü evli, %25,3'ü bekar ve geri kalanı boşanmıştır. Gece Yeme Anketi puanının 18 ve üzeri olması klinik olarak anlamlı kabul edilmiş ve katılımcıların %33,3'ü belirgin gece yeme semptomları göstermiştir. Pearson korelasyon analizi, GYA puanları ile Erişkin DEHB Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur ($p = 0,004$). Ayrıca, PUKİ puanları ile ASRS puanları arasında da anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($p < 0,001$). Hiyerarşik doğrusal regresyon analizi, ASRS toplam puanlarının GYA puanlarındaki varyansın %11'ini anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir ($p = 0,004$).



SONUÇ

Gece Yeme Sendromu ve DEHB, obez popülasyonlarda ayrı ayrı çalışılmış olsa da ikisi arasındaki ilişki yeterince araştırılmamıştır. Daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmakla birlikte, çalışmamızın sonuçlarına dayanarak DEHB'nin Gece Yeme Sendromunu öngörmede önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- M. Safaei, E. A. Sundararajan, M. Driss, W. Boulila, and A. Shapi'i, "A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity.," *Comput Biol Med*, vol. 136, p. 104754, Sep. 2021, doi: 10.1016/j.combiomed.2021.104754.
- 2- A. Ruban, K. Stoenchev, H. Ashrafian, and J. Teare, "Current treatments for obesity," *Clinical Medicine*, vol. 19, no. 3, pp. 205–212, May 2019, doi: 10.7861/clinmedicine.19-3-205.

ANAHTAR KELİMELER: Obezite, Hiperaktivite, Gece Yeme Sendromu



SB 24 - Klinik Olmayan Yetişkinlerde Özyeterlik ile İmpostor Fenomeni Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Ruminasyonun Sıralı Aracılık Rolü

Yasin Can Tonyalı, Kadir Özden

İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

İmpostor fenomeni, bireylerin yeterliklerine rağmen kendilerini yetersiz ve başarısız hissetmeleriyle ilişkili önemli bir psikolojik örüntü olarak dikkat çekmektedir (Clance&İmes, 1978). Bu olgunun gelişiminde özyeterlik algısının yanı sıra, mükemmeliyetçi eğilimler ve tekrarlayıcı negatif düşünmenin birlikte nasıl bir rol oynadığı henüz yeterince açıklığa kavuşmamıştır. Bu çalışmada, klinik olmayan yetişkin bireylerde özyeterliğin imposto fenomeni üzerindeki etkisinin, mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun sıralı aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği test edilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 226 klinik olmayan yetişkin birey oluşturmaktadır (kadın = %77, erkek = %23; yaş ort. = 25, SS = 3.14). Çalışmada özyeterlik, mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve impostor fenomenini değerlendiren öz-bildirim ölçekleri kullanılmış; hipotezler PROCESS Macro v4.2 kullanılarak Model 6 kapsamında sıralı aracılık analizi ile test edilmiştir. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Sıralı aracılık etkisini test etmek amacıyla PROCESS Macro Model 6, 5000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılarak uygulanmıştır (Hayes, 2022). Analizler sonucunda, kurulan modelin impostor fenomenine ilişkin varyansın %53.8'ini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = .538$). Analiz sonuçları, özyeterliğin impostor fenomeni üzerindeki etkisinin, mükemmeliyetçilik ve ruminasyon aracılığıyla sıralı olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, düşük özyeterlik düzeyi öncelikle mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırmakta, bu artış ruminasyon düzeyinin yükselmesine yol açmakta; artan ruminasyon düzeyi ise impostor fenomeni düzeyini artırmaktadır. Bu sıralı dolaylı etkiye ait bootstrap güven aralığının sıfır değerini içermemesi, elde edilen etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Dolaylı etki = $-.360$; %95 Bootstrap GA [$-.752, -.096$]). Bu bulgular doğrultusunda, mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun özyeterlik ile impostor fenomeni arasındaki ilişkide sıralı aracı rol üstlendiğini öngören hipotez desteklenmiştir.

SONUÇ

Araştırma bulguları, özyeterlik algısı ile impostor fenomeni arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun önemli birer aracı mekanizma olarak rol oynadığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, özyeterliğin impostor fenomeni üzerindeki etkisinin mükemmeliyetçilik ve ruminasyon aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğine işaret etmektedir. Bu bulgular, impostor fenomeni deneyimleyen bireylerle yürütülen psikoterapi süreçlerinde, yalnızca mevcut yetersizlik inançlarına odaklanmak yerine, düşük özyeterlik algısı ve buna eşlik eden ruminatif düşünce süreçlerini de kapsayan daha bütüncül müdahale yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır.



Öz Yeterlik ve İmpostor Fenomeni Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Ruminasyonun Sıralı Dolaylı Etkilerine İlişkin Bootstrap Sonuçları

Kanallar	Etki (Effect)	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Toplam Dolaylı Etki	-3,144	0,749	-4,715	-1,754
Ind1 (Mükemmeliyetçilik)	-1,963	0,601	-3,232	-0,880
Ind2 (Ruminasyon)	-0,821	0,348	-1,602	-0,225
Ind3 (Mük. ⇒ Rum.)	-0,360	0,169	-0,752	-0,096

N=226. Bootstrap örneklem: 5000. %95 CI (Güven Aralığı) alt (LLCI) ve üst (ULCI) sınırları arasında sıfır (0) değerinin bulunmaması, etkinin anlamlılığını göstermektedir. Ind1: Özyeterlik → Mük. → İmpostor; Ind2: Özyeterlik → Rum. → İmpostor; Ind3: Özyeterlik → Mük. → Rum. → İmpostor sıralı yolunu ifade eder.

ANAHTAR KELİMELER: İmpostor Fenomeni, Özyeterlik, Mükemmeliyetçilik, Ruminasyon



SB 25 - Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun (Scs-Sf) Psikometrik Özelliklerinin Klinik ve Yetişkin Örnekleminde İncelenmesi

Yudum Tiftikcioğlu Deren¹, Selçuk Aslan², Sedat Işıklı³, Yılmaz Kaan Aktuğ¹, Merve Çöldür¹

- 1- Serbest
- 2- Gazi Üniversitesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı
- 3- Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, Raes ve ark. (2011) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu'nun (SCS-SF) Türkçe formunun psikometrik özelliklerini ve klinik ayırt ediciliğini, sağlıklı erişkinler ile Majör Depresif Bozukluk tanısı almış bireylerden oluşan bir örnekleme incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Ölçek yeniden ele alınarak dil uyarlaması yapılmış; ileri çeviri, birleştirme, geri çeviri ve orijinal formla karşılaştırma aşamalarından oluşan bir protokol izlenerek Türkçe formuna nihai biçimi verilmiştir. Çalışma için etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmanın örneklemi, DSM-5 kriterlerine göre psikiyatri kliniği tarafından Majör Depresif Bozukluk (MDB) tanısı konmuş 38 hasta ile internet üzerinden yapılan duyurular aracılığıyla ulaşılan 406 sağlıklı erişkin olmak üzere toplam 444 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 44.6'dır (SS = 12.3). Katılımcıların 334'ü (%75.1) kadın, 110'u (%24.7) erkektir. Veriler SCS-SF, FFMQ, PİOÖ, BDE ve STAI-T kullanılarak toplanmıştır. Yapı geçerliğini incelemek amacıyla Temel Eksen Faktör Analizi ve Direct Oblimin döndürmesi uygulanmıştır. Zamansal kararlılığı değerlendirmek amacıyla 130 katılımcıdan üç hafta arayla tekrar-test verisi toplanmıştır.

BULGULAR

Açımlayıcı faktör analizi, toplam varyansın %55.37'sini açıklayan iki faktörlü (Öz-şefkatli Tutumlar ve Öz-yargılayıcı Tutumlar) bir yapıyı doğrulamıştır. Erken ergenlik örnekleminde (Yaş Ort = 12.55) düşük faktör yükü nedeniyle elenen 12. madde, bu çalışmada .81 faktör yükü ile korunmuş; böylece ölçeğin orijinal 12 maddelik yapısı yetişkin örnekleminde muhafaza edilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçek için .89; alt boyutlar için .89 (Öz-yargılayıcı) ve .87 (Öz-şefkatli) olarak bulunmuştur. Tekrar-test güvenilirliği yüksek düzeydedir ($r = .79$, $p < .001$). SCS-SF puanları, BDE ($r = -.67$) ve STAI-T ($r = -.79$) ile güçlü negatif; FFMQ ($r = .70$) ve PİOÖ ($r = .50$) ile anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Mann-Whitney U testi sonucunda Majör Depresif Bozukluk tanısı almış grubun öz-şefkat puanlarının (Med = 29.5), sağlıklı katılımcıların puanlarına (Med = 40) kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır ($U = 3743$, $Z = -5.25$, $p < .001$, $r = .25$).

SONUÇ

Bulgular, SCS-SF Türkçe formunun yetişkin sağlıklı ve klinik popülasyonda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Psikiyatrist tanıli klinik örnekleme çalışılması ve ölçeğin 12 maddelik yapısının korunması, çalışmanın daha önce ergen örnekleminde gerçekleştirilen Türkçe uyarlama araştırmasına kıyasla daha yüksek klinik temsil gücüne sahip olduğunu düşündürmektedir.



KAYNAKLAR

- 1- Hisli, N. (1989). *Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği*. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- 2- Kuran, A., & Yerli, S. (2017). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 329-341.
- 3- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Sürekli Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- 4- Raes, F., ve ark. (2011). *Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- 5- elefoncu, Ü., & Demir, A. (2013). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması*. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 583-605.
- 6- Yıldırım, M., & Sarı, S. (2018). *Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması*. *Anadolu Psikiyatrisi Dergisi*, 19(1), 77-84.

ANAHTAR KELİMELER: Öz-Şefkat, SCS-SF, Geçerlik, Güvenirlik, Majör Depresif Bozukluk



SB 26 - Ölüm Kaygısı ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Zeynep Hamamcı, Yasemin Kılıç

İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, ölüm kaygısının bilişsel-davranışsal kaçınma üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü test etmektir. Ölüm kaygısı, bireylerin yaşamın kaçınılmaz sonucuyla yüzleşme biçimlerini şekillendiren temel bir psikolojik olgu olarak dikkat çekmektedir. Bu süreçte kaçınma eğilimleri, kaygıyla başa çıkmada yaygın bir strateji olarak görülmekte, ancak uzun vadede uyumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya 629 yetişkin katılmıştır. Veri toplama sürecinde;

Templer'in Ölüm Kaygısı Ölçeği (TÖKÖ) – Orijinali Templer (1970) tarafından geliştirilmiştir, Türkçe formu kullanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) – Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)'in Türkçe formu, Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından uyarlanmıştır.

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ) – Ottenbreit ve Dobson (2004) tarafından geliştirilmiş Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS)'in Türkçe formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, nonparametrik testler, korelasyon analizleri, regresyon ve etkileşim analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Yapılan analizler sonucunda, ölüm kaygısı ile bilişsel-davranışsal kaçınmanın tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölüm kaygısı ile davranışsal sosyal kaçınma arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki; ölüm kaygısı ile bilişsel sosyal kaçınma, bilişsel sosyal olmayan kaçınma ve davranışsal sosyal olmayan kaçınma arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel-davranışsal kaçınmanın her bir alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ölüm kaygısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ise zayıf düzeyde, negatif ve anlamlıdır. Ancak, bilinçli farkındalık, ölüm kaygısı ile bilişsel-davranışsal kaçınma arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamamıştır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın bu ilişkiyi doğrudan düzenlemese de dolaylı etkisiyle kaçınmayı azaltıcı bir işlev üstlendiği bulunmuştur. Ölüm kaygısı bilinçli farkındalık düzeyini düşürmekte, azalan farkındalık da kaçınmayı artırmakta; bu durum bilinçli farkındalığın aracı bir mekanizma olarak önemini ortaya koymaktadır.



SONUÇ

Bulgular, bilinçli farkındalığın ölüm kaygısının olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir kaynak olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, psikoterapi uygulamalarında ve bireysel başa çıkma stratejilerinde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Çalışma, ölüm kaygısı ve kaçınma davranışları üzerine yapılacak ileri araştırmalar için de önemli ipuçları sunmaktadır.

