

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING



CİLT/VOLUME: 9 • SAYI/NUMBER: 15 • EYLÜL/SEPTEMBER 2023



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

ISSN: 2822-4523 • e-ISSN: 2147-561X

SAHİBİ / OWNER

Üsküdar Üniversitesi Adına
A. Furkan TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı
Chairman of the Board of Trustees, Üsküdar University

EDİTÖR / EDITOR

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Yönetim Üst Kurulu Başkanı
President, Üsküdar University

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)
Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University

YAYINCI / PUBLISHER

Üsküdar Üniversitesi

SEKRETERYA / SECRETERIAL

Arş. Gör. Betül ÇELEBİ DAĞ
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)
Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University

GRAFİK TASARIM / GRAPHIC & DESIGN

Bülent TELLAN

YAZIŞMA ADRESİ / CORRESPONDENCE ADDRESS

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
T.C. Üsküdar Üniversitesi Güney Yerleşke E-Blok
Altunizade Mh. Mahir İz Cd. No:23 34674 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: 216 400 22 22 – Dâhili: 4007
E-posta: jhwb@uskudar.edu.tr
Web adresi: <https://jhwbjournal.com>

YAYIN TÜRÜ / PUBLICATION TYPE

Yaygın Süreli / Periodical

BASKI/ PRINTED BY

BUTİK AJANS İstiklal Mahallesi Kızılay Sokak No:24 Ümraniye/İstanbul

Dergide yer alan yazılardan ve aktarılan görüşlerden yazarlar sorumludur.
Authors bear responsibility for the content of their published articles.

Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.

The publication languages of the journal are Turkish and English.

Mart ve Eylül aylarında, yılda iki sayı olarak yayımlanan uluslararası,
hakemli, açık erişimli ve bilimsel bir dergidir.
*This is a scholarly, international, peer-reviewed and open-access journal
published biannually in March and September.*



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

DERGİ YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

YAYIN KURULU ÜYELERİ / EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Turkey

Dr. Tayyab RASHİD
University of Toronto, Toronto, Canada

Dr. Gunther HUBNER
Positive Psychotherapy Institute, Germany

Dr. Louise LAMBERT
Canadian University of Dubai, Dubai

Dr. Polona Gradišek
University of Ljubljana, Slovenia

Prof. Dr. Sırrı AKBABA
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Turkey

Prof. Dr. Cumhuri TAŞ
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Turkey

Prof. Dr. İbrahim ŞENAY
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Turkey

Prof. Dr. Zümra ATALAY
Mef Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
Mef University, Istanbul, Turkey

Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ
Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
Fenerbahçe University, Istanbul, Turkey

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye
Erzincan Binali Yıldırım University, Erzincan, Turkey

YARDIMCI EDITÖRLER/ ASSISTANT EDITORS

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Turkey

Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Turkey



DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD

- Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Turkey*
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Turkey*
Prof. Dr. Ruut VEENHOVEN, Erasmus University, Netherlands
Prof. Dr. Richard M. RYAN, University of Rochester, USA
Prof. Dr. Ahmed ABDEL-KHALEK, Alexandria University, Egypt
Prof. Dr. Ann MACASKILL, Sheffield Hallam University, UK
Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN, İstanbul Üniversitesi, Türkiye / *Istanbul University, Turkey*
Prof. Dr. Habib TILIOUINE, University of Oran, Algeria
Prof. Dr. Hasan BACANLI, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Türkiye / *Fatih Sultan Mehmet University, Turkey*
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Turkey*
Prof. Dr. James PAWELSKI, University of Pennsylvania, USA
Prof. Dr. Erol GÖKA, Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye / *Yıldız Teknik University, Turkey*
Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, TED Üniversitesi, Türkiye / *TED University, Turkey*
Prof. Dr. Paul WONG, Trinity Western University, Canada
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye / *İbn Haldun University, Turkey*
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye / *Ondokuz Mayıs University, Turkey*
Prof. Dr. Sergiu BALTATESCU, University of Oradea, Romania
Prof. Dr. Şeyda TÜRK, Acıbadem Üniversitesi, Türkiye / *Acıbadem University, Turkey*
Prof. Dr. Willibald RUCH, Universität Zürich, Switzerland
Prof. Dr. Müge YILMAZ, Gümüşhane Üniversitesi, Türkiye / *Gümüşhane University, Turkey*
Prof. Dr. Ebru TANSEL ÇAKICI, Near East University, KKTC
Prof. Dr. İlhan YALÇIN, Ankara Üniversitesi, Türkiye / *Ankara University, Turkey*
Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR, Kırıkkale Üniversitesi, Türkiye / *Kırıkkale University, Turkey*
Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye / *Bahçeşehir University, Turkey*
Prof. Dr. Şerife IŞIK, Gazi Üniversitesi, Türkiye / *Gazi University, Turkey*
Prof. Dr. Tahsin İLHAN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye / *Gaziosmanpaşa University, Turkey*
Prof. Dr. Tark Totan, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Turkey*
Prof. Dr. Ebru TAYŞI, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye / *Süleyman Demirel University, Turkey*
Prof. Dr. Esin ACAR, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Turkey*
Prof. Dr. Rahşan ÇETİNKAYA, Uludağ Üniversitesi, Türkiye / *Uludağ University, Turkey*
Prof. Dr. Paul JOSE, Victoria University of Wellington, New Zealand
Assoc. Prof. Dr. Alena SLEZACKOVA, Masaryk University, Czech Republic
Assoc. Prof. Dr. Andrea OWENS-FIFIELD, Quincy University, USA
Assoc. Prof. Dr. Chiara RUINI, Università di Bologna, Italia
Doç. Dr. Aylin TUTGUN ÜNAL, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Turkey*
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Türkiye / *Fatih Sultan Mehmet University, Turkey*
Doç. Dr. Tuğba SARI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye / *Akdeniz University, Turkey*
Assoc. Prof. Dr. David BARTRAM, University of Leicester, UK
Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Turkey*
Assoc. Prof. Dr. Jennifer LYKE, Richard Stockton College of New Jersey, USA
Assoc. Prof. Dr. Nooraini OTHMAN, Universiti Teknologi, Malaysia
Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL, Sakarya Üniversitesi, Türkiye / *Sakarya University, Turkey*
Doç. Dr. Aslı BUGAY SÖKMEZ, ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü, KKTC



DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD

Doç. Dr. Didem AYDOĞAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye/*Adnan Menderes University, Turkey*

Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye/*Erzincan Binali Yıldırım University, Turkey*

Doç. Dr. İrem ÖZTEKE KOZAN, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye/*Necmettin Erbakan University, Turkey*

Doç. Dr. Mehmet PALANCI, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Türkiye/*Karadeniz Teknik University, Turkey*

Doç. Dr. Müge AKBAĞ, Marmara Üniversitesi, Türkiye/*Marmara University, Turkey*
Assoc. Prof. Dr. Ramin ALİYEYEV, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Türkiye/*Hasan Kalyoncu University, Turkey*

Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye/*Akdeniz University, Turkey*

Assist. Prof. Dr. Aaron JARDEN, Auckland University of Technology, Australia

Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK, Anadolu Üniversitesi, Türkiye/*Anadolu University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Zeynep BAŞABAK BHAIS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖZÇETİN ŞENÖZ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Turkey*

Assist. Prof. Dr. Fatima KAMRAN, University of Punjab, Pakistan

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen ÖZTÜRK VARLIKLI, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/*Positive Psychotherapy Institute, Turkey*

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/*Positive Psychotherapy Institute, Turkey*

Assist. Prof. Dr. Rukiye ŞAHİN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye/*Gaziosmanpaşa University, Turkey*