ANAHTAR KELİMELER: Ölüm Kaygısı, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma, Farkındalık



SB 27 - Ruh Sağlığı Çalışanlarının Bilişsel Davranışçı Terapiye ve Psikoterapide Yapay Zekaya Yönelik Tutumları

Zeynep Yörümez Agaçe, Muratcan Agaçe, Beyza Akan, Bengü Yücens

Pamukkale Üniversitesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Denizli, Türkiye

AMAÇ

Küresel ruh sağlığı yükündeki artış ve uzman yetersizliği, teknolojik çözümlerin klinik süreçlere entegrasyonunu stratejik hale getirmiştir (1). Yapay zeka; klinik karar desteği, bilgi üretimi ve hasta katılımını artırma amacıyla sağlık alanında giderek yaygınlaşmakta ve ruh sağlığı için umut verici bir araç olarak görülmektedir (2). Ancak uygulayıcıların yapay zekâya yönelik tutumları, teknoloji okuryazarlığı ve kaygıları hakkında sınırlı araştırma bulunmaktadır (3). BDT gibi yapılandırılmış ekollere sahip klinisyenlerin yapay zekâya daha olumlu yaklaştığı bildirilse de terapötik ittifaka zarar verebileceği ve terapistin yerini alabileceği endişesi sürmektedir (2,4). Bu çalışma, ruh sağlığı profesyonellerinin BDT yetkinlikleri ile yapay zekâya yönelik tutum, etik algı ve kullanım pratikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, Türkiye genelinde ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin (psikiyatristler, psikologlar, rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatri hemşireleri) katılımıyla yürütülen kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır. Katılımcılara mesleki iletişim grupları aracılığıyla ulaşılarak araştırmacılar tarafından hazırlanan çevrimiçi anket Google Forms üzerinden uygulanmış, gönüllü onam veren kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama araçları, sosyodemografik ve mesleki bilgileri, BDT uygulama deneyimlerini ve yapay zekâ kullanım pratiklerini değerlendiren araştırmacı formu ile Psikoterapide Yapay Zekâ Tutum Ölçeği (PYZTÖ)'nden oluşmaktadır. PYZTÖ, yapay zekâya yönelik tutumları üç alt boyutta değerlendirmektedir: Riskler ve Sınırlılıklar, Teknik Avantajlar ve Kişisel Avantajlar. Veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiş; tanımlayıcı istatistikler hesaplanmış ve gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik varsayımlar sağlanmadığı durumlarda Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 200 ruh sağlığı profesyonelinin %75,5'i (n=151) kadın, %24,5'i (n=49) erkek olup katılımcıların %24,5'i (n=49) hekim, %75,5'i (n=151) hekim dışı meslek gruplarından oluşmaktadır. Yaş ortalaması $29,80 \pm 5,49$ yıl, mesleki deneyim süresi $4,96 \pm 4,40$ yıl ve psikoterapi uygulama süresi $3,30 \pm 3,69$ yıl bulunmuştur. Katılımcıların %87'si (n=174) BDT eğitimi almış olup en sık zorlanma yönlendirilmiş keşif, anahtar bilgilere odaklanma ve teknik seçimi alanlarında bildirilmiştir. BDT en çok yaygın anksiyete bozukluğu ve depresyonda kullanılmaktadır. Uygulamayı zorlaştıran başlıca etkenler zaman kısıtlılığı ve uygun koşulların yetersizliği, kurumsal destek ve düzenli süpervizyon kolaylaştırıcı faktörler olarak belirtilmiştir. Katılımcıların %64'ü (n=128) yapay zekâ araçlarını klinik süreçlerde kullanmakta olup bu araçlar en sık ev ödevi ve psikoeğitim materyali hazırlamada tercih edilmektedir. Hekimler, hekim dışı gruba kıyasla daha fazla mesleki deneyime (U=2365, Z=-1,99, p=0,046) ve teorik eğitim saatine sahiptir (U=2280, Z=-2,27, p=0,023). Buna karşın haftalık aktif psikoterapi hasta sayısı hekim dışı grupta daha yüksektir (U=2235,5, Z=-2,42, p=0,015). Hekim dışı grup ev ödevi takibi (U=2135, Z=-2,86, p=0,004) ve ölçek kullanımında daha fazla zorlanma bildirmiştir (U=1523,5, Z=-5,00, p<0,001). Psikoterapi süresi ve BDT kullanım yılı açısından fark bulunmazken (p>0,05), çevrimiçi uygulama oranı hekim dışı grupta daha yüksektir (t=-2,54, p=0,012); PYZTÖ Riskler ve Sınırlılıklar alt boyut puanları hekimlerde daha yüksektir (t=2,49, p=0,014).



SONUÇ

Sonuç olarak, Türkiye örneklemindeki ruh sağlığı profesyonelleri BDT'yi yaygın olarak kullanmakta ve klinik uygulamada yapay zekâ araçlarına temkinli ancak açık bir tutum sergilemektedir. Mesleki deneyim ve eğitim düzeyi, BDT uygulama biçimi ve teknolojiye yaklaşımı etkilemektedir. Bulgular, yapay zekânın destekleyici bir araç olarak kabul edildiğini, ancak etik, duygusal ve mesleki sınırlar konusunda dikkatli değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, ruh sağlığı eğitiminde teknoloji okuryazarlığının artırılması, bu dijital dönüşümün etik ve mesleki sınırlar dahilinde yönetilmesini sağlayacaktır.

ANAHTAR KELİMELER: Psikoterapi, Ruh Sağlığı, Yapay Zeka



SB 28 - Obsesif Kompulsif Bozuklukta Aile Uyum Ölçeği ve Çocuk-Ergen Öz bildirim Versiyonu (FAS-SR-CA)

Nuran Gözpinar Bademci¹, Buse Akbulut¹, Süleyman Çakıroğlu², Zeynep Dilara Yetkin³, Gül Karaçetin⁴, Vahdet Görmez⁵

1. Medeniyet Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul, Türkiye
2. Serbest Hekim
3. Sağlık Bilimler Üniversitesi Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Çocuk Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye
4. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye
5. Katar Hamad Bin Khalifa Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Al-Rayyan, Katar

AMAÇ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), çocuk ve ergenlerde sadece bireyi değil, aile sistemini de etkileyen bir bozukluktur (1,2). Aile uyumu (family accommodation), tedavi sürecini zorlaştıran ve prognozu olumsuz etkileyen faktörlerden biridir. (3,4)

Bu çalışmanın birincil amacı, Obsesif Kompulsif Bozukluk Aile Uyum Ölçeği'nin Çocuk Ergen versiyonunun (Family Accommodation Scale, FAS-SR-CA) Türkçe'ye uyarlanması, çocuk ve ergen OKB örnekleminde psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Ayrıca çalışmada obsesyon ve kompulsiyon şiddetinin ve boyutsal olarak değerlendirilen ebeveyn psikopatolojisinin; aile uyumu ve ebeveyn yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya 6–17 yaş aralığında, OKB tanısı almış 106 çocuk ve ergen (ortalama yaş=14.4±2.8; %56,6 kız) dahil edilmiştir. Tanısal değerlendirme, klinisyen tarafından uygulanan okul çağı çocukları için Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi (K-SADS-PL) ile yapılmıştır. Veriler; klinisyen tarafından uygulanan Sosyodemografik Veri Formu, Çocuklar için Yale-Brown Obsesyon Kompülsiyon Ölçeği (CY-BOCS); çocuklardan, Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği– Yenilenmiş Formu (ÇADÖ-Y), Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇIYKO-PedsQL); ebeveynlerden, Kısa Semptom Envanteri, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF), Bakım Verme Yükü Ölçeği, Sheehan Yetiyitimi Ölçeği ve Aile Uyum Ölçeği (FAS-PR-CA) aracılığıyla elde edilmiştir. İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics (sürüm 26) kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Aile Uyum Ölçeği'nin Türkçe formu mükemmel düzeyde iç tutarlılık göstermiştir (Cronbach $\alpha=0.91$). Düzeltilmiş madde–toplam korelasyonları 0.41–0.74 arasında olup tüm maddelerin ölçeğin toplam puanına yeterli katkı sağladığı ve hiçbir maddenin çıkarılmasının iç tutarlılığı artırmadığı saptanmıştır. Faktör analizine uygunluk, Kaiser–Meyer–Olkin(KMO=0.88) örneklem yeterlilik testi ve Bartlett küresellik testiyle($p<0.001$) değerlendirilmiş; verilerin faktörleşmeye uygun olduğu görülmüştür. Ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), özdeğeri 7'nin üzerinde olan tek boyutlu (unidimensional) yapıyı desteklemiştir. Yakınsak(convergent) geçerlilik analizlerinde, aile uyumu ile OKB şiddeti (CY-BOCS) arasında anlamlı küçük-orta düzeyde pozitif korelasyon (Spearman $\rho\approx 0.29$, $p < 0.01$) saptanmıştır. OKB şiddeti arttıkça aile uyum davranışlarının da arttığı görülmüştür. Dış geçerlik (external validity) analizlerinde, yüksek aile uyumu düzeylerinin daha düşük emosyonel, psikososyal, toplam işlevsellik ve daha düşük yaşam kalitesi puanlarıyla anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur (Spearman $\rho \approx -0.27$ ila -0.32 , $p < 0.01$).



SONUÇ

Bu çalışma, Aile Uyum Ölçeği'nin Türkçe formunun çocuk ve ergen OKB örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin (Self-report formunun) yapısıyla uyumlu olarak tek faktörlü bir yapı sergilediği ve maddelerin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aile uyumunun yalnızca OKB semptom şiddetiyle değil, işlevsellik ve yaşam kalitesiyle de yakından ilişkili olduğu doğrulanmıştır. Bulgular, çocukluk çağı OKB'sinde aile uyumu (family accommodation) düzeyinin aile temelli değerlendirme ve terapi sürecinde ele alınması gerektiğini güçlü biçimde desteklemektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Gomes,J.B., Calvocoressi,L., Van Noppen,B., Pato,M., Meyer,E., Braga,D.T., Kristensen,C.H., Cordioli,A.V.(2010). Translation and adaptation into Brazilian Portuguese of the Family Accommodation Scale for Obsessive-Compulsive Disorder–Interviewer-Rated (FAS-IR). *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*,32(3),102–112.
- 2- Mahapatra,A., Gupta,R., Patnaik,K.P., Pattanaik,R.D.,Khandelwal, S.K.(2017). Examining the psychometric properties of the Hindi version of Family Accommodation Scale–Self-Report (FAS-SR). *Asian Journal of Psychiatry*,29,166–171.
- 3- Storch,E.A., Geffken,G.R., Merlo,L.J., Jacob,M.L., Murphy,T.K., Goodman,W.K., Larson,M.J., Fernandez,M., Grabbill,K.(2007). Family accommodation in pediatric obsessive–compulsive disorder.*Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*,36(2),207–216.
- 4- Pinto,A., Van Noppen,B., Calvocoressi,L.(2013). Development and preliminary psychometric evaluation of a self-rated version of the Family Accommodation Scale for Obsessive-Compulsive Disorder.*Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*,2,457–465.

ANAHTAR KELİMELEER: OKB, Aile Uyumu, Çocuk, Ergen, Geçerlilik, Güvenilirlik



SB 29 - “Dürtüsellik, Bilinçli Farkındalık ve Adanmış Eylemin Problemlü Cep Telefonu Kullanımını Yordayıcı Rolü: ACT Perspektifinden Bir İnceleme”

Serranur Yarar, Nefise Ladikli

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Günümüzde akıllı telefonlar gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelse de, bu araçların kontrolsüz kullanımı “problemlü cep telefonu kullanımı” veya “teknoloji bağımlılığı” olarak adlandırılan klinik bir tabloyu beraberinde getirmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde problemlü cep telefonu kullanım düzeylerini belirlemek; dürtüsellik, bilinçli farkındalık ve adanmış eylem değişkenlerinin bu kullanım üzerindeki yordayıcı etkilerini saptamaktır. Çalışmanın özgün değeri, bu değişkenler arasındaki etkileşimi Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modelinin temel bileşenleri olan psikolojik esneklik ve değer odaklı eylemler üzerinden, klinik bir perspektifle ele almasıdır. Ayrıca, literatürde teknoloji bağımlılığıyla güçlü ilişkisi olduğu bilinen Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısının, bu psikolojik süreçler üzerindeki farklılaştırıcı rolü de detaylıca araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlayan 18 yaş ve üzeri 366 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde; bireylerin dürtüsel yönelimlerini ölçmek amacıyla Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS-11), psikolojik esneklik ve değer odaklı yaşam becerilerini değerlendirmek için Kabul ve Kararlılık Ölçeği (KEO), anlık yaşantılara yargısız odaklanma becerisini ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) ve bağımlılık eğilimini belirlemek amacıyla Problemlü Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi Jamovi programı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım göstermediği saptandığından (Shapiro-Wilk $p < .05$), analizlerde non-parametrik yöntemlerden Spearman Korelasyon Analizi ve Mann-Whitney U Testi tercih edilmiştir. Değişkenlerin bağımlılığı yordama gücünü test etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Elde edilen bulgular, problemlü cep telefonu kullanımı ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($\rho = 0.58, p < .001$). ACT modelinin merkezinde yer alan adanmış eylem düzeyi ile telefon bağımlılığı arasında ise negatif yönlü güçlü bir korelasyon saptanmıştır ($\rho = -0.55, p < .001$). Katılımcıların tanı geçmişlerine göre yapılan karşılaştırmalarda; DEHB tanısı olan bireylerin genel dürtüsellik puanlarının yanı sıra motor, planlama ve dikkat alt boyutlarındaki puanlarının, tanı almayan bireylere göre belirgin şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda oluşturulan modelin, problemlü cep telefonu kullanımındaki toplam varyansın %45,2'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = 0.452$). Modelde özellikle dürtüsellik ($\text{Beta} = 0.780, p < .001$) ve adanmış eylemin ($\text{Beta} = -0.405, p < .001$) bağımlılığın en güçlü yordayıcıları olduğu, buna karşın bilinçli farkındalığın modeldeki etkisinin diğer değişkenler kontrol edildiğinde istatistiksel anlamlılığa ulaşmadığı görülmüştür.



SONUÇ

Araştırma sonuçları, ACT perspektifinden değerlendirildiğinde; bireyin dürtüsel yaşantılarını kontrol etme çabasından ziyade, bu dürtülere rağmen değerleri doğrultusunda “adanmış eylem” sergileyebilme becerisinin bağımlılık davranışını azaltmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalığın regresyon modelinde tek başına anlamlı çıkmaması, farkındalık becerisinin ancak eyleme döküldüğünde (adanmış eylem) koruyucu bir işlev kazandığı şeklinde yorumlanabilir. Özellikle DEHB tanılı bireylerdeki yüksek dürtüsellik düzeyi, bu grubun teknoloji bağımlılığına karşı daha savunmasız olduğunu göstermekte ve müdahale süreçlerinde psikolojik esneklik temelli ACT yaklaşımlarının, dürtü kontrol stratejilerine entegre edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu bulgular, yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının önlenmesinde değer odaklı yaşamın teşvik edilmesinin iyileştirici bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

Lineal Regression

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.672	0.452

Note. Models estimated using sample size of N=366

Model Coefficients - pctko_toplam

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	22.606	6.2439	3.621	<.001
bifo_toplam	0.198	0.0552	3.595	<.001
keo_toplam	-0.405	0.0809	-5.003	<.001
bis_toplam	0.780	0.1108	7.046	<.001
dehb:				
0 - 1	0.545	3.9312	0.139	.890

^a Represents reference level

Tablo 1: Problemlili Cep Telefonu Kullanımının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi



Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
bifo_toplam	Mann-Whitney U	922	.228
keo_toplam	Mann-Whitney U	833	.127
olumlu_olcek_alt	Mann-Whitney U	848	.140
olumsuz_olcek_alt	Mann-Whitney U	884	.178
bis_toplam	Mann-Whitney U	274	<.001
plan_olcek_alt	Mann-Whitney U	509	.007
motor_olcek_alt	Mann-Whitney U	382	.001
dikkat_olcek_alt3	Mann-Whitney U	521	.007
pctko_toplam	Mann-Whitney U	805	.103

Note. $H_a \mu_1 \neq \mu_0$

Tablo 2: DEHB Tanısı Olan ve Olmayan Katılımcıların Dürtüsellik ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

ANAHTAR KELİMELER: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Adanmış Eylem



SB 30 - Beliren Yetişkinlik Döneminde Sağlıklı Ortoreksiya ve Ortoreksiya Nervoza ile İlişkili Erken Dönem Şemaların İncelenmesi

Ekin Deniz Gümüştaş¹, Gözde Açıker Kurtay²

1. Yozgat Bozok Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Yozgat
2. University of Padova, Department of Philosophy, Sociology, Education and Applied Psychology, Padova Italy

AMAÇ

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin özerk yaşam alışkanlıklarının kazanıldığı ve yeme tutumlarının şekillendiği kritik bir evredir. Bu dönemde sağlıklı beslenme bilinci (Sağlıklı Ortoreksiya) ile patolojik bir takıntı olan Ortoreksiya Nervoza arasındaki ayrımın netleştirilmesi önem arz etmektedir. Şema Terapi modeli, yetişkinlikteki uyumsuz davranışların kökeninde çocukluk dönemi şemalarının yattığını savunmaktadır. Literatürde "Yüksek Standartlar", "Kusurluluk" ve "Kendini Feda" gibi şemaların yeme bozuklukları ile ilişkisi bilinmekle birlikte, bu şemaların sağlıklı ve patolojik ortoreksiya ayrımındaki özgün rolleri henüz tam olarak aydınlatılmamıştır. Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde erken dönem şemaların, sağlıklı ortoreksiya ve ortoreksiya nervoza üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek ve bu ilişkideki psikolojik dinamikleri ortaya koymaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, kesitsel ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Çalışmanın evrenini üniversitede öğrenim gören ve literatürde "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) olarak tanımlanan 20-30 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. G*Power analizi ile belirlenen örneklem büyüklüğü doğrultusunda, araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak üniversite öğrencilerinden ölçeklerde, 105 Ortoreksiya Nervoza 105, Sağlıklı Ortoreksiya çıkan gönüllünün dahil edilmesi planlanmaktadır. Veri toplama sürecinde "Sosyodemografik ve Beslenme Alışkanlıkları Formu", ortorektik eğilimleri değerlendirmek için "Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ)" ve erken dönem şemaları değerlendirmek için "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)" kullanılacaktır. Veriler online anket aracılığıyla toplanacaktır. Elde edilecek verilerin aralarındaki ilişki SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilecektir.

BULGULAR

Araştırma hipotezleri doğrultusunda, Erken Dönem Şemaların (özellikle Yüksek Standartlar ve Kusurluluk alt boyutlarının), Ortoreksiya Nervoza puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordaması beklenmektedir. Buna karşın, Sağlıklı Ortoreksiya eğilimi gösteren bireyler ile Ortoreksiya Nervoza eğilimi gösteren bireylerin baskın şemaları arasında anlamlı farklılıklar bulunacağı öngörülmektedir. Ayrıca sosyodemografik değişkenler ve öğün planlama, etiket okuma gibi alışkanlıkların ortorektik eğilimlerin şiddeti ile ilişkili olacağı tahmin edilmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, sağlıklı beslenme arayışının patolojik bir takıntıya dönüşmesinde bilişsel altyapının rolünü aydınlatmayı hedeflemektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler, özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yeme bozukluklarına yönelik önleyici ve müdahale edici programların geliştirilmesinde şema odaklı yaklaşımların önemini vurgulayacaktır. Çalışma, sağlıklı ve patolojik ortoreksiya ayrımına şema perspektifinden katkı sağlaması açısından literatürde özgün bir değere sahip olacaktır.

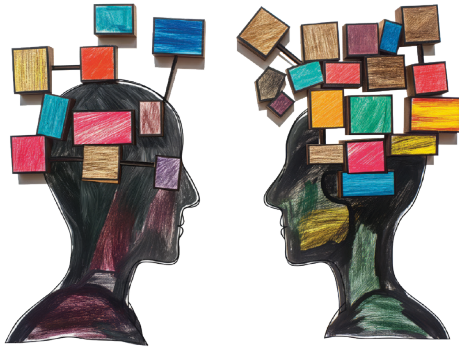
ANAHTAR KELİMELER: Ortoreksiya Nervoza, Şemalar, Beliren Yetişkinlik

5. ULUSLARARASI KATILIMLI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER KONGRESİ

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

POSTER BİLDİRİLER





PB 1 - Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisinde Tanı Ötesi Bir Faktör Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü

Ziynet Gökçe Kayıkçı

Altınbaş Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Çalışmanın amacı, mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanı ötesi bir mekanizma olarak aracı rolünü değerlendirmektir.

Literatürde mükemmeliyetçilik-öfke, mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük-öfke ilişkilerinin ikili düzeyde ele alındığı çalışmalar bulunmakla birlikte, bu değişkenlerin aynı model içerisinde ve mekanizma temelli bir yaklaşımla incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu doğrultuda çalışmada, mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkinin hangi psikolojik süreçler üzerinden kurulduğunun açıklanması amaçlanmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. Çalışmanın evrenini 18 - 65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturacaktır. Örneklem, gönüllülük esasına dayalı olarak kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenecek ve veriler çevrimiçi ortamda toplanacaktır. Veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BUMÖ-45) ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılacaktır. Elde edilecek verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics paket programı kullanılarak gerçekleştirilecektir. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelenecek, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkideki aracılık rolü PROCESS Macro kullanılarak test edilecektir.

BULGULAR

Çalışma kapsamında, mükemmeliyetçilik düzeyi ile öfke düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanması beklenmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile öfke arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunacağı öngörülmektedir. Aracılık analizleri sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkide kısmi ya da tam aracı bir rol üstlenmesi beklenmektedir. Bu bulguların, mükemmeliyetçiliğin öfke üzerindeki etkisinin doğrudan değil, belirsizlik algısı ve belirsizlikle baş etme gücü üzerinden taşındığını göstermesi beklenmektedir.

SONUÇ

Çalışmanın, mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkinin altında yatan psikolojik süreci tanı ötesi bir çerçevede açıklamaya katkı sağlaması beklenmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün desteklenmesi durumunda, öfkenin yalnızca durumsal bir duygu tepkisi olarak değil, belirsizlik algısı ve kontrol ihtiyacı ile ilişkili bir süreç olarak ele alınmasının önemi vurgulanabilecektir. Elde edilmesi beklenen sonuçların, klinik uygulamalarda belirsizlikle temas, kontrol davranışlarını azaltma ve psikolojik esnekliği artırmaya yönelik süreç odaklı müdahalelere teorik bir zemin sunacağı düşünülmektedir. Bu yönüyle çalışmanın, tanı ötesi yaklaşıma dayalı literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Öfke, Tanı Ötesi



PB 2 - “Dur, Bunu Aşırı Düşüneceğim”: Kriz Zamanlarında Ruminasyon Üzerinde Öz-Konuşma ve Algılanan Duygu Düzenleme Yeterliliğinin Rolü

Jasmin Nakkhal¹, Ayşe Altan Atalay²

1. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye
2. Özyeğin Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, stresli bir yaşam olayına maruz kalmanın ardından ortaya çıkan durum ruminasyon üzerinde pozitif öz konuşma, negatif öz konuşma ve nötr bir etkinliğin yanı sıra algılanan duygu düzenleme yeterliliğinin etkilerini incelemektir. Özellikle, öz konuşmanın değerliliğinin ruminatif süreçlerin yoğunluğunu nasıl etkilediği ve algılanan duygu düzenleme yeterliliğinin bu ilişkide düzenleyici bir rol oynayıp oynamadığı araştırılmaktadır. Bu mekanizmaların açıklığa kavuşturulması, işlevsel olmayan tekrarlayıcı düşünme örüntülerini azaltmaya yönelik terapötik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada, ortalama 30 dakika süren Qualtrics tabanlı bir anket kullanıldı ve kartopu örnekleme yöntemiyle Şubat–Mart 2025 tarihleri arasında veri toplandı. Anket bağlantısı sosyal medya, e-posta ve sosyal etkinlikler aracılığıyla paylaşıldı. Katılımcılar sırasıyla PERCI-Q, RRS-10, GAD-10 ve PHQ-7 ölçeklerini tamamladılar. Ardından duygu durumu nötrleştirmek adına nötr bir video izletildi. Olumsuz bir senaryoyu sunuldu ve katılımcılardan onu canlandırmaları istenildi. Senaryo sonrası katılımcılar rastgele olarak üç deneysel koşuldan birine atandılar (negatif öz-konuşma, pozitif öz-konuşma, nötr kelime oyunu). Katılımcılar BSRI’yi doldurduktan sonra deney sona ermiştir.

BULGULAR

Manipülasyon öncesinde grupların psikolojik ölçümler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, gruplar arasında yalnızca PERCI toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Pozitif öz konuşma grubunun PERCI puanlarının, nötr ve negatif öz konuşma gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Algılanan duygu düzenleme yeterliliğinin (medyan bölme ile yüksek/düşük) durum ruminasyon üzerindeki ana etkisi anlamlıdır. Düşük algılanan duygu düzenleme yeterliliğine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde durum ruminasyon gösterdiği, yüksek yeterliğe sahip bireylerin ise daha düşük ruminasyon düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Bonferroni düzeltilmeli post-hoc karşılaştırmalar, nötr ve negatif öz konuşma grupları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Negatif öz konuşma grubunda durum ruminasyon daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, pozitif ve nötr gruplar arasında da anlamlı fark gözlenmiştir. Ancak pozitif ve negatif öz konuşma grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.



SONUÇ

Bulgular, yüksek algılanan duygu düzenleme yeterliğine sahip bireylerin daha düşük düzeyde durum ruminasyon sergilediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, duygu düzenleme kapasitesine ilişkin güçlü inançlara sahip bireylerin ruminasyona daha az eğilimli olduğunu ileri süren kuramsal yaklaşımlarla tutarlıdır. Benzer şekilde, duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek ruminasyon düzeyleriyle ilişkili olduğu daha önceki çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Algılanan duygu düzenleme yeterliği; öz-yeterlik, sıkıntıya tolerans, dayanıklılık ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi bileşenleri içermekte olup, bu faktörler bireyin stres karşısında dayanıklılığını artırarak “bununla baş edebilirim” yaklaşımını desteklemektedir. Bu durum, stresli yaşam olayları sonrasında durum ruminasyonun azalmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca çalışmada kullanılan kelime oyunu, ruminasyon tetikleyici durumdan dikkati uzaklaştırmaya yönelik bilişsel olarak nötr bir görev işlevi görmüştür. Bu dikkat kaydırma ve kriz durumundan bilişsel uzaklaşma, durum ruminasyon düzeylerinin azalmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, dikkat odağını olumsuz ve döngüsel düşünce örüntülerinden uzaklaştırmayı hedefleyen Metakognitif Terapi (MCT) gibi terapötik yaklaşımlarla uyumludur. Öz-düzenleme modeline göre (Martin & Tesser, 1989, 1996), yoğun ruminasyon anlarında dikkatin ilişkisiz bir bilişsel göreve yönlendirilmesi, ruminatif sürecin zihinsel durum üzerindeki baskınlığını azaltabilmektedir. Bu araştırma, meta-bilişsel terapi alanında yeni bir yol açmaktadır.