Assist. Prof. Dr. Teresa Freire, University of Minho, Portugal

Dr. Fredrike Bannink, Clinical Psychologist, Netherlands

Dr. Joan D. Williams, Counselor Educator, USA

Dr. Michael Galea, University of Malta, MALTA

Dr. Wes Wingett, Private Psychotherapist, USA



İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

Araştırma Makaleleri / Research Articles

The Efficacy of A Single-Session Virtual Reality Exposure In The Therapeutic Intervention of Specific Phobias

Özgül Fobilerin Tedavisinde Tek Seans Sanal Gerçeklikle Maruz Bırakmanın Etkinliği
Yulet İLHAN, Cumhur AVCİL..... 4

The Big Five Personality Traits and Shopping Addiction among Young Turkish Adults

Türk Genç Yetişkinlerde Büyük Beşli Kişilik Özellikleri ve Alışveriş Bağımlılığı
Neşe ALKAN20

COVID-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanları: Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlamlığın Şefkat Yorgunluğunu Yordamadaki Roller

Healthcare Workers in the COVID-19 Pandemic: The Roles of Five Factors Personality Traits
and Resilience in Predicting Compassion Fatigue
Mehmet Akif ÇAKMAK, Tahsin İLHAN 32

Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma

The effect of forgiveness on positive thinking and life satisfaction:
A study on university students
Sinem BAĞCI KESKİN, Mune AKTAY 53

Diğer Özgün veya Derleme Makale ve Yazılar / Other Types of Articles and Essays

Psikolojik Bakış Açısı ile Sosyal Medyada Benlik Sunumu

Self -Presentation in Social Media from a Psychological Perspective
Eda DELİGÖZ..... 68

Duyusal Kas-Güçlü Ebeveynler, Güçlü Çocuklar (Kitap Değerlendirmesi)

Emotional Muscle: Strong Parents, Strong Children (Book Review)
Aybeniz URHAN..... 82

EDİTÖRDEN

Geçtiğimiz Mart ayında Uluslararası Pozitif Psikolojisi kongresini gerçekleştirdik. Çok nitelikli sunumlar oldu. Bu sunumlardan Hakem değerlendirmesinin sonucunda bazıları yayınlanma fırsatımız oldu. Çoklu Zekâ kavramını geliştiren ve Pozitif Psikolojinin doğmasına ebelik yapan Harvard'dan Prof. Howard Gardner sanal ve canlı katılım sağladı. Konuşması çok ilham verici idi kendisine tekrar teşekkürlerimi iletiyorum.

Özellikle yapay zekânın bu derece yaygınlaşması insanlığın geleceğini nasıl etkiler soruma çok bilgece bir cevap verdi, 'İnsanlığın refah seviyesi artacak ama insanlık ne olacak bilemiyorum' sözü çok anlamlı ve düşündürücü idi.

Diğer taraftan Pozitif Psikoloji gönüllüleri olarak "Nörobilim Temelli Pozitif Psikoterapi" eğitimlerini vermeye 2023 yılı itibari ile başlayacağız. Eğitici ve uygulayıcı eğitimi olacak.

Tıpta paradigma dönüşümü hızla ilerliyor. Bu dönüşümün anahtar kelimesi "yara açmadan tedavi etmek" yani noninvazif teknikler kullanmak. 'Precision Psychiatry' kapsamında kişiye özel tedavinin sloganı "Dokulara saygılı tedavi" Hipokrat'ın 'Önce Zarar Verme' ilkesinin yeni versiyonu. Psikiyatrik tedavide karşılık bulmaya başladı. Çocukluk dönemlerine ve psikopatolojiye girmeden psikoloji sağlamlığı yani bağışıklığı artırarak kişinin kendi iç dinamikleri ile iyileşmesine öncelik vermek.

Çünkü insan beyni olumlu ve olumsuz dosyaları "Zıtların Dinamik dengesi yani Davranışsal Entropi" kuralları içinde dengeliyor.

İnsan zihninde aydınlık alanlar büyüdükçe karalık alanlar kendiliğinde küçülecek.

Dergimizin amaçlarından bir tanesi de bireysel mutluluk için yeni tedavi arayışlarını sürdürmektir.

İyi okumalar dilerim.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

FROM THE EDITOR

In the last March... We held the international Positive Psychology Congress. There were very qualified presentations. We had the opportunity to publish some of these presentations as a result of the Peer review. Prof. Howard Gardner from Harvard, who developed the concept of Multiple Intelligences and midwifed the birth of Positive Psychology, participated online and live. His speech was very inspiring and I thank him again.

Especially, he gave a very wise answer to my question how the spread of artificial intelligence affects the future of humanity, and his following remark: 'The welfare level of humanity will increase, but I don't know what humanity will become' was very meaningful and thought-provoking.

On the other hand, as Positive Psychology volunteers, we will start to provide "Neuroscience-based Positive Psychotherapy" trainings as of 2023. There will be training of instructors and practitioners.

The paradigm shift in medicine is advancing rapidly. The key word for this transformation is to "treat without making a wound", in other words, to use noninvasive techniques. The motto of personalized treatment under 'Precision Psychiatry' is "Treatment with respect to tissues" is a new version of Hippocrates' principle of 'Do No Harm First'. It began to have reciprocation in psychiatric treatment. To prioritize the recovery of a person with their own internal dynamics by increasing psychological resilience, that is, immunity, without going back to childhood periods and entering into psychopathology.

The reason for this is the fact that the human brain balances positive and negative files within the rules of "Dynamic balance of opposites, that is, Behavioral Entropy". As the

bright areas grow in the human mind, the dark areas will shrink on their own.

One of the aims of our journal is to continue the search for new treatments for individual happiness.

I wish you an enjoyable reading.

Prof. Nevzat TARHAN

The Efficacy of A Single-Session Virtual Reality Exposure In The Therapeutic Intervention of Specific Phobias*

Özgül Fobilerin Tedavisinde Tek Seans Sanal Gerçeklikle Maruz Bırakmanın Etkinliği

Yulet İLHAN**, Cumhuri AVCİL***

Doi: 10.32739/XXXX

Abstract

The present study endeavors to evaluate the therapeutic efficacy of a singular session of virtual reality (VR) exposure therapy for treating specific phobias. A total of 33 individuals with clinically diagnosed specific phobias were allocated into either a treatment group (N=16) or a waiting list control group (N=17). Measurement instruments included the Demographic Information Form, the DSM-5 Severity Measure for Specific Phobia Scale, and the Self-Reported Anxiety Measure. In terms of statistical analyses, a mixed-design analysis of variance (ANOVA) was utilized to examine both within-group and between-group differences over time, effectively allowing for a more comprehensive understanding of the treatment's impact. Results demonstrated a statistically significant reduction in the severity of phobia symptoms in the treatment group compared to the control group ($p < .05$). The therapeutic gains were maintained during a three-month follow-up assessment, with associated levels of anxiety and panic also showing a significant reduction in the treatment group ($p < .01$). This study corroborates the clinical efficacy of a single VR exposure session for the amelioration of specific phobias. The gains were not only immediate but also durable over a follow-up period, substantiating the longer-term effectiveness of this treatment modality. Despite certain limitations, such as the absence of active control treatments and a somewhat homogeneous sample demographic, the findings make a significant contribution to the extant literature. The study serves as an important foundation for future research that aims to broaden the applicability and understanding of VR-based therapeutic interventions for specific phobias.

Keywords:

Virtual Reality, Exposure, Specific Phobia

Öz

Mevcut çalışma, özgül fobilerin tedavisinde yalnızca bir sanal gerçeklikle (SG) maruz bırakma seansının derece etkili olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Klinik olarak özgül fobi teşhisi konmuş toplam 33 katılımcı, ya bir tedavi grubuna (N=16) ya da bir bekleme listesi kontrol grubuna (N=17) dahil edilmiştir. Kullanılan ölçüm araçları arasında Demografik Bilgi Formu, DSM-5 Özgül Fobi Şiddeti Ölçeği ve Öz Bildirime Dayalı Anksiyete Ölçümü yer almaktadır. İstatistiksel analizlerde, tedavinin etkilerini daha derinlemesine anlamak için karma bir varyans analizi (ANOVA) modeli benimsenmiştir. Analiz sonuçları, tedavi grubunun kontrol grubuna kıyasla fobi semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş yaşadığını göstermektedir ($p < .05$). Üç aylık takip değerlendirmesinde de, bu terapötik kazanımlar korunmuş ve tedavi grubunda anksiyete ve panik düzeyleri de anlamlı derecede azalmıştır ($p < .01$). Bu çalışma, özgül fobilerin hafifletilmesi için tek bir SG maruziyeti seansının uzun vadeli etkisini de desteklemektedir. Aktif bir kontrol grubunun olmaması ve örneklem demografisinin nispeten homojen olması gibi sınırlamalara rağmen, bu bulgular alandaki mevcut literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu çalışma, özgül fobiler için SG tabanlı terapötik yaklaşımların anlaşılması ve uygulanabilirliği konusunda daha fazla araştırma yapılması için sağlam bir temel oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler:

Sanal Gerçeklik, Maruz Bırakma, Özgül Fobi

* Bu makale Antalya Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Bilim Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir

** Clinical Psychologist at Terapi Medical Center, Antalya, Turkey, psikologyuletilhan@gmail.com, ORCID ID:0000 0003 3619 4014.

*** Assistant Professor at Antalya Bilim University, Antalya, Turkey, cumhur.avcil@antalya.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9237-1201.

INTRODUCTION

A considerable segment of the population is comprised of individuals who possess specific phobias. Based on the findings of Kessler et al. (2005), particular phobia is commonly recognized as the most widespread anxiety disorder in modern culture, with a lifetime prevalence rate of roughly 12.5%. According to the meta-analysis conducted by Eaton et al. (2018), the estimated lifetime prevalence of specific phobias is 7.2%, with a global average that varies between 4% and 10%. It is worth noting that the most commonly observed specific phobias are to acrophobia (fear of heights) and zoophobia (fear of animals).

As per the American Psychological Association (2013), a specific phobia is distinguished by a profound sense of apprehension or worry directed towards a particular object or situation. Although dread is sometimes described as irrational or excessive, it constantly emerges as a result of the actual or anticipated presence of the feared object or event, the act of avoiding the feared object or situation, or enduring the experience with significant suffering (APA, 2017). Phobias, as distinguished from typical fears, exhibit a degree of intensity that can lead to significant disruption or suffering in an individual's daily activities (Craske, 2003).

Cognitive behavioral therapy (CBT) is commonly utilized as the primary method for resolving phobias within clinical settings. Cognitive therapies have the objective of assisting individuals in the identification and resolution of inaccurate beliefs or cognitive processes (Grös & Antony, 2006). The application of exposure to stimuli that induce fear is a frequently utilized behavioral strategy in the therapeutic treatment of phobias. According to the meta-analysis conducted by Wolitzky-Taylor et al. (2008), it has been concluded that exposure-based treatments, which fall under the category of behavioral interventions, exhibit the greatest effectiveness and long-term sustainability.

According to the American Psychological Association (2013), exposure therapy has demonstrated efficacy in the treatment of a range of anxiety disorders, such as phobias, panic disorder, social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, post-traumatic stress disorder, and generalized anxiety disorder. Due to the extensive study conducted by Choy et al. (2007), the primary therapeutic approaches utilized for specific phobias are exposure therapy, systematic desensitization, progressive muscle relaxation, behavioral therapy, and cognitive therapy. After evaluating different methods, it was determined that exposure is the most effective approach. One particular type of exposure is referred to as *in vivo* exposure, which involves direct interaction with the phobic stimulus.

Exposure therapy is a psychological therapeutic approach developed to assist individuals in confronting their fears or anxieties. Fear-inducing stimuli comprise a diverse array of origins, encompassing both living and non-living things, as well as depictions of dreaded situations and allusions to intrusive thoughts or past recollections (Richard & Lauterbach, 2007). The therapist possesses the capacity to methodically expose the patient to the stimulus or circumstance that elicits fear within a regulated setting. This process can be implemented incrementally, commencing with less demanding assignments and advancing towards more complex ones. Alternately, the clinician may choose to employ the "overflow" technique, in which the patient is immediately exposed to the most difficult task. An alternative strategy involves integrating the exposure technique with relaxation exercises, as seen in the method known as "systematic desensitization" (APA, 2017).

Virtual reality (VR) refers to a sophisticated kind of human-computer interaction that emulates a realistic environment, allowing individuals to navigate and interact with a virtual world from various vantage points. This engagement involves a range of actions, including reaching, capturing, and sculpting, as described by Zheng et al. (1998). Virtual Reality (VR) is a nascent graphical technology that facilitates the immersion of users into a simulated environment, allowing them to perceive a tangible sensation of physical presence. Additionally, VR empowers individuals to actively participate and interact inside this artificial realm (Botella et al., 2004). In contemporary times, therapists have increasingly turned to virtual reality (VR) technology as a viable option, despite its initial high cost and hardware requirements, primarily due to its decreasing affordability (Wiederhold & Wiederhold, 2005).

The term “virtual reality exposure (VRE)” in this study refers to a methodological definition. It involves a systematic and controlled approach where individuals are gradually exposed to fear-inducing, anxiety-provoking, or avoidance-triggering scenarios or events within a virtual environment. Throughout this process, trained therapists closely monitor and guide the individuals. According to the findings of Freitas et al. (2021), therapists are afforded the opportunity to modulate the intensity of the stimulation in therapy sessions through the utilization of virtual reality exposure (VRE). Furthermore, virtual reality exposure (VRE) allows therapists to systematically replicate identical scenarios and adjust parameters in a way that is not practically achievable through in vivo exposure.

Since the initial publication of a virtual reality exposure (VRE) study in 1995, there has been a substantial increase in research investigating the effectiveness of VRE as a therapeutic intervention for various psychological disorders. These disorders include anxiety disorders, post-traumatic stress disorder, eating disorders, and sexual disorders (Botella et al., 2004; Botella et al., 2006). The utilization of the Virtual Reality Exposure (VRE) technique has witnessed a significant increase in its application for the management of specific phobias and various anxiety disorders. This growth can be attributed to developments in technology and enhanced availability, which have occurred within the last ten years. In healthcare settings, the utilization of Virtual Reality Environments (VRE) is facilitated by researchers and clinicians through the adoption of pre-existing software solutions or the development of customized applications. The available research suggests that Virtual Reality Exposure (VRE) has been shown to be effective in treating specific phobias and various anxiety disorders, as evidenced by studies conducted by Park et al. (2019), Işıklı et al. (2019), Garcia-Palacios et al. (2002), Michaliszyn (2010) and Shiban et al. (2013).