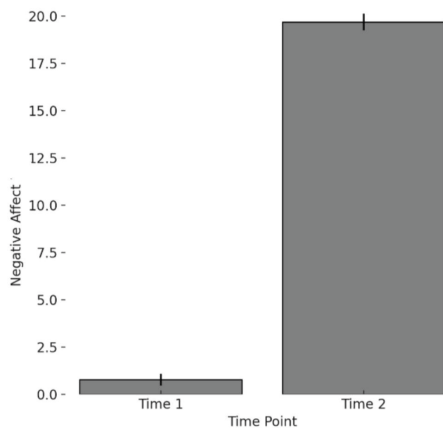


Figure 1. Mean scores of negative affect in time 1 (pre-manipulation) and time 2 (post-manipulation).

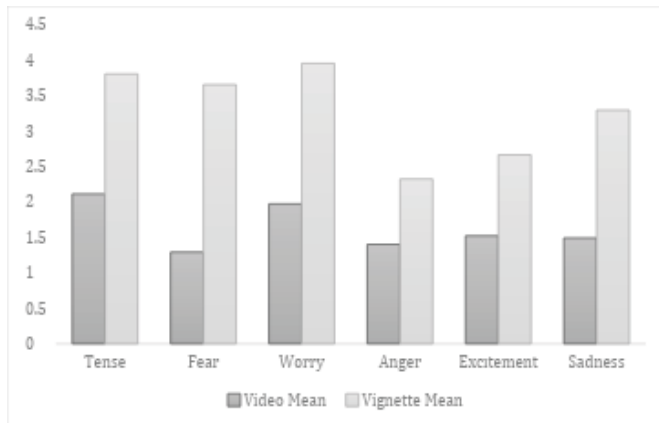


Figure 2. Mean differences in negative affects across conditions.

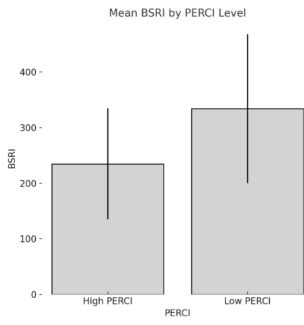


Figure 3. Median- Split PERCI (high, low) by BSRI scores.

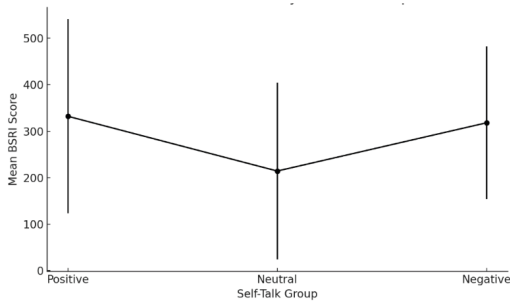


Figure 4. Mean state rumination scores in three groups.

ANAHTAR KELİMELER: Ruminasyon, Metakognitif Terapi, Duygu Düzenleme



PB 3 - Bilişsel Çarpıtmalar ile Bireysel Kültür Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kerim Alp İlter

İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), psikopatolojinin anlaşılmasında bilişsel çarpıtmaların merkezi rolünü vurgulamaktadır. Ancak bireylerin bilişsel süreçlerinin yalnızca kişisel deneyimlerden değil, aynı zamanda içinde buldukları kültürel bağlamdan da etkilendiği düşünülmektedir. Hofstede'nin kültürel boyutları, bireylerin değer sistemlerini ve dünyayı algılama biçimlerini açıklamada yaygın olarak kullanılan bir çerçeve sunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile Hofstede'nin kültürel boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve kültürel değerlerin belirli bilişsel çarpıtmalarla nasıl ilişkili olduğunun ortaya konulmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde nicel bir çalışmadır. Çalışmanın örneklemi, gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde sosyodemografik bilgi formunun yanı sıra Düşünce Türleri Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği (Ardanç,2017) ve Hofstede Kültürel Boyutlar Ölçeği (Saylık, 2019) kullanılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar kapsamında zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme ve duygusal sonuca ulaşma, etiketleme gibi alt boyutlar ele alınmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizler uygun paket programlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma, 321 katılımcıdan elde edilen verilerle yürütülmüş; analizlerde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Ölçeklerin Cronbach alfa değerleri, 62 ile 86 arasında değişmekte olup kabul edilebilir düzeydedir. Betimsel bulgular, belirsizlikten kaçınma ve uzun erimlilik düzeylerinin görece yüksek olduğunu göstermektedir. Korelasyon analizleri, kültürel boyutlar ile bilişsel çarpıtmalar arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizleri sonucunda belirsizlikten kaçınmanın zihin okuma bilişsel çarpıtmalarını pozitif yönde yordadığı, uzun erimliliğin ise birçok bilişsel çarpıtmayı negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bulgular, kültürel değerlerin bilişsel çarpıtmalar üzerinde sınırlı ancak anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Araştırma bulguları, bilişsel çarpıtmaların yalnızca bireysel bilişsel süreçlerle değil, aynı zamanda kültürel değerlerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle belirsizlikten kaçınma ve uzun erimlilik gibi kültürel yönelimlerin, bireylerin olayları değerlendirme biçimlerini ve otomatik düşüncelerini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Bu sonuçlar, bilişsel şemaların oluşumunda kültürel bağlamın dikkate alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapide kültürel duyarlılığın artırılması, danışanların bilişsel çarpıtmalarının daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasına ve müdahale süreçlerinin daha etkili planlanmasına katkı sağlayabilir. Çalışmanın bulguları, kültür ve bilişsel süreçler arasındaki etkileşimi ele alan gelecekteki araştırmalar için önemli bir temel sunmakta; klinik uygulamalarda kültürel bağlamı merkeze alan yaklaşımların önemini desteklemektedir.



Bilişsel Çarpıtmalar x Kültürel Boyutlar

Bilişsel Çarpıtmalar \ Kültürel Boyutlar	Güç Mesafesi	Bireycilik	Belirsizlikten Kaçınma	Erillik	Uzun Vadeli Yönelim
Zihin Okuma	.32**	-.28*	.41**	.12	-.05
Felaketleştirme	.45**	-.22*	.53**	.18	-.14
İki Uçlu Düşünme	.38**	-.31**	.47**	.09	-.20*
Duygusal Sonuca Ulaşma	.29*	-.19	.36**	.15	-.08
Aşırı Genelleme	.34**	-.26*	.42**	.11	-.17
Kişiselleştirme	.31*	-.24*	.39**	.14	-.10
Etiketleme	.37**	-.29**	.44**	.16	-.13
Zihinsel Filtreleme	.33*	-.21*	.40**	.10	-.09
Olumluyu Azımsama	.28*	-.18	.35**	.08	-.06
Zorunluluk İfadeleri (-meli/-malı)	.41**	-.27**	.48**	.19	-.15

Not. $p < .05$, $p < .01$

Bilişsel Çarpıtmalar ile Hofstede'nin Kültürel Boyutları Arasındaki Korelasyonlar

ANAHTAR KELİMELEER: Bilişsel, Çarpıtma, Kültür, Değerler



PB 4 - Transdiagnostik Bir Bakış: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Etkileşim

Sıla Tahta, Zülal Korkmaz, Çiğdem Kınık

İstanbul Galata Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Bu araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) ile psikopatolojiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme (DD) ve bilişsel esnekliğin (BE) ardışık ve etkileşimli rollerini transdiagnostik (tanılar üstü) bir çerçevede incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada, yüksek komorbidite oranları nedeniyle eleştirilen tanı odaklı yaklaşım yerine; psikopatolojilerin temelindeki ortak yatkinlik ve sürdürme mekanizmalarını temel alan süreç odaklı transdiagnostik yaklaşımın önemi vurgulanmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, kavramsal sentez ve kuramsal inceleme çalışmasıdır. 'Tanılar üstü yaklaşım', 'belirsizliğe tahammülsüzlük', 'duygu düzenleme' ve 'bilişsel esneklik', 'birleşik protokol' anahtar kelimeleri kullanılarak PubMed, PsycInfo, Scopus ve TrDizin veri tabanları üzerinden yapılan tarama sonunda son 15 yılda yayımlanan ve kuramsal çerçeveyi destekleyen ampirik çalışmalar sentezlenmiştir.

BULGULAR

Literatür incelemesi sonucunda değişkenler arası ardışık ve etkileşimli bir yapı olduğu görülmüştür. Sürecin tetikleyici ögesi olan belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireylerin belirsizliği otomatik olarak tehdit şeklinde etiketlemelerine ve duygusal eşiklerinin düşmesine neden olmaktadır. Bu bilişsel yanlılık, bireyin duygularını fark etme ve yönetme becerisini ifade eden ve psikopatolojinin ortaya çıkmasında aracı role sahip olan duygu düzenleme (DD) süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Belirsizlikle başa çıkmak için kullanılan ruminasyon ve aşırı kontrol gibi maladaptif stratejiler, duygu düzenleme sürecini işlevsizleştirerek duygusal zorlukları kronikleştirerek patolojik bir forma dönüştürmektedir. Bununla birlikte koruyucu bir faktör olan bilişsel esneklik (BE), belirsizliğin, alternatif bakış açıları ile yeniden değerlendirilebilmesi ve deneyimlenen stresin regüle edilebilmesini sağlamakta, dolayısıyla BT'nin DD üzerindeki negatif etkisini zayıflatarak patolojinin ortaya çıkma riskini minimize etmektedir. BT, DD ve BE arasındaki bu etkileşim, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, OKB, depresyon ve yeme bozuklukları gibi pek çok psikopatolojik tabloda transdiagnostik birer risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, psikopatolojiyi sürdüren mekanizmaların karmaşık etkileşimini ve transdiagnostik müdahalelerin yapılandırılmasında bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin kilit bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Meta-analiz ve sistematik derlemelerin de dahil edildiği bu literatür sentezi, belirsizliğe tahammülsüzlük ile işlevsiz duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik tampon görevi olan bir düzenleyici olduğunu göstermektedir. Bu model, bireyin belirsizliğe olan toleransını artıran, duygu düzenleme becerilerini güçlendiren ve bilişsel esnekliğini geliştiren birleşik protokol (UP) gibi transdiagnostik müdahale programlarının klinik önemi vurgulanmaktadır. Gelecek araştırmalarda kullanılacak randomize kontrollü boylamsal desenler, müdahale programlarının geliştirilmesine ve yaygınlaşmasına katkı sağlayacaktır.

ANAHTAR KELİMELER: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Esneklik, Duygu Düzenleme



PB 5 - Aynı Aileden Üç Bireyde Obsesif Kompulsif Bozukluk: Eş Zamanlı Bireysel Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması

Bengisu Turgut Keser¹, Kadir Özdel²

1. Etlik Şehir Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Ankara, Türkiye
2. Serbest

AMAÇ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ailesel kümelenme gösterebilen ve aile içi etkileşimlerle sürdürülebilir bir ruhsal bozukluktur. Literatürde aile çalışmaları çoğunlukla epidemiyolojik veriler üzerinden ele alınmakta, aynı aileden birden fazla bireyin tedavi süreçlerinin birlikte ve olgu düzeyinde sunulduğu çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Bu çalışmanın amacı, aynı aileden üç OKB tanılı bireyin grup terapisi uygulanmaksızın eş zamanlı ve bireysel odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile ele alındığı bir klinik uygulamayı sunmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

DSM-5-TR ölçütlerine göre OKB tanısı alan aynı aileden üç birey, uygulama süresince aynı terapist tarafından aynı BDT protokolü çerçevesinde eş zamanlı olarak izlenmiştir. Seanslar tüm aile üyelerinin aynı ortamda bulunduğu, ancak terapötik müdahalelerin her bireye ayrı ayrı ve sırayla yöneltildiği bir yapı içerisinde yürütülmüştür. Müdahale alanı dışında kalan aile üyeleri gözlemci olarak kalmış, ilişkili durumlarda müdahaleye dahil edilmiştir. Klinik seyir, obsesyon içerikleri ve kompulsiyon davranışları ile Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS) kullanılarak değerlendirilmiştir. Tüm olgulardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

BULGULAR

Başlangıçta olguların Y-BOCS puanları sırasıyla 27, 27 ve 33 olarak saptanmıştır. On iki seanslık BDT süreci sonrasında puanların sırasıyla 3, 7 ve 13'e gerilediği gözlenmiştir. Klinik iyileşmeye paralel olarak aile üyelerinin günlük işlevselliklerinde artış, aile içi kaçınma ve "aile uyumu" davranışlarında belirgin azalma izlenmiştir.

SONUÇ

Aynı aileden birden fazla OKB tanılı bireyin grup terapisi uygulanmaksızın eş zamanlı ve bireysel odaklı BDT yapısı içinde ele alınması klinik olarak uygulanabilir ve terapötik açıdan anlamlı bir yaklaşım olabilir. Bu yapı, aile içi kaçınma ve uyum davranışlarının doğrudan gözlenmesini ve müdahale edilmesini kolaylaştırarak tedavi sürecine katkı sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- 1- Blanco-Vieira, T., Radua, J., Marcelino, L., Bloch, M., Mataix-Cols, D., do Rosário, M. C. (2023). The genetic epidemiology of obsessive-compulsive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Translational Psychiatry*, 13(1), 230.
- 2- Lebowitz, E. R., Panza, K. E., Su, J., Bloch, M. H. (2012). Family accommodation in obsessive-compulsive disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(2), 229–238.
- 3- Albert, U., Baffa, A., Maina, G. (2017). Family accommodation in adult obsessive-compulsive disorder: clinical perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 293–304.
- 4- De Matos, M. B., Pires, A. J., Trettim, J. P., Scholl, C. C., Tabeleão, V. P., Stigger, R. S., Rubin, B. B., Molina, M. L., Pinheiro, R. T., Quevedo, L. A. (2022). Family perception of the symptoms of obsessive - compulsive disorder patient and the family accommodation. *The International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 73–81.
- 5- Abramovitch, A., Cooperman, A. (2015). The cognitive neuropsychology of obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 5, 24–36.