Clark et al. (2019) conducted an extensive meta-analysis to examine the body of research on fear of flying, arachnophobia, acrophobia, and claustrophobia. The findings suggest that the use of Virtual Reality Exposure (VRE) has a significant effect on reducing phobic symptoms. According to the researchers, virtual reality (VR) based exposure is considered to be more accessible, feasible (for instance, in replicating air travel), and less susceptible to participant drop-out when compared to in-person exposure. Wechsler et al. (2019) did a study which entailed a meta-analysis that examined the comparison between virtual reality (VR) exposure and in vivo exposure. The present study examined patients who had received diagnoses of Specific Phobia, Social Phobia, or Agoraphobia, utilizing both virtual reality (VR) and in-person exposure methods. The proposition made by the authors suggests that Virtual Reality Exposure (VRE) has equal effectiveness to in vivo exposure in

the therapeutic intervention of Specific Phobia and Agoraphobia. Furthermore, it has been suggested that the integration of virtual reality (VR) and in vivo exposure could potentially yield enhanced therapeutic advantages. Freitas et al. (2021) did a comprehensive literature analysis to investigate the impacts of virtual reality (VR) and in vivo exposure. Numerous studies have provided empirical evidence supporting the effectiveness of virtual reality (VR) as a modality for exposure therapy in the management of various phobias. Nevertheless, the superiority of in vivo exposure over other alternatives for specific phobias has not yet been proved.

Based on the aforementioned facts, the primary aim of this study was to determine the effectiveness of Virtual Reality Exposure (VRE) as a therapeutic intervention for certain phobias. The purpose of the study was to determine if a single session of Virtual Reality Exposure (VRE) had a positive impact on participants' anxiety levels and to examine the durability of this effect during a 3-month follow-up period after the intervention.

METHOD

The work received ethical approval from the Social and Human Sciences Publication Ethics Committee of Antalya Bilim University, as indicated by Decision No. 2021/21, dated October 18, 2021.

Research Design

The research utilized the sequential random assignment technique, along with a pre-test / post-test control group design, to examine the effects of virtual reality exposure on the severity of phobia symptoms. The phobia symptom intensity served as the dependent variable, whereas the level of exposure to virtual reality was considered as the independent variable. The process of assigning individuals to either the treatment group or the waiting list control group was carried out using random allocation. The present study comprised a sample of 33 persons who either sought treatment for a specific phobia at the clinic or showed their readiness to participate in the research. In order to establish eligibility, a clinical interview was administered to verify that these patients satisfied the diagnostic criteria for particular phobia as delineated in the DSM-5. Both groups underwent the administration of the DSM-5 Severity Measure for Specific Phobia Scale as a pre-test and post-test. In addition, the anxiety levels reported by the participants were evaluated while they underwent virtual reality exposure as part of the treatment intervention. The participants in the experimental group had a single session of virtual reality exposure, whereas the participants in the control group were placed on a waiting list. Following a 3-month period of follow-up, measurements were once again collected from the therapy group.

Sample

The participants in this study consisted of persons between the ages of 18 and 65 who actively sought therapy at the clinic for a specific phobia. They readily consented to participate in the research and were assessed to meet the diagnostic criteria for specific phobia as outlined in the DSM-5, using clinical interviews. The study encompassed a cohort of 33 individuals, with 16 participants being allocated randomly to the treatment group and 17 participants being assigned to the control group in a consecutive fashion.

The study did not include individuals who had comorbid psychiatric problems or organic health concerns, in both the control and experimental groups. Within the cohort of participants, there exists a collective of 23 female individuals and 10 male individuals. Thirteen participants reported feeling acrophobia, another thirteen participants showed zoophobia, and a further seven participants claimed to have hemophobia. The sociodemographic information for all participants is presented in Table-1.

Table-1. Sociodemographic Data of All Participants

		Total		Treatment Group		Control Group	
		n	%	n	%	n	%
Gender	Women	23	69,7	9	56,3	14	82,4
	Men	10	30,3	7	43,2	3	17,6
Age	20-24	9	27,3	4	25,1	5	5
	25-29	20	60,7	10	62,3	10	10
	30+	4	12	2	12,6	2	2
Education	Graduate	23	69,7	13	81,3	10	58,8
	Bachelor	4	12	1	6,3	3	17,6
	High School	6	18,3	2	12,5	4	23,5
Work	Working	12	36,4	2	12,5	10	58,8
	Not working	21	63,6	14	87,5	7	41,2
Marital Status	Single	27	81,8	2	12,5	4	23,5
	Married	6	18,2	14	87,5	13	76,5
Type of Phobia	Heights	13	39,4	9	56,3	4	23,5
	Animal	13	39,4	5	31,3	8	47,1
	Blood-Injection	7	21,2	2	12,5	5	29,4
Total		33		16		17	

Measurement Tools

Demographic Information Form:

The researchers have devised a questionnaire aimed at collecting data regarding the demographic attributes of the participants, encompassing factors such as age, gender, educational attainment, employment situation, marital status, presence of phobias, history of physical or psychiatric ailments, and patterns of substance utilization.

DSM-5 Severity Measure for Specific Phobia Scale:

The measurement scale employed in the research done by Oztekin et al. (2017) is a self-report questionnaire comprising of ten items. The instrument utilizes a five-point Likert-type scale to assess the frequency of anxiety, fear, and avoidance behaviors demonstrated by individuals in reaction to different situations or stimuli. After the identification of the particular phobia, the participant proceeds to evaluate their dread level by assigning scores

to 10 items on the scale. The mean score, which ranges from 0 to 4, is obtained by adding the individual scores and dividing the amount by 10. The score functions as a measure of the intensity of individuals' phobia symptoms. The internal consistency of the scale was assessed using Cronbach's alpha technique, yielding a value of 0.79. Furthermore, the correlation coefficients between the item scores and the overall scores varied between 0.33 and 0.78, and these correlations were found to be statistically significant at a p-value of less than 0.001 (Oztekin et al., 2017).

Self-Reported Anxiety Level Measurement:

The initial establishment of the notion of subjectively judging stress levels, known as the 'Subjective Units of Distress Scale' (SUDS), can be attributed to Joseph Wolpe in 1969. The scale devised by Wolpe (1969) enables individuals to assess the level of discomfort they encounter, with a numerical range spanning from 0 to 10. This is a measurement methodology that is predicated on the vocal or written declaration of the subject. In the current investigation, the participants evaluated their levels of anxiety during their interaction with the virtual reality exposure program utilizing a numerical scale that spanned from 0 to 10. The assessments indicated above were carried out both before and after the intervention was implemented to evaluate the observed changes in participants' self-reported anxiety levels. The research conducted an evaluation of the discrepancies in scores before and after the introduction of the virtual reality application, in order to ascertain if there was a statistically significant increase or decrease.

Procedure

The procedure of data collection began following the approval of the Social and Human Sciences Publication Ethics Committee of Antalya Bilim University on October 18, 2021. Following the clinical interview, the individuals who voluntarily consented to participate in the study were asked to complete the informed consent form, the demographic information form, and the DSM-5 Severity Measure for Specific Phobia Scale. Following the implementation of the sequential random assignment method, individuals were allocated to certain groups. Subsequently, the groups completed appropriate procedures. The participants in the treatment group underwent a solitary session of virtual reality exposure, while the participants in the control group were assigned to a waiting list. The mean duration of the treatment group's sessions was 45 minutes. The DSM-5 Severity Measure for Specific Phobia Scale was administered to the participants in the therapy group both at the end of each session and at an average interval of three months. On the other hand, the control group demonstrated a reversion to the DSM-5 Severity Measure for Specific Phobia Scale following an average period of three months. After the completion of the final procedures, individuals who were placed on the waiting list were provided with virtual reality exposure therapy as per their explicit request. Nevertheless, it is crucial to acknowledge that the treatment data acquired from these subjects was not included in the analysis undertaken for this specific investigation. Supplemental 1 offers a full account of the methodology utilized in the study of the respective groups.

RESULTS

In the present study, both within-group and between-group repeated measures were conducted to evaluate the SMSPS scores of the treatment group at pre-test, post-test, and follow-up stages. Repeated measures Analysis of Variance (ANOVA) and subsequent post hoc analyses were employed for this purpose. Additionally, an independent samples t-test and paired samples t-tests were applied to compare the change in SMSPS scores between the treatment and control groups, to assess the SUDS scores of the participants in the treatment group before and after the VR sessions, as well as to analyze the SUDS scores during the in-session exposure. The threshold for statistical significance (p) was set at .05 in all analyses. Data processing and statistical computations were executed using IBM SPSS Statistics software, specifically version 28.0.0.0.

To assess the primary hypothesis of the study, SMSPS scores administered to both the treatment and control groups were evaluated through a repeated measures Analysis of Variance (ANOVA), as delineated in Table-2. The analysis revealed statistically significant differences between the groups ($F = 13.349$, $p < .001$). A subsequent post hoc analysis for the groups and measurements ascertained that the treatment group experienced a statistically significant reduction in their SMSPS scores, with a strong effect size being observed ($t = 6.138$, Cohen's $d = 1.284$, $p < .001$). However, it was noted that the initially statistically nonsignificant differences in SMSPS scores between the two groups at the pre-test stage did not evolve into significant differences at the post-test stage. Detailed post hoc analyses are presented in Table-3, while descriptive plots of the groups are depicted in Figure-1, and Raincloud plots are available in Figure-2.

Table-2. Repeated Measures ANOVA of SMSPS Scores Between Treatment and Control Groups

Measurement	Group	n	\bar{x}	SD
Pre Test	Treatment	16	2.881	0,675
	Control	17	2.459	0,848
Post Test	Treatment	16	1.813	0,930
	Control	17	2.276	0,852

Source of Variation	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Repeated Measures	6.451	1	6.451	26.594
Repeated Measures x Groups	3.238	1	3.238	13.349
Residuals	7.520	31	0.243	

Table-3. Post Hoc Analysis of SMSPS Scores for Treatment and Control Groups

		Mean Difference	SE	t	Cohen's d	Ptukey
Treatment, Pre-test	Control, Pre-test	.422	.290	1.457	.508	.471
	Treatment, Post-test	1.069	.174	6.138	1.284	<.001
	Control, Post-test	.605	.290	2.087	.727	.174
Control, Pre-test	Treatment, Post-test	.646	.290	2.230	.777	.131
	Control, Post-test	.182	.169	1.079	.219	.704
Treatment, Post-test	Control, Post-test	-.464	.290	-1.601	-.558	.389

Figure-1. Descriptive Plots Illustrating SMSPS Score Changes Across Treatment and Control Groups Over Time

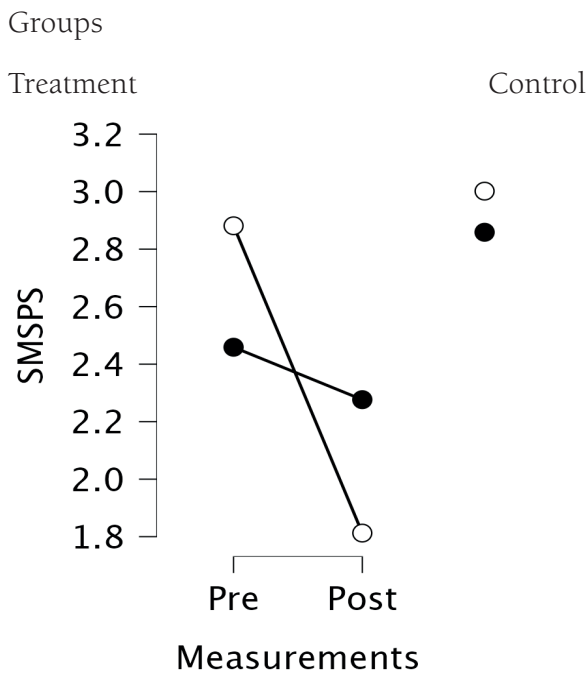
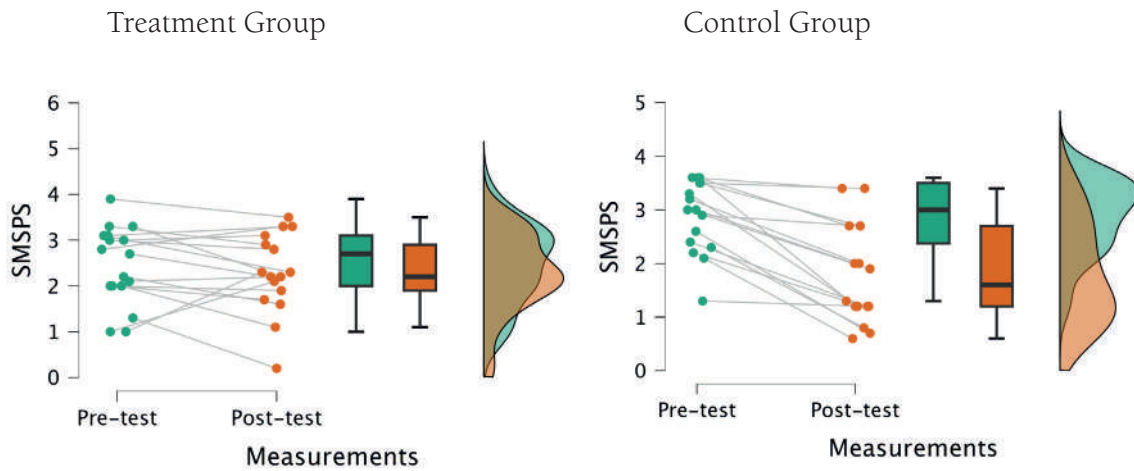


Figure-2. Raincloud Plots Representing the Distribution of SMSPS Scores for Treatment and Control Groups at Pre-Test and Post-Test Stages



In the treatment group, paired samples t-test analyses were conducted to assess the SUDS scores of individuals before and after exposure to images related to their feared situation or event; these results are presented in Table-4. The analysis revealed a significant difference in the reported SUDS scores of participants before and after exposure to virtual reality; $t(9.299)$, $p < .001$, Cohen's $d = 2.325$. Specifically, the average SUDS score prior to the virtual reality exposure session was 7.50, which subsequently decreased to an average score of 4 following the session.

Table-4. Comparison of SUD's Obtained From The Treatment Group Before and After The VR Exposure Session

Measurement	n	\bar{x}	SD	t	df	p	Cohen's D
Before VRE	16	7,50	1,789	9,299	15	<.001	2,325
After VRE	16	4	2,477				

Table-5 delineates the analysis of SUDS scores within the treatment group during the virtual reality (VR) session. Measurements were obtained at the initial moment of exposure to the fear-inducing stimulus and immediately prior to terminating the exposure. The results indicated a statistically significant difference in the reported SUD S levels between the onset and conclusion of the exposure session within the treatment group; $t(15) = 8.860$, $p < .001$, Cohen's $d = 2.215$. Specifically, the mean SUDS levels observed at the initiation of the exposure session were 6.5, which decreased to an average score of 2.69 by the end of the exposure.