Y-BOCS SEANS DEĞERLENDİRMELERİ

	Y-BOCS Başlangıç	Y-BOCS 3. Seans	Y-BOCS 6. Seans	Y-BOCS 9. Seans	Y-BOCS 12. Seans
Olgu 1	27	18	11	10	3
Olgu 2	27	19	14	13	7
Olgu 3	33	24	22	19	13

Bu tabloda olguların düzenli aralıklarla değerlendirilen Y-BOCS ölçeği skorları yer almaktadır.

ANAHTAR KELİMELEER: OKB, BDT, Eş Zamanlı Terapi



PB 6 - Meme Kanseri Yönetiminde Bilişsel Davranışçı Terapi: Meta-Analizlerin Şemsiye Derlemesi

Manolya Yıldız

Hacettepe Üniversitesi Erişkin Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; meme kanseri hastalarına uygulanan bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) etkililiğine dair mevcut kanıt birikimini, kanıt hiyerarşisinin en üst basamağında yer alan meta-analiz verileri ışığında sentezlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma, PRISMA yönergelerine (Page ve ark., 2021) uygun bir Şemsiye Derleme (Umbrella Review) olarak yürütülmüştür. Literatür taraması; dört veri tabanı üzerinden meme kanseri, bilişsel davranışçı terapi ve meta-analiz anahtar kelime kombinasyonu ile gerçekleştirilmiştir. 2016-2026 yılları arasında yayımlanmış, yetişkin meme kanseri örnekleminde BDT müdahalelerini (yüz yüze, grup, internet tabanlı) değerlendiren, tam metin yayınlanmış ve nicel etki büyüklüğü (SMD, MD, g) sunan meta-analizler dahil edilmiştir. Veri tabanı taraması ve çalışma seçim süreci, Şekil 1’de sunulan PRISMA akış diyagramı (Haddaway ve ark., 2022) ile detaylandırılmıştır. Meta-analizden elde edilen veriler tematik olarak sınıflandırılmıştır. Gruplar arası karşılaştırılabilirliği sağlamak için Standardize Edilmiş Ortalama Fark (SMD), Ortalama Fark (MD), Hedge g değerleri temel alınmıştır. Bu çalışma bir şemsiye derleme tasarımı olup, halihazırda yayımlanmış olan ve açık erişimli veri tabanlarından elde edilen ikincil veriler kullanılarak yürütülmüştür. Bu nedenle etik kurul onayı gerekliliği bulunmamaktadır.

BULGULAR

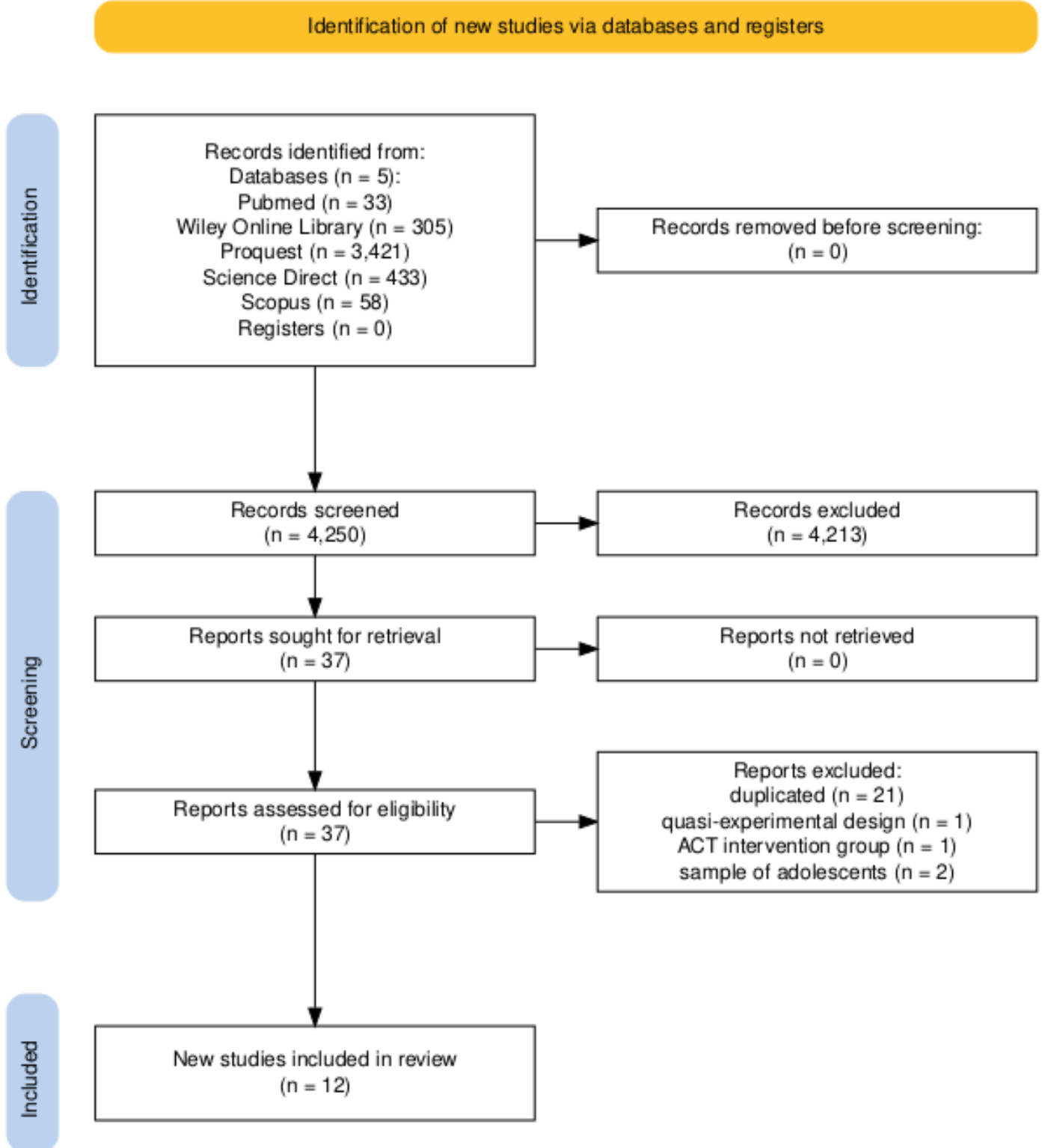
Tanımlama aşamasında ulaşılan 3.896 kayıttan, kriterleri karşılayan 19 meta-analiz nihai değerlendirmeye alınmıştır. Sentezlenen kanıtlar, BDT’nin depresyon, anksiyete ve yorgunluk gibi temel değişkenlerde çok yüksek düzeyde iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır (Tablo 1). Alt grup analizleri; sekiz haftadan uzun süren, altı modülü aşan ve yüz yüze grup formatında sunulan programların, internet tabanlı uygulamalara (I-CBT) kıyasla daha sürdürülebilir ve yüksek düzeyde olumlu etki gösterdiğini kanıtlamaktadır (Han 2024; Su 2025; Wieland 2024; Zhang 2024).

SONUÇ

İncelenen meta-analizler, BDT’nin meme kanserinin psikolojik yüküne verilen güçlü bir bilişsel yanıt ve altın standart müdahale olduğunu doğrulamaktadır. Özellikle Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) protokollerinin standart BDT’ye oranla daha üstün performans sergilediği görülmektedir (Su 2025; Chang 2023). Klinisyenlerin sürdürülebilir iyileşme için yüz yüze grup formatını önceleyen ve minimum sekiz haftalık süreci kapsayan yapılandırılmış protokolleri tercih etmeleri önerilmektedir. Evre IV hastalar üzerindeki veri kısıtlılığı ve uzun vadeli takip ihtiyacı literatürdeki temel boşluklardır (Wieland 2024; Gao 2022). Sonuç olarak; kişiselleştirilmiş BDT stratejileri, rutin onkolojik bakımın ayrılmaz bir bileşeni olarak konumlandırılmalıdır.



Şekil 1. Akış Şeması





Tablo 1. Meme Kanseri Yönetiminde BDT'nin Etkililiği

İncelenen Değişken	İstatistiksel Göstergeler (SMD / MD / g)	Klinik Çıktı	Kaynaklar
Depresyon	SMD = -1.11 ($p < 0.001$)	Ruh sağlığı üzerinde çok yüksek düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Azizi (2024), Chang (2023), Han (2024), Lin (2025), Liu (2025), Nissen (2024), Su (2025), Wieland (2024), Yang (2024), Zhang (2024)
Anksiyete (Kaygı)	SMD = -1.10 ($p < 0.001$)	Kaygı semptomları üzerinde yüksek düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Chang (2023), Han (2024), Lin (2025), Liu (2025), Nissen (2024), Su (2025), Zhang (2024)
Yorgunluk	SMD = -1.56 ($p < 0.05$)	Kronik yorgunluk üzerinde çok yüksek düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Cobeanu (2018), Han (2024), Li (2024), Lin (2025), Liu (2025), Nissen (2024)
Uykusuzluk	MD = -4.98 / $g = 0.86$	Uyku şiddetini azaltmada yüksek düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Cai (2025), Cooper (2025), Gao (2022), Han (2024), Nissen (2024), Yang (2024)
Nüks Korkusu	SMD = -0.64 / $g = -0.44$	Tekrarlama kaygısı üzerinde orta düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Chen (2024), Liu (2025), Lyu (2022), Wei (2025)
Yaşam Kalitesi	SMD = 0.79 ($p < 0.05$)	Genel yaşam kalitesi üzerinde orta düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Amare Getu (2021), Han (2024), Lin (2025), Liu (2025), Su (2025)
Manevi İyi Oluş	SMD = 0.89 / MD = 8.83	Farkındalık ve maneviyat üzerinde yüksek düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Chang (2023), Liu (2025)
Beden İmajı	SMD = -0.49 ($p < 0.05$)	Vücut algısını iyileştirmede orta düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Zhao (2023)
Ağrı Algısı	SMD = -0.64 ($p < 0.001$)	Fizyolojik ağrı yönetimi üzerinde orta düzeyde olumlu etki göstermiştir.	Chang (2023)
Bilişsel İşlevler	Heterojen Veri*	Zihinsel beceriler üzerinde değişken düzeyde etki göstermiştir.	Liu (2025)

*: İncelenen çalışmalarda ölçüm araçları ve müdahale süreleri arasında standart bir birliktelik bulunmadığı için; bilişsel becerilerdeki (hafıza, dikkat vb.) iyileşme düzeyi çalışmadan çalışmaya farklılık göstermektedir.

SMD: Standartlaştırılmış Ortalama Fark; **MD:** Ortalama Fark; **g:** Hedges' g

ANAHTAR KELİMELER: Meta-Analiz, Psiko-Pnkoloji, Şemsiye Derleme, Kanser



PB 7 - Korkunun Korkusunu Hedeflemek: Panik Bozuklukta BDT Süreci

Hasan Arda Yiğit, Leman Deniz Tarlacık

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

GİRİŞ

Panik bozukluk, bireyde tekrarlayan ve beklenmedik panik ataklarla seyreden, belirgin işlev kaybına yol açabilen bir anksiyete bozukluğudur (1,2). DSM-5-TR'ye göre panik bozukluğu tanısı, yineleyici beklenmedik panik ataklara ek olarak en az bir ay süreyle yeni atak geçirme kaygısı, atakların olası sonuçlarına ilişkin sürekli endişe ya da buna bağlı belirgin davranış değişikliklerinin varlığını gerektirir (1). Panik ataklar; ani başlayan ve dakikalar içinde zirveye ulaşan yoğun korku veya rahatsızlık hissi ile karakterizedir (1,2). Bu ataklara sıklıkla çarpıntı, nefes darlığı, göğüs ağrısı, terleme, titreme, baş dönmesi ve kontrolü kaybetme ya da ölme korkusu gibi otonomik ve bilişsel belirtiler eşlik eder (1,2). Klinik tabloda görülen bedensel belirtiler çoğu zaman kardiyovasküler ya da solunumsal hastalıkları taklit edebilir ve bu durum ayırıcı tanı sürecini güçleştirebilir (2).