Table-5. T-Test Comparison of SUD Scores Obtained During the Virtual Reality Exposure Session

Measurement	n	\bar{x}	SD	t	df	p	Cohen's D
At the beginning of exposure	16	6,5	1,826	8,860	15	<.001	2,215
At the end of exposure	16	2,69	1,580				

Moreover, the evaluation of the SMSPS scores at three distinct time points—pre-intervention (pre-test), immediate post-intervention (post-test), and at a designated follow-up—was executed via a repeated measures Analysis of Variance (ANOVA), owing to the existence of three interrelated variables (Table-6). The data disclosed a statistically meaningful variation in SMSPS scores across the pre-test, post-test, and follow-up assessments, substantiated by an F-statistic of 2.26 and a p-value less than .01. The effect size for this variation, as quantified by eta-squared (η^2), was substantial at .476. A comparative analysis of the mean scores revealed a marked reduction from the pre-test ($\bar{x} = 2.914$) to the post-test ($\bar{x} = 1.88$) and the follow-up ($\bar{x} = 1.914$) evaluations. The results demonstrated a statistically significant divergence between pre-test and post-test scores ($p < .001$); however, no statistically meaningful difference was detected between post-test and follow-up scores ($p > .05$).

Table-6. ANOVA Analysis of Repetitive Measurements of SMSPS Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up Test Scores in the Treatment Group

Measurement	n	\bar{x}	SD
Pre Test	14	2,914	0,706
Post Test	14	1,879	0,956
Follow-Up Test	14	1,914	0,737

Source of Variation	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2	Significant Difference*
Between subjects	14,763	13	1,136	11,809	<.001	0,476	1-2. (p=.000)
Measurement	9,679	2	4,839				1-3. (p=.000)
							2-3. (p=1.00)
Error	10,655	26	0,410				
Total	35,097	41					

*1: Pre Test, 2: Post Test, 3: Follow-Up Test

Utilizing a quantitative approach, the investigators conducted a comparative analysis of the change in SMSPS scores from the pre-test to the post-test stages within both the treatment and control cohorts, as delineated in Table-7. The empirical analysis revealed statistically significant differences between the changes in SMSPS scores among members of the treatment and control groups. A t-test was conducted with 31 degrees of freedom ($t(31)$), yielding a p-value below the conventional alpha level of .001. Consequently, the observed difference was deemed statistically significant. The effect size, denoted by Cohen's d , was calculated to be 1.273, signifying a large effect size according to Cohen's conventional categorizations. In terms of mean change in scores, the treatment group displayed a notably elevated mean ($x = 1.069$) in contrast to a more modest mean change ($x = 0.1824$) observed in the control group.

Table-7. Comparative Analysis of Changes in SMSPS Scores from Pre-Test to Post-Test for Treatment and Control Groups

Group	n	\bar{x}	SD	Levene's Test for Equality of Variances		t	df	p	Cohen's D
				F	p				
Treatment	16	1,0688	0,70495						
Control	17	0,1824	0,68851	0,013	.909	3,654	31	<.001	1,273

In a detailed empirical investigation, the study analyzed the changes between the treatment group's pre-test and follow-up SMSPS scores compared to the changes in pre-test and post-test scores within the control group, as articulated in Table-8. The statistical analysis revealed discernible discrepancies in the modifications from pre-test to post-test scores across the treatment and control cohorts. The resulting t-statistic ($t(29) = 2.850$) reached statistical significance with a p-value less than the conventional alpha level of .01. Additionally, the magnitude of the effect size, quantified by Cohen's d , was ascertained to be 1.029. In regard to the mean scores, the treatment group manifested a notably elevated average ($x = 1.000$) in contrast to the more subdued average ($x = 0.1824$) observed in the control group.

Table-8. Comparative Analysis of Changes in SMSPS Scores from Pre-Test to Post-Test and Follow-Up Among Treatment and Control Groups

Group	n	\bar{x}	SD	Levene's Test for Equality of Variances		t	df	p	Cohen's D
				F	p				
Treatment	14	1,000	0,90893						
Control	17	0,1824	0,68851	3,578	.069	2,850	29	.008	1,029

DISCUSSION

The primary focus of the current research was to empirically evaluate the therapeutic impact of a single-session virtual reality exposure treatment for individuals with specific phobias. Statistical analyses reveal that this one-time intervention significantly mitigated the severity of phobia-related symptoms among the participants in the treatment group, as compared to a control group. Importantly, the reductions in symptom severity were not only immediate but also appeared to be sustained, as evidenced by follow-up assessments conducted over an average interval of three months. However, it should be noted that while there was a significant reduction in SMSPS scores within the treatment group, this change did not yield a significant difference when compared to the control group in post-test assessments. One potential explanation for this discrepancy could be the nature of the single-session intervention. It is conceivable that the observed treatment effects might require multiple sessions to manifest as statistically significant differences in a between-group context. This poses an important question for future research, which could explore the utility of extending the number of virtual reality exposure sessions.

The present study aligns with extant literature confirming the efficacy of virtual reality exposure in treating specific phobias. Similar to the findings of Işıklı et al. (2019), our data indicated a statistically significant decline in fear reactions following a single-session virtual exposure. In line with Clark et al. (2019), we also observed a robust reduction in phobic symptoms. These immediate reductions were not only statistically significant but also sustained over a follow-up period, resonating with the long-term benefits documented by Rothbaum et al. (2002; 2006). Moreover, our study adds nuance to the results of Vogt (2021), who emphasized the importance of multi-timepoint assessments. In our study, the treatment gains were preserved at follow-up, underlining the potential for lasting therapeutic impact.

However, one point of divergence is noteworthy; while our treatment group showed significant reductions in SMSPS scores, this was not reflected in post-test comparisons with the control group. This raises the question of the sufficiency of a single-session intervention, a query that aligns with Emmelkamp et al.'s (2002) finding of sustained benefits over a six-month period after multiple sessions. Our results also parallel those of Michaliszyn et al.

(2010), who noted lasting improvements in arachnophobia symptoms following virtual reality exposure, maintained over a three-month period. The absence of significant post-test differences between our treatment and control groups suggests that more sessions might be needed for the virtual reality exposure therapy to translate into observable differences when compared with non-intervention.

In sum, both the extant literature and the present study underscore the efficacy of virtual reality exposure as a therapeutic modality for treating specific phobias. The immediate and long-term therapeutic gains reported here substantiate this form of treatment. Notably, our study contributes to this body of work by demonstrating the statistically significant amelioration of phobia symptoms following a single-session virtual reality exposure therapy, a finding that aligns with Krijn et al. (2004) who highlighted the advantages of virtual reality over no treatment in individuals with acrophobia.

Our results also offer parallels to the work of Vogt (2021), who found virtual reality exposure to be as effective as in vivo exposure in reducing acrophobia symptoms. However, it is crucial to note that our post-test comparisons between the treatment and control groups did not reveal significant differences, thus suggesting that additional sessions may enhance treatment efficacy—a consideration in line with the results from Garcia-Palacios et al. (2002). In that study, as many as 83% of participants showed clinically significant improvements after receiving virtual reality exposure, compared to those on a waiting list.

Furthermore, our study echoes Michaliszyn et al.'s (2010) findings that both virtual and in vivo exposure outperform a waiting-list condition, with sustained benefits observed over a three-month period. These insights concur with Rothbaum et al.'s (2002; 2006) observations, which emphasized the lasting effects of both virtual and standard exposure therapy in treating aviophobia, with benefits enduring for 6 to 12 months. Finally, our findings also resonate with the work of Uçkun (2019), who found that both hypnotherapy and virtual reality exposure were effective in reducing fear associated with flying, when compared to a control group.

While our data support the use of virtual reality exposure as an efficacious short-term and potentially sustainable treatment option for specific phobias, they also flag the need for multiple treatment sessions to maximize benefits, a factor that calls for further exploration.