OLGU

45 yaş kadın hasta ilk şikayetleri bize başvurusundan 7 ay önce çarpıntı nedeniyle kardiyolojide Atriyal Fibrilasyon tanısı konması sonucu başlıyor, kardiyoloji takiplerinde stabil hale geldikten sonra özellikle son 6 ay içerisinde başlayan daha çok akşamları olan nefes darlığı, göğüs ağrısı, kalp krizi geçiyor hissi, el ve ayaklarda soğuma, soğuk soğuk terleme şeklinde panik ataklarının başladığı, bu ataklar nedeniyle sürekli acil servise gidip EKG çektiği, yakınlarının yanında kalıp yalnız kalmamaya çalıştığı, panik atakları olduğu sırada uyuyup kendini sakinleştirmeye çalıştığı ve bunun sonucunda da ev ve iş yerindeki işlevselliğinin de etkilenmeye başladığı, ayrıca 20 paket/yıl sigara öyküsünün bulunduğu, babasının da kalp krizi sonucu vefat ettiği, hastanın daha önce bir terapi tecrübesinin olmadığı, şu an da fluoksetin 40 mg dışında bir ilaç kullanmadığı öğrenilmiştir. Terapi öncesi yapılan panik inanç envanteri puanı 150, panik bozukluk şiddet ölçeği 24 olarak değerlendirilmiştir. Hasta düzenli olarak haftada bir, 45-50 dakika olacak şekilde 13 BDT seansı yapıp bu seanslarda psikoeğitim, seans içi ve seans dışı maruz bırakma, düşünce erteleme, biliş müdahale teknikleri kullanılmış olup sonunda panik inanç envanteri puanı 64'e, panik bozukluk şiddet ölçeği 8'e gerilediği görülüp terapi seansları sonlandırılmıştır.

TARTIŞMA

Tedavi literatürü, SSRI'ların semptom kontrolünde etkili olduğunu göstermekle birlikte, beklenti kaygısı ve kaçınma davranışları üzerindeki uzun vadeli etkinin sınırlı olabileceğini bildirmektedir (4). Buna karşılık bilişsel davranışçı terapi (BDT), bilişsel yeniden yapılandırma ve interoseptif maruz bırakma yoluyla hem semptomları hem de altta yatan felaketleştirici inançları hedeflemektedir (4,5). Maruz bırakma temelli müdahalelerin inhibitör öğrenmeyi destekleyerek korku devrelerini düzenleyebileceği öne sürülmektedir (3,5). Kombine tedavi yaklaşımları kısa vadede avantaj sağlayabilsede, uzun dönem sürdürüm açısından psikoterapötik müdahalenin belirleyici olduğu bildirilmektedir (4,5).

SONUÇ

Hastanın ölçek puanlarında belirgin bir düşüş gözlemlenmiş olup, atak sırasında yaptığı acile gitmek EKG çekirmek, yakınının yanına gitmek, kendini uyumaya zorlamak gibi maladaptif davranışların hepsi sonlanmış olup işlevselliği düzelmiştir. Kısıtlılık: Tek bir olgu oluşu genellenebilirliğini kısıtlamaktadır ve uzun dönem sonuçlara ihtiyaç vardır.

ANAHTAR KELİMELER: Panik Bozukluk, Bilişsel Davranışçı Terapi



PB 8 - Üniversitelerde BDT Dersi Alan ve Almayan Psikoloji Bölümü Öğrencilerinin Otomatik Düşüncelerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının Sınav Kaygılarına Etkisi

Gizem Turgut

İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Sınav kaygısı, bir değerlendirme sırasında hissedilen, kişinin bireysel performansını sergilemesinin önünde engel oluşturacak boyutta stres oluşturan, rahatsız edici bir duygudur (Koçyiğit, 2023). Ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısının nedenleri ve sonuçları ile ilgili yapılan bir çalışmada ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısının ve farklı değişkenlerin sınav kaygısı ve benlik saygısı ortalamalarında değişiklik oluşturup oluşturmadığının incelenmesidir. Elde edilen bulgular sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sınav kaygısının yüksek seviyede çıktığı, sınav kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir bağlantı olduğu görülmüştür. Literatürde üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerini incelemeye yönelik çalışmalarda bulunmaktadır. Çalışmanın amacı, akademik erteleme davranışı ve sınav kaygısı arasında olan ilişkiyi araştırmaktır. Elde edilen bulgular sonucunda, öğrencilerin akademik branşlarda sergiledikleri erteleme davranışı nedenlerinden başarısızlık korkusu ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki oluşturduğu görülmektedir (Çiy, 2021). Yukarıda değinilen çalışma sonuçlarına bakıldığında sınav kaygısı tüm eğitim kademelerinde rastlanılabilecek bir olgudur. Sınav kaygısının bilişsel yönünü inceleyecek olursak: 'Bu sınavda başarılı olamayacağım' gibi olumsuz ve mantık dışı içsel konuşmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun gibi mantık dışı olumsuz düşünceler kişinin sınava yoğunlaşması gerekirken aksine dikkatinin dağılmasına neden olur (Sarıkaya ve Gemalmaz, 2021). Sınav kaygısının bilişsel yönüyle de ilgili olan bu bilgi göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada üniversite ya da üniversite dışı sertifika veren kurumlarda BDT eğitimi alan ve almayan psikoloji bölümü öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin ve bilişsel çarpıtmalarının sınav kaygısına olan etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada Hollon ve Kendall'ın (1980)'de geliştirdiği ve Şahin ve Şahin'in 1992 yılında Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığı Otomatik Düşünceler Ölçeği, R. Covin ve D. Dozois (2011) geliştirdiği ve Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Ardaniç'in 2017 yılında yaptığı Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Baltaş'ın 1999 yılında 50 adet kaygı cümlesinden oluşturulmuş ve sonra 34 maddeye indirilmiş ilk uygulaması Hemşirelik ve Öğretmenlik bölümünde okuyan olan lisans öğrencilerine yapılan Sınav Kaygısı Ölçeği ve a Demografik Bilgi ve Soru Formu araştırmacı tarafından Google Forms'a aktarılmış ve oluşturulan link anlık mesaj uygulamalarıyla katılımcılarla paylaşılmış ve katılımcılar ölçek ve formlara gönüllülük esasına göre cevap vermiştir. Araştırmaya toplam 21 kişi katılmıştır. Katılımcıların 19'u (%90,5) kadın, 2'si (%9,5) erkektir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların 17'sinin (%81,0) lisans, 3'ünün (%14,3) yüksek lisans ve 1'inin (%4,8) doktora düzeyinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların 9'u (%42,9) üniversite içinde veya dışında Bilişsel ve Davranışçı Terapi eğitimi aldığını belirtirken, 12'si (%57,1) bu alanda herhangi bir eğitim almadığını ifade etmiştir.



BULGULAR

BDT eğitimi almayan katılımcılarda otomatik düşünceler ile sınav kaygısı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .82$, $p = .001$). Otomatik düşüncelerin sınav kaygısını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir ($\beta = .38$, $p = .001$). Model, sınav kaygısındaki varyansın %67'sini açıklamaktadır ($R^2 = .67$). BDT eğitimi alan katılımcılarda ise otomatik düşünceler ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin çok daha güçlü olduğu görülmüştür ($r = .99$, $p < .001$). Otomatik düşüncelerin sınav kaygısını güçlü biçimde yordadığını ortaya koymuştur ($\beta = .51$, $p < .001$). Model, sınav kaygısındaki varyansın %97'sini açıklamaktadır ($R^2 = .97$).

SONUÇ

Otomatik düşünce düzeyi arttıkça sınav kaygısı düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça sınav kaygısı düzeyinin de arttığı görülmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Otomatik Düşünceler, Bilişsel Çarpıtmalar, Kaygı



PB 9 - Sağlıklı Yetişkinlerde Bilişsel Çarpıtmaların Görülme Sıklığı ve Cinsiyete Göre Farklılıklar: İki Ölçek Karşılaştırması

Zeynep Madenoğlu Bozoğlu, Mehmet Hakan Türkçapar

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara, Türkiye

AMAÇ

Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin olayları yorumlarken yaptıkları sistematik düşünce hatalarıdır. Aaron Beck tarafından tanımlanan bu kavram, bilişsel davranışçı terapinin temel yapı taşlarından birini oluşturmaktadır. Zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşüncesi, etiketleme gibi çarpıtmalar hem klinik popülasyonda hem de sağlıklı bireylerde görülebilmektedir. Bu çalışmada, sağlıklı yetişkinlerde bilişsel çarpıtmaların görülme sıklığı iki farklı ölçek kullanılarak incelenmiş ve cinsiyet farklılıkları değerlendirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Örneklem: Çalışmaya 308 yetişkin katılmıştır (244 kadın, %79.2; 64 erkek, %20.8). Yaş ortalaması 34.61 ± 10.21 (aralık: 18-67), eğitim süresi 16.64 ± 2.61 yıl (aralık: 5-22) olarak bulunmuştur. Veri Toplama Araçları: 1) Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ): 10 bilişsel çarpıtmayı sosyal ve başarı alanlarında ayrı ayrı değerlendiren 20 maddelik ölçek (1-7 puan). 2) Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ): 15 farklı bilişsel çarpıtmayı ölçen tek maddelik ölçek (0-5 puan). İstatistiksel Analiz: Tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) hesaplanmıştır. Sürekli değişkenlerde cinsiyetler arası karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, kategorik değişkenler için ki-kare testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Katılımcılar sosyodemografik özelliklerine göre karşılaştırıldığında erkeklerin yaş ortalaması kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Çalışma durumu açısından da cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Düşünce Özellikleri Ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri ve cinsiyete göre karşılaştırması Tablo 2'de verilmiştir. Kadınlar erkeklere göre Zihin Okuma ve Zihinsel Filtreleme alt boyutlarında anlamlı düzeyde yüksek puanlar almıştır. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri ve cinsiyete göre karşılaştırması Tablo 3'te verilmiştir. Kadınlar erkeklere göre Zihin Okuma ve Dayatmalar/Meli-Malı alt boyutlarında anlamlı düzeyde yüksek puanlar almıştır.

SONUÇ

Bu çalışmada sağlıklı yetişkinlerde en sık görülen bilişsel çarpıtmanın her iki ölçekte de zihin okuma olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin başkalarının düşüncelerini okumaya çalışma eğiliminin yaygın bir bilişsel örüntü olduğunu göstermektedir. Ayrıca meli-malı (dayatmacı) düşünce tarzının da sık görülen bir çarpıtma olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet karşılaştırmalarında kadınların erkeklere göre zihin okuma, zihinsel filtreleme ve meli-malı düşüncesi alt boyutlarında anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu bulgular, kadınların kişilerarası ilişkilerde ve öz-değerlendirmelerinde daha fazla bilişsel çarpıtma yaşayabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki kadınların daha yüksek ruminasyon ve sosyal kaygı düzeyleri gösterdiğine ilişkin bulgularla tutarlıdır. Sonuç olarak, bilişsel çarpıtmalar sağlıklı bireylerde de yaygın olarak görülmektedir ve cinsiyet açısından bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bu bulgular, bilişsel terapide cinsiyet farklılıklarının göz önünde bulundurulmasının önemini vurgulamaktadır. Çalışmanın örnekleminde kadınların oranının yüksek olması ve erkeklerin daha yaşlı olması sonuçların genellenebilirliği açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.

ANAHTAR KELİMELER: Bilişsel Çarpıtmalar, Düşünce Hataları, Cinsiyet



PB 10 - Mapping the Comorbidity of Misophonia with ASD, GAD, and OCD: A Scoping Review

Sude K k¹, Duru Tulumtaş¹, Esin Engin², Ali Ercan Altın z³

1. BDPD
2. TED Üniversitesi, Ankara, Türkiye
3. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye

AMAÇ

Background and Objectives: Misophonia is characterized by intense negative emotional and physiological reactions to specific auditory or visual triggers. Despite its clinical significance, misophonia is currently not formally recognized as a distinct diagnostic entity in major classification systems such as the DSM-5 or ICD-11. This diagnostic vacuum has led to significant heterogeneity in how the phenomenon is operationalized and measured across research. The primary objective of this scoping review is to map how the literature reports the comorbidity between misophonia and Autism Spectrum Disorder (ASD), Generalized Anxiety Disorder (GAD), and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). Specifically, we aim to examine how findings vary based on misophonia definitions, measurement tools, and sample characteristics.

GEREÇ VE YÖNTEM

Methods: This review will follow the PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) guidelines. A systematic search will be conducted across databases including PubMed, Scopus, EBSCO and Wiley Online Library using terms related to misophonia and the targeted comorbidities. Studies will be included if they operationalize misophonia through validated scales, structured assessments, or clear phenomenological definitions; utilize standardized measurements or clinical diagnoses for ASD, GAD, or OCD; and report quantitative comorbidity metrics such as prevalence, odds ratios, or correlations. A key methodological strength of this review is the stratification of evidence into three tiers: Tier 1 for diagnostic gold standards, Tier 2 for clinical-threshold symptoms via standardized scales, and Tier 3 for continuous symptom correlations.

BULGULAR

Expected Results: We anticipate that the diversity in how misophonia is operationalized (e.g., scales vs. clinical interviews) and the varying levels of comorbidity measurement (diagnostic vs. symptomatic) will provide a detailed mapping of existing research. This review aims to observe how such heterogeneity might relate to the reported findings for ASD, GAD, and OCD comorbidities.

SONUÇ

Conclusion: By highlighting the distribution of measurement tools and the representation of different age groups, the study seeks to offer a descriptive overview of the current literature. Ultimately, the findings are intended to clarify existing patterns and may provide helpful insights for future research regarding measurement and reporting practices in the field.

ANAHTAR KELİMELELER: Misophonia, Comorbidity, ASD, GAD, OCD



PB 11 - Ergenlerde Metakognitif İnançlar ile Depresyon ve Yaygın Anksiyete Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Sena Toprak, Saadet Öztürk

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye

AMAÇ

Ergenlik döneminde sıkça görülen depresyon ve yaygın anksiyetenin duygu düzenleme güçlüğü ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Castaldelli-Maia vd., 2025; Mohammadi vd., 2020; Weinberg ve Klonsky, 2009). Literatüre yeni sunulan “Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Üstbilişsel Modeli”, işlevsiz üstbilişsel inançların uyumsuz zihinsel stratejileri (ruminasyon, bastırma vb.) tetikleyerek öz-düzenlemeyi bozduğunu ve bir kısır döngü yaratarak duygu düzenleme güçlüğüne neden olduğunu savunmaktadır (Mansueto vd., 2024). Ancak bu model çerçevesinde ele alınan çalışmaların ergenlerdeki işleyişine dair bulgular kısıtlı ve birbiriyle çelişkilidir (Laghi vd., 2018; Spada ve Marino, 2017; Mansueto vd., 2024). Ayrıca geçmiş araştırmalar, anksiyete ve depresyon gibi süreci doğrudan etkileyebilecek temel faktörleri göz ardı ettiği için bu belirtilerin modeldeki rolü tam olarak anlaşılabilmiştir (Mansueto vd., 2024). Bu sınırlılıklar doğrultusunda mevcut araştırmanın amacı; ergenlerde metakognitif inançlar ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Korelasyonel araştırma deseninde yürütülen araştırma 14–17 yaş aralığındaki 393 ergen (234 Kız, 152 Erkek, 7 Diğer/ Belirtmek İstemeyen) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 15.78 (SS=1.17) olarak hesaplanmıştır. Veri toplama araçları olarak; Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (Bacow vd., 2009; Irak, 2012), Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (Gratz ve Roemer, 2004; Rugancı ve Gençöz, 2010; Sarıtaş-Atalar vd., 2014) ve Revize Edilmiş Çocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği'nin (Chorpita vd., 2000; Görmez vd., 2017) majör depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu alt boyutları kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 27 programında analiz edilmiş, aracılık analizi Hayes PROCESS Macro v4.2 (Model 4) kullanılarak 5000 bootstrap yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Metakognitif inançların duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur ($\beta = .438$, $p < .001$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün hem depresyonu ($\beta = .523$, $p < .001$) hem de yaygın anksiyeteyi ($\beta = .418$, $p < .001$) anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Metakognitif inançların depresyon ($\beta = .219$, $p < .001$) ve yaygın anksiyete ($\beta = .246$, $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkilerinin, duygu düzenleme güçlüğü modele dahil edildiğinde azalsa da anlamlılığını sürdürdüğü görülmüştür. Bootstrap analizleri, hem depresyon ($b = .120$, %95 GA [.091, .153]) hem de yaygın anksiyete ($b = .059$, %95 GA [.043, .078]) için dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, metakognitif inançlar ve depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır.



SONUÇ

Mevcut araştırma bulguları, ergenlerde metakognitif inançlar ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün anlamlı bir aracı role sahip olduğunu ampirik olarak kanıtlamıştır. Bu sonuç, literatüre henüz yeni kazandırılan ve geçmiş araştırmalarda ergen örneklemindeki işleyişi büyük ölçüde belirsiz olan Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Üstbilişsel Modelinin bu gelişimsel dönemdeki geçerliliğini doğrulamaktadır (Mansueto vd., 2024). Ergenlerin sahip oldukları işlevsiz üstbilişsel inançlar, öz-düzenleme kapasitesini zayıflatarak duygu düzenleme süreçlerinin bozulmasına yol açmakta ve bu durum depresyon ile yaygın anksiyete belirtileriyle ilişkili bir sürecin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Wells ve Matthews, 1996; Mansueto vd., 2024). Klinik ve pratik açıdan bakıldığında bu sonuçlar; ergenlerde gelişen anksiyete ve depresyon semptomlarını önlemek veya tedavi etmek için, duygu düzenleme sürecini tetikleyen hatalı üstbilişsel inançların terapötik bir hedef olarak belirlenmesinin önemine dikkat çekmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Bacow, T. L., Pincus, D. B., Ehrenreich, J. T. ve Brody, L. R. (2009). *The metacognitions questionnaire for children: Development and validation in a clinical sample of children and adolescents with anxiety disorders. Journal of Anxiety Disorders, 23(6), 727–736.* <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.02.013>.
- 2- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri. (23. baskı).* Ankara: Pegem Akademi
- 3- Castaldelli-Maia, J. M., Ventriglio, A. ve Torres, J. (2025). *The global prevalence of mental disorders among adolescents: Focus on sex, regional and socio-demographic differences. International Review of Psychiatry, 37(6-7), 570-580.*
- 4- Chorpita, B. F., Yim, L., Moffitt, C., Umemoto, L. A. ve Francis, S. E. (2000). *Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: a revised child anxiety and depression scale. Behaviour research and therapy, 38(8), 835–855.* [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00130-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00130-8)
- 5- Görmez, V., Kılınçaslan, A., Örengül, A. C., Ebesutani, C., Kaya, İ., Ceri, V., Nasıroğlu, S., Filiz, M., ve Chorpita, B. (2017). *Psychometric properties of the Turkish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale – Child Version in a clinical sample. Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 27(1), 84–92.* <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.129749>.
- 6- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). *Multidimensional assesment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment, 26(1), 41-54.*
- 7- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis.* Guilford Press.
- 8- Irak, M. (2012). *Üstbiliş ölçeği çocuk ve ergen formunun Türkçe standardizasyonu, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi, 23(1), 46–52.*
- 9- Laghi, F., Bianchi, D., Pompili, S., Lonigro, A. ve Baiocco, R. (2018). *Metacognition, emotional functioning and binge eating in adolescence: the moderation role of need to control thoughts. Eating and weight disorders : EWD, 23(6), 861–869.* <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0603-1>.
- 10- Mansueto, G., Jarach, A., Caselli, G., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., Nikčević, A., Spada, M. M. ve Palmieri, S. (2024). *A systematic review of the relationship between generic and specific metacognitive beliefs and emotion dysregulation: A metacognitive model of emotion dysregulation. Clinical Psychology & Psychotherapy, 31(1), e2961.* <https://doi.org/10.1002/cpp.2961>.
- 11- Mohammadi, M. R., Pourdehghan, P., Mostafavi, S. A., Hooshyari, Z., Ahmadi, N. ve Khaleghi, A. (2020). *Generalized anxiety disorder: Prevalence, predictors, and comorbidity in children and adolescents. Journal of anxiety disorders, 73, 102234.*
- 12- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). *Psychometric properties of a Turkish Version of the Difficulties in*



Emotion Regulation Scale. Journal of Clinical Psychology , 66(4), 442-455.

13- Saritaş-Atalar, D., Gencöz, T. ve Özen, A. (2014). *Confirmatory factor analyses of difficulties in emotion regulation scale (ders) in a turkish adolescent sample. European Journal Of Psychological Assessment. 31, 12-19 Doi: 10.1027/1015- 5759/A000199.*

14- Spada, MM and Marino, C (2017). *Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. Clinical Neuropsychiatry. 14 (1), pp. 59-63.*

15- Weinberg, A ve Klonsky, E. D. (2009). *Measurement of emotion dysregulation in adolescents. Psychological assessment, 21(4), 616.*

16- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). *Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. Behaviour Research and Therapy, 34(11-12), 881-888. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2.*

ANAHTAR KELİMELER: Metakognitif İnançlar, Üst Biliş, Depresyon, Yaygın Anksiyete, Duygu Düzenleme Güçlüğü



PB 12 - Dini İçerikli OKB Tedavisinde 4T Bilişsel Modeline Dayalı Grup Terapisi ile Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiğinin Karşılaştırılması: Pilot Randomize Kontrollü Bir Çalışma

Nurşin Çetiner¹, Taha Burak Toprak²

1. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji ve Psikoterapi Araştırma Derneği, Gaziantep, Türkiye
2. İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji ve Psikoterapi Araştırma Derneği, İstanbul, Türkiye

GİRİŞ

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen, tekrarlayıcı obsesyonlar ve kompulsyonlarla karakterize bir psikiyatrik bozukluktur. OKB'nin dini içerikli alt tipi olan scrupulosity (dini OKB), bireyin dini inançları, ibadetleri ve ahlaki değerlendirmeleriyle ilişkili yoğun kaygı ve suçluluk duygularını içermektedir. Bu alt tip, dine ve kültüre duyarlı daha özgül ve hassas müdahaleleri gerekli kılmaktadır.

OKB'nin tedavisinde araştırmalar ile desteklenen altın standart müdahalenin Maruz Bırakma ve Tepki Önleme (ERP/Exposure and Response Prevention) olduğu en etkili terapinin ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, dini içerikli obsesyonlara sahip bireylerde standart BDT müdahalelerinin bazı sınırlılıkları olabileceği ve dini içeriklerin terapötik sürece entegrasyonunun tedaviye uyumu ve etkililiği artırabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, dini OKB belirtilerine yönelik olarak geliştirilen dini entegre bir psikoeğitim modeli (4T Modeli) ile standart bilişsel psikoeğitimin uygulandığı grup müdahalelerinin etkililiğini karşılaştırmalı olarak inceleyen randomize kontrollü bir araştırma örneği sunmaktadır.

METOD VE UYGULAMA

Bu araştırma, randomize kontrollü deneysel tasarım ile yürütülmüştür. SCID 5 görüşmeleri sonucunda OKB tanı ölçütlerini karşılayan ve belirtileri dini içerikli olan katılımcılar iki gruba rastgele atanmıştır: (1) standart BDT grup müdahalesi ve (2) dini psikoeğitim (4T) grup müdahalesi.

Her iki grupta başlangıçta daha fazla katılımcı bulunmakla birlikte, grup için 7 katılımcı grup müdahalelerini tamamlamıştır. Katılımcıların tamamı gönüllü olup bilgilendirilmiş onamları alınmış ve çalışma etik kurul onayı ile yürütülmüştür.

Müdahale süreci, her iki grup için de ERP müdahalelerini de içeren toplam 21 oturumdan oluşmuştur. Grup müdahaleleri yapılandırılmış 90 dakikalık grup terapi seansları şeklinde uygulanmıştır. Oturumlar haftalık olarak gerçekleştirilmiştir. Standart BDT grubunda psikoeğitim, hatalı inanç alanlarının değerlendirilerek bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) teknikleri uygulanmıştır. Dini psikoeğitim (4T) grubunda ise OKB psikoeğitimine ek olarak İslam alimlerinin metinleri referans olarak oluşturulan bilişsel psikoeğitim ve ERP teknikleri uygulanmıştır. Süreç boyunca grup dinamiklerinden yararlanılmış ve katılımcıların deneyim paylaşımı desteklenmiştir.

BULGULAR

Araştırmada, obsesif-kompulsif belirti şiddetini değerlendirmek amacıyla Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS) kullanılmıştır. Müdahale öncesi ve sonrası ölçümler karşılaştırıldığında, her iki grupta da anlamlı düzeyde iyileşme gözlenmiştir.

Standart BDT grubu Yale-Brown ortalama skoru 21,42'den 8,42'ye düşmüştür. Dini entegre 4T grubun ortalama skoru ise 21'den 13,43'e gerilemiştir. Bu bulgular, her iki müdahalenin de OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğunu, ancak standart BDT yaklaşımının belirti şiddetinde daha yüksek düzeyde azalma sağladığını göstermektedir.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma bulguları, grup temelli bilişsel davranışçı müdahalelerin dini OKB belirtilerinin azaltılmasında etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle ERP temelli standart BDT müdahalesinin belirti azaltmada güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, dini entegre yaklaşımın bireylerin inanç sistemleriyle daha uyumlu bir çerçeve sunarak terapiye katılımı ve anlamlandırma süreçlerini desteklediği düşünülmektedir. Bu etkiyi derinlemesine anlamak için verilerin nitel görüşmelerle desteklenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların 21 oturumluk süreci tamamlamış olmaları, grup bağlılığı ve terapötik ittifakın güçlü olduğunu göstermektedir. Dini içeriklerin terapötik sürece entegrasyonu, özellikle dini hassasiyetleri yüksek bireylerde terapiye direnç ve kaçınmayı azaltabilecek bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, dini OKB tedavisinde hem standart BDT hem de dini entegre yaklaşımlar etkili olmakla birlikte, bu iki yaklaşımın farklı güçlü yönleri bulunmaktadır. Gelecek çalışmalarda daha geniş örneklem ve uzun dönem izlem çalışmaları ile bu bulguların desteklenmesi önerilmektedir.



PB 13 - İçselleştirilmiş Utanç ve Kendini Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Nehir Akpınar, Ceren Gürdere

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ÖZET

Kişinin kimliğine sirayet eden ve genellenmiş bir yapı sergileyen içselleştirilmiş utanç, literatürde pek çok psikopatoloji türü ve öz-eleştiri ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilen bir fenomendir. Bu duygunun, bireyin hatalarını kabul ederek telafi edici eylemlerde bulunmasını ve cezalandırıcı bir öz-kınama yerine kendisiyle uzlaşmasını içeren kendini affetme sürecine ket vurduğu görülmektedir. İçselleştirilmiş utanç literatürde farklı bağlamlarda derinlemesine ele alınmış olmasına rağmen, psikolojik esneklik ile ilişkisi incelenmemiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) çekirdek süreci olan ve rahatsız edici deneyimlerle —onları değiştirme amacı gütmeksizin— temas halinde kalma kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik esneklik, birçok durumda yaşam zorluklarına karşı koruyucu bir işlev göstermektedir. Kuramsal temellerden hareketle kurgulanan bu araştırma, psikolojik esnekliğin içselleştirilmiş utanç ile kendini affetme arasındaki ilişkide aracı (mediator) bir rol oynayıp oynamadığını araştırmayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, psikolojik esnekliğin psikoterapi sürecinde danışanların utanç deneyimlerine yönelik klinik açıdan işlevsel bir müdahale odağı olabileceğine işaret etmektedir.