This study is not without limitations that warrant careful consideration. Firstly, the absence of an active control group in the experimental design restricts the ability to completely rule out placebo effects. The impact of a single session of virtual reality exposure on the treatment group raises questions about the generalizability of the findings, particularly when our post-test scores between the treatment and control groups showed no significant differences. This could imply the necessity for a multi-session treatment approach to achieve enduring benefits. Secondly, the study population was heterogeneous with respect to the types of phobias presented, which may limit the direct application of our findings to specific phobic conditions. Thirdly, the demographic profile of our sample was skewed towards younger, educated individuals who were predominantly unemployed. While this may enhance the perceived efficacy of the virtual reality treatment due to their comfort with technology, it simultaneously limits the generalizability of our findings to broader demographic groups. Furthermore, the phenomenon of higher resilience among the unemployed partic-

ipants in the treatment group poses another layer of complexity, highlighting the need for additional research to isolate the influence of employment status on treatment outcomes. Lastly, the study was conducted during a period significantly affected by a global pandemic, which could have introduced extraneous variables affecting participant engagement and response. To enhance the validity and applicability of future research, more diversified samples and more rigorous control conditions are recommended.

CONCLUSION

The primary objective of the present research was to empirically evaluate the therapeutic efficacy of a single-session virtual reality exposure treatment for specific phobias. The study employed a two-group experimental design, comprising a treatment group that received the intervention and a control group that did not. The central focus was on ascertaining changes in the degree of fear and severity of phobia symptoms among participants. Rigorous statistical analyses were employed for both within-group and between-group comparisons.

Our findings substantiate that a single session of virtual reality exposure can lead to a significant reduction in the severity of phobia symptoms, in contrast to the control group, which showed no such change. Additionally, this improvement was not only immediate but also maintained over a period of approximately three months in subsequent assessments.

However, the post-test comparisons between the treatment and control groups did not reveal significant differences, highlighting a potential need for multi-session interventions for long-term efficacy. Limitations pertaining to the study's design, heterogeneous sample, and the context of the global pandemic also prompt cautious interpretation of the results.

In summary, the current study lends support to the utility of virtual reality exposure as a promising therapeutic strategy in the treatment of specific phobias, albeit with caveats that warrant further investigation. The sustained benefits observed over a three-month period post-intervention offer particularly encouraging prospects for the integration of virtual reality technologies into clinical practice. Given the limitations and complexities observed, further studies with more diversified samples and rigorous control conditions are essential to corroborate these findings and to expand our understanding of the most effective therapeutic approaches for specific phobias.

REFERENCES

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5)*. (E. Koroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association (2017). *PTSD Clinical Practice Guideline: What is exposure therapy?* <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/exposure-therapy.pdf> (Erişim tarihi: 15/04/2022-20.30).
- Botella, C., Quero, S., Baños, R.M., Perpiñá, C., Garcia-Palacios, A. and Riva, G. (2004). Virtual Reality And Psychotherapy. *Studies in Health Technology and Informatics*, 99, 37-54. doi:10.3233/978-

1-60750-943-1-37.

- Botella, C., Garcia-Palacios, A., Quero, S., Baños, R.M. and Bretón-López, J. M. (2006). Virtual Reality and Psychological Treatments: A Review. *Psicologia Conductual*, 14(3), 491-509.
- Choy, Y., Fyer, A. J. and Lipsitz, J. D. (2007). Treatment Of Specific Phobia In Adults. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 266-286. doi: 10.1016/j.cpr.2006.10.002.
- Clark, N., Mayers, T. and Sosa, G. (2019). The Effectiveness Of Virtual Reality Exposure Therapy For Treatment Of Specific Phobias: A Meta-Analysis. *Southern California Conferences for Undergraduate Research*. https://www.sccur.org/sccur/fall_2019_conference/oral_session_1/80/ (Erişim tarihi: 25.12.2021-21.30).
- Craske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: why more women than men?*. Oxford, UK: Elsevier.
- Eaton, W. W., Bienvenu, O. J. and Miloyan, B. (2018). Specific Phobias. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 678-686. doi:10.1016/S2215-0366(18)30169-X.
- Emmelkamp, P. M., Krijn, M., Hulsbosch, A., de Vries, S., Schuemie, M. and van der Mast, C. A. P. (2002). Virtual Reality Treatment Versus Exposure In Vivo: A Comparative Evaluation In Acrophobia. *Behaviour Research and Therapy*, 40(5), 509-516. doi:10.1016/s0005-7967(01)00023-7.
- Freitas, J., Velosa, V., Abreu, L., Jardim, R. L., Santos, J., Peres, B. and Campos, P. F. (2021). Virtual Reality Exposure Treatment In Phobias: A Systematic Review. *Psychiatric Quarterly*, 92(4), 1685-1710. doi:10.1007/s11126-021-09935-6.
- Garcia-Palacios, A., Hoffman, H., Carlin, A., Furness, T. A. and Botella, C. (2002). Virtual Reality In The Treatment Of Spider Phobia: A Controlled Study. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 983-993. doi:10.1016/s0005-7967(01)00068-7.
- Grös, D. F. and Antony, M. M. (2006). The Assessment And Treatment Of Specific Phobias: A Review. *Current Psychiatry Reports*, 8(4), 298-303. doi:10.1007/s11920-006-0066-3.
- Işıklı, S., Baran, Z. ve Aslan, S. (2019). Özgül Fobilerde Sanal Gerçeklik Teknolojisi Uygulamaları İle Tedaviye Yardımcı Araç Geliştirme: Bir Etkililik Çalışması. *Klinik Psikiyatri*, 22(3), 316-328. doi: 10.5505/kpd.2019.43660.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593.
- Krijn, M., Emmelkamp, P. M., Biemond, R., de Wilde de Ligny, C., Schuemie, M. J., and Van der Mast, C. A. (2004). Treatment Of Acrophobia In Virtual Reality: The Role Of Immersion And Presence. *Behaviour Research and Therapy*, 42(2), 229-239. doi:10.1016/S0005-7967(03)00139-6.
- Michalyszyn, D., Marchand, A., Bouchard, S., Martel, M. O. and Poirier-Bisson, J. (2010). A Randomized, Controlled Clinical Trial Of In Virtuo And In Vivo Exposure For Spider Phobia. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 689-695. doi:10.1089/cyber.2009.0277.
- Öztekin, S., Aydın, O., Aydemir, Ö., Balıkçı, K., Çökmüş, F. P., Sarıkavak, T. ve Köroğlu, E. (2017). DSM-5 Özgül Fobi Şiddet Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği Ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18 (Ek sayı 2), 31-37. doi: 10.5455/apd.240709.
- Park, M. J., Kim, D. J., Lee, U., Na, E. J. and Jeon, H. J. (2019). A Literature Overview Of Virtual Reality (VR) In Treatment Of Psychiatric Disorders: Recent Advances And Limitations. *Frontiers in Psychiatry*, 10(505), 1-9. doi:10.3389/fpsy.2019.00505.
- Richard, D.C.S. and Lauterbach, D. (2007). *Handbook of exposure therapies*. Amsterdam, Boston: Elsevier.
- Rothbaum, B. O., Hodges, L., Anderson, P. L., Price, L. and Smith, S. (2002). Twelve-Month Fol-