FIGÜR



ANAHTAR KELİMELER: İçselleştirilmiş Utanç, Kendini Affetme, Psikolojik Esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi



PB 14 - İntihar Sonrası Yas Sürecinin Şema Terapi Perspektifinden İncelenmesi: Bir Vaka Analizi

Sude Teker, Şaziye Çalışkan

Bu çalışmada eşini intihar sebebiyle kaybetmiş bir danışanın yas ve psikoterapi sürecini şema terapi perspektifiyle incelemek amaçlanmaktadır. İntihar kaynaklı kayıpların ardından yaşanan yas süreci travmatik yas bağlamında ele alınmakta olup normal yas süreçlerinden ayrışabilmekte ve yoğun suçluluk, utanç ve öfke deneyimleriyle karakterize edilmektedir (Jordan, 2001; Levi-Belz ve Gilo, 2020). Şema terapi, farklı şemalara ve modlara sahip bireylerin intihara bağlı kayıptan nasıl etkilenebileceğine ve geçmiş deneyimlerin yetişkinlikteki yas yaşantısını nasıl şekillendirebileceğine dair kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır.

Bu çalışmada, intihara bağlı kayıp yaşayan bir vakanın psikoterapi süreci, şema terapi kuramsal çerçevesi doğrultusunda nitel vaka analizi yaklaşımı kullanılarak incelenmiştir. Veriler terapi sürecine ait transkripsiyonlar, seans ve süpervizyon notları ile klinik gözlemler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Vaka analizinde danışanın yas sürecini uzatan ve işlevselliğini azaltan semptomları; erken dönem uyumsuz şemalar, modlar ve baş etme stilleri açısından bütüncül olarak ele alınmıştır.

Danışan yoğun suçluluk, öfke ve üzüntü hissetme, yaşadığı kaybı ve hayatı anlamlandırılmama, kaybı kabullenmede güçlük, çocuğuna zaman ayıramama şikayetleriyle psikoterapiye başvurmuştur. Kaybın üzerinden bir yıldan fazla süre geçmesine rağmen danışanda zorlayıcı duyguların sürdüğü; sık mezar ziyaretleri yapma, kayba dair uyarılardan ve kaybedilen kişiyle yaşanan anılardan kaçınma davranışlarının devam ettiği gözlenmektedir. Uzamış Yas Bozukluğu ile uyumlu semptomlar yaşayan bu danışanla beş ay süren bir terapi süreci yürütülmüştür. Terapi sürecinde, travmatik yaşantının şema düzeyinde yeniden işlenmesi amacıyla imgeleme ile yeniden senaryolaştırma; danışanın suçluluk ve öfke duygularını düzenleyebilmesi ve tamamlanmamış işleri çalışabilmek amacıyla çift sandalye tekniklerinden faydalanılmıştır. Beş aylık terapi sürecinin ardından danışanın suçluluk, öfke ve kaygı duygularını daha kolay düzenleyebildiği, mezar ziyaretlerinin sayısını azalttığı, gelecek hakkında umutlu hissedebildiği ve planlar yapabildiği görülmüştür. Danışanın iş hayatı, çocuk bakımı ve sosyal ilişkiler yönünde işlevselliğinin arttığı da dikkat çekmektedir.

Bulgular, danışanın yas sürecinin uzamasında terk edilme, kusurluluk, güvensizlik ve kötüye kullanılma, boyun eğcilik şemalarının etkili olduğunu; suç yükleyen ebeveyn, cezalandırıcı ebeveyn ve kırılğan çocuk modlarının da bu süreçte belirgin bir şekilde aktive olduğunu ortaya koymaktadır. Danışanın başa çıkma stillerinin ise çoğunlukla terk edilme şeması özelinde kaçınma, güvensizlik ve kötüye kullanılma şeması özelinde teslim olma ve boyun eğcilik şeması için de aşırı telafi olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Vaka, şema aktivasyonunun yas semptomları açısından döngüsel bir süreç izlediğini göstermektedir. Kaybedilen kişiye veya intihar yaşantısına yönelik uyarılar danışanda çoğunlukla terk edilme, kusurluluk ve cezalandırıcılık şemalarını aktive etmektedir. Danışan bu şemalarla ve ebeveyn modlarıyla başa çıkmak için teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi odaklı davranışlar sergilemektedir fakat bu başa çıkma stratejileri kısa süreli rahatlamayı sağlasa da duyguların işlenmesini zorlaştırmakta ve yas sürecinin uzamasında etkili olmaktadır.

Sonuç olarak, bu vaka analizi, erken dönem şemaların ve modların yetişkinlik dönemindeki yas yaşantılarında belirleyici rol oynayabileceğini ve uzamış yas bozukluğu semptomlarıyla ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Şema perspektifinin uzamış yas süreçlerinin ve süregiden bağların anlaşılmasında, ayrıca klinik müdahalelerin yapılandırılmasında önemli katkılar sunduğu görülmektedir.



KAYNAKLAR

- 1- Jordan, J. R. (2001). *Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. Suicide and life-threatening behavior, 31(1), 91-102.*
- 2- Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). *Emotional distress among suicide survivors: The moderating role of self-forgiveness. Frontiers in psychiatry, 11, 341.*





PB15 - Terapötik İlişki: Kendilik Deneyimi için Güvenli Bir Liman

Sude Teker, Şaziye Çalışkan

Bu vaka çalışması bilişsel davranışçı terapi uygulamasında kabullenici ve şefkatli terapötik ilişkinin danışanın özdeğerinin yeniden inşasında terapötik ilişkinin düzeltici duygusal deneyim sağlama rolünü incelemektedir. Bu vaka çalışması kapsamında yoğun ilişkisel stres yaşayan, boşanma sürecindeki bir kadın danışan ile bilişsel davranışçı terapi ekolü çerçevesinde üç ay boyunca haftalık görüşmeler ile terapi süreci yürütülmüştür. Sonrasında veriler nitel vaka analizi yöntemi ile terapi sürecine ait transkripsiyonlar, süpervizyon notları ve genel klinik gözlemler kullanılarak incelenmiştir. Danışanın haftalık olarak yaşadığı sıkıntı verici olaylar için kaydettiği düşünce kayıtları üzerinden otomatik düşünce kalıpları belirlenmiştir. Danışanın en sık kullandığı otomatik düşünce kalıplarının zihin okuma, kişiselleştirme ve felaketleştirme olduğu görülmüştür. Süreç boyunca ağırlıklı olarak zihin okuma davranışları, bilişsel çarpıtmalar, suçluluk ve değersizlik duyguları üzerinde çalışılmıştır.

Danışan otoriter bir ailede büyüdüğünü, hayatı boyunca yoğun biçimde kontrol edildiğini ve kendi görüşlerini ifade etmekte zorlandığını bildirmiştir. Danışanın bu geçmiş deneyimlerin etkisi ile yaşadığı olayların etkileri konusunda içgörüsünün zayıf olduğu, sıklıkla kendisini suçladığı ve özdeğer algısının düşük olduğu görülmüştür. Bu noktada terapist danışanın dikkatini içsel yaşantıya yönlendirmek amacıyla kabullenici, şefkatli ve destekleyici bir yaklaşım ile danışanın deneyimleri ve duygularını ele almıştır. Danışanın duygusal farkındalığının artmasına yardımcı olmak adına seanslarda duygularını tanımlaması ve sözel olarak ifade etmesi teşvik edilmiştir.

Danışanın kontrol odağının ağırlıklı olarak dışsal olduğu ve ilişkisel süreçlerinde de dışsal atıfları temel aldığı görülmüştür. Bu konuda danışanın odağı ilişkiden kendisinin memnuniyeti ve ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı sorusuna yöneltilmiştir. Danışan aynı zamanda terapistten sık sık açık yönlendirmeler beklemiş ve istemiştir. Terapist bu noktada açık yönlendirmelerden kaçınmış ve danışanın kararlarının olası sonuçlarını danışan ile tartışarak kararlarını kendisi alması için danışanı teşvik etmiştir. Danışanın verdiği kararlara yönelik kabullenici ve şefkatli yaklaşım benimsenerek danışanın özerklik algısı güçlendirilmeye çalışılmıştır.

Bu müdahalelerin ardından danışanın daha özerk davranmaya başladığı, kendini geliştirecek kurs ve staj programlarına odaklandığı ve kendisi için mesleki, ilişkisel konularda gelecek planları yapmaya başladığı gözlemlenmiştir. Danışanın ilişkisel olarak da kendi ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda düşünmeye başladığı dikkat çekmiştir. Danışan bu adımları atmaya başladıktan sonra terapötik olarak desteklenmiş ve kendi hayatı hakkında daha umutlu bir bakış geliştirmiştir. Danışanın hayatında daha önce yaşadığı ilişkilerden farklı olarak terapi odasında deneyimlenen bu yargılayıcı olmayan, şefkatli ve destekleyici ilişkinin danışanın kendine bakışında anlamlı değişimlere yol açtığı ve özdeğer algısının önemli ölçüde güçlendiği gözlemlenmiştir. Danışanı bu özerklik alanını deneyimlemeye teşvik etmek ve desteklemenin de düzeltici bir duygusal deneyim alanı yarattığı görülmüştür.

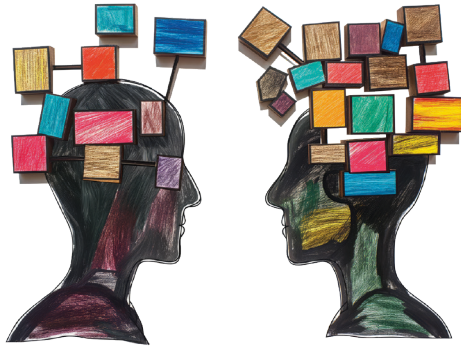
Bu danışan ile bilişsel davranışçı terapi sürecinde terapötik ilişkinin sunduğu düzeltici duygusal deneyimin özellikle özdeğerin yeniden inşasında önemli katkılar sağladığı gözlenmiştir. Bu değişimin; bilişsel çarpıtmaların azalması, mentalizasyon kapasitesinin artması ve özdeğer algısının yeniden yapılandırılması yoluyla gerçekleştiği düşünülmektedir. Sonuç olarak; özdeğer ve özerklik konusunda sorun yaşayan danışanlarda terapi odasında kurulan güçlü terapötik ittifakın iyileştirici ve destekleyici rolünün terapi sürecindeki etkisi vurgulanmak istenmiştir.

5. ULUSLARARASI KATILIMLI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER KONGRESİ

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

POSTER ÖDÜLLERİ





**5. ULUSLARARASI KATILIMLI
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
PSİKOTERAPİLER KONGRESİ**

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

POSTER BİLDİRİ ÜÇÜNCÜSÜ

NEHİR AKPINAR, CEREN GÜRDERE

İçselleştirilmiş Utanç ve Kendini Affetme Arasındaki İlişkide
Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü



**5. ULUSLARARASI KATILIMLI
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
PSİKOTERAPİLER KONGRESİ**

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

POSTER BİLDİRİ İKİNCİSİ

SUDE KÖK, DURU TULUMTAŞ, ESİN ENGİN, ALİ ERCAN ALTINÖZ

Mapping the Comorbidity of Misophonia with
ASD, GAD, and OCD: A Scoping Review



**5. ULUSLARARASI KATILIMLI
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
PSİKOTERAPİLER KONGRESİ**

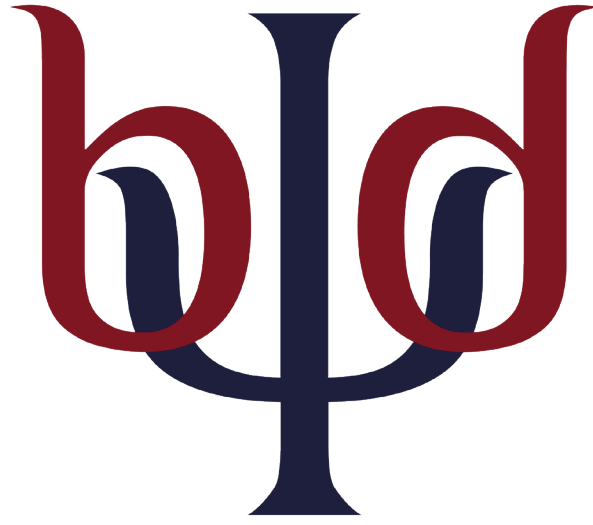
"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

İHSAN EFE GENÇ ARAŞTIRMACILAR ÖDÜLÜ

NURŞİN ÇETİNER, TAHA BURAK TOPRAK

Dini İçerikli OKB Tedavisinde 4T Bilişsel Modeline Dayalı Grup Terapisi ile
Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiğinin Karşılaştırılması:
Pilot Randomize Kontrollü Bir Çalışma



2010

BDPD

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
PSIKOTERAPİLER DERNEĞİ