- low-Up Of Virtual Reality And Standard Exposure Therapies For The Fear Of Flying. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 428-432. doi:10.1037//0022-006x.70.2.428.
- Rothbaum, B. O., Anderson, P., Zimand, E., Hodges, L., Lang, D. and Wilson, J. (2006). Virtual Reality Exposure Therapy And Standard (In Vivo) Exposure Therapy In The Treatment Of Fear Of Flying. *Behavior Therapy*, 37(1), 80-90. doi:10.1016/j.beth.2005.04.004.
- Shiban, Y., Pauli, P. and Mühlberger, A. (2013). Effect Of Multiple Context Exposure On Renewal In Spider Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 51(2), 68-74. doi:10.1016/j.brat.2012.10.007.
- Uçkun, O. B. (2019). *Uçak Fobisinin Giderilmesinde "Hipnotik Yaklaşım" ve "Sanal Gerçeklik" Uygulamalarının Etkililiğinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Vogt, G. (2021). *Sanal Gerçeklik İle Maruz Bırakmanın Akrofobi Tedavisinde Kullanımı*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Wechsler, T. F., Kumpers, F. and Mühlberger, A. (2019). Inferiority Or Even Superiority Of Virtual Reality Exposure Therapy In Phobias?: A Systematic Review And Quantitative Meta-Analysis On Randomized Controlled Trials Specifically Comparing The Efficacy Of Virtual Reality Exposure To Gold Standard In Vivo Exposure In Agoraphobia, Specific Phobia And Social Phobia. *Frontiers in Psychology*, 10, 1758. doi:10.3389/fpsyg.2019.01758.
- Wiederhold, B. and Wiederhold, M. (2005). *Virtual reality therapy for anxiety disorders: Advances in evaluation and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. and Telch, M. J. (2008). Psychological Approaches In The Treatment Of Specific Phobias: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi: 10.1016/j.cpr.2008.02.007.
- Wolpe, J. (1969). Subjective Units of Distress Scale (SUDS) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t05183-000>.
- Zheng, J. M., Chan, K. W. and Gibson, I. (1998). Virtual Reality. *IEEE Potentials*, 17(2), 20-23. doi: 10.1109/45.666641.
-

The Big Five Personality Traits and Shopping Addiction among Young Turkish Adults

Türk Genç Yetişkinlerde Büyük Beşli Kişilik Özellikleri ve Alışveriş Bağımlılığı

Neşe ALKAN*

Doi: 10.32739/XXXX

Abstract

With the onset of the COVID-19 pandemic and related restrictions, online shopping has become a part of the daily life of individuals across the globe. Shopping addiction or compulsive buying, on the other hand, is considered to be a growing behavioral addiction problem which renders individuals' wellbeing and happiness. The current study aimed at examining the role of gender and the Big Five personality traits on shopping addiction among university students. Study data were obtained through an online survey platform. Seventy university students aged between 18 and 33 ($M=23.10$, $SD=3.38$) were included in the analyses. Group comparisons were carried out by conducting One-way Analysis of Variance. A hierarchical multiple regression analysis was used to test the hypothesized model where the shopping addiction score was the dependent variable. The predictor variables were extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness to experience scores of the participants. One-way Analysis of Variance tests results indicated a gender difference, with females scoring higher on the shopping addiction score. Hierarchical multiple regression analysis showed that only the openness to experience trait significantly and inversely predicted the shopping addiction. Empirical studies that address the relationship between potentially addictive shopping and the Big Five personality traits are producing inconclusive results. This study was specifically designed to examine the personality - shopping addiction relationship and supports the existing body of knowledge by providing findings from a non-Western culture. A possible protective role of openness to experience trait with regards to shopping addiction is the main implication of the study.

Keywords:

Big Five Personality, Shopping Addiction, University Students

Öz

COVID-19 salgını ve ilgili kısıtlamaların başlamasıyla birlikte, çevrimiçi alışverişin bireylerin günlük yaşamının bir parçası haline geldiği görülmektedir. Alışveriş bağımlılığı veya kompulsif satın alma ise bireylerin iyi oluş ve mutluluk düzeylerini olumsuz yönde etkileyen, giderek artan ve gençler arasında yaygın bir davranışsal bağımlılık sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde cinsiyetin ve Beş faktör kişilik özelliklerinin alışveriş bağımlılığı üzerindeki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma verileri çevrimiçi bir anket platformu aracılığıyla elde edilmiştir. Yaşları 18 ile 33 arasında değişen ($M=23.10$, $SS=3.38$) yetmiş üniversite öğrencisi analizlere dahil edilmiştir. Grup karşılaştırmaları Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılarak yapılmıştır. Alışveriş bağımlılığı puanının bağımlı değişken olduğu regresyon modelini test etmek için hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yordayıcı değişkenler, katılımcıların dışadönüklük, uyumluluk, vicdanlılık, nevrotilik ve deneyime açıklık puanlarıdır. Tek Yönlü Varyans Analizi testlerinin sonuçları, alışveriş bağımlılığı puanında kadınların daha yüksek puan almasıyla cinsiyet farklılığına işaret etmiştir. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi, yalnızca deneyime açıklık kişilik özelliğinin alışveriş bağımlılığını anlamlı ve ters yönde yordadığını göstermiştir. Bu çalışma, kişilik - alışveriş bağımlılığı ilişkisini incelemek için özel olarak tasarlanmıştır ve Batılı olmayan bir kültürden bulgular sağlayarak mevcut bilgileri desteklemektedir. Deneyime açıklık özelliğinin alışveriş bağımlılığı açısından olası bir koruyucu rolü çalışmanın temel çıkarımıdır.

Anahtar Kelimeler:

Beş Faktör Kişilik, Alışveriş Bağımlılığı, Üniversite Öğrencileri

* Assoc. Prof. at Atılım University, Head of Psychology Department, Ankara, Turkey, nese.alkan@atilim.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5615-3183.

INTRODUCTION

Study background

“The pandemic’s toll on negative emotions is clear” (Helliwell, 2021). Based on data from 95 countries analyses presented in the World Happiness Report showed a significant increase in negative mood such as sadness and worry while positive affect remained unchanged. In the report, which base on Gallup World Report, laughter and enjoyment are determined as two operational components of happiness. The good news is happiness which was assessed on an individual level yet reported for the global sample of countries, did not show any significant change across 2017-2019 to 2020. Country level analyses on the other hand, revealed a considerable variation: the positive affect score of Turkey in 2020 dropped, while negative affect score raised significantly as compared to 2017-2019 mean happiness score. Since happiness is considered to be an important aspect of well-being, it has been a highly investigated topic. Although an everyday conception is an emotion, happiness, theoretically encompasses behavior, enabling mechanisms and personality characteristics (Averill & More, 1993). Some researchers used and operationalized happiness as a synonym of positive affect as such the prevalence of positive emotions and moods (Diener, Kesebir & Tov, 2009) and conceptualised one of the dimensions of well-being (Ryan & Deci, 2000).

Although there is no consensus on the single definition of well-being, numerous theoretical and empirical studies revealed its basic features; it is multidimensional (Ryff, 1989) and can be evaluated in the situational and subjective domains (Pontin et al., 2013). One of the most comprehensive study on the components of well-being was performed by Linton and colleagues in 2016. By examining 99 different well-being measures used in the literature, researchers revealed six thematically different well-being aspects. These are named as global, mental, social, physical, spiritual well-being and, activity and functionality. In this direction, being well means all the different aspects of one’s life and is accepted as a broad umbrella term describing forms of evaluation (Diener et al., 2017). Most of the studies on multidimensional well-being are carried out under the umbrella of positive psychology (Seligman, 2011). In this theoretical framework, the experimental, longitudinal and cross-sectional studies show that well-being is associated with many positive outcomes. In these studies, well-being has found to be positively associated with positive mood, optimism, life satisfaction, effective learning, productivity, longevity and better physical health; and inversely related with negative psychological variables such as neuroticism, pessimism, anxiety and depression, (Lyubomirsky et al., 2005; Chida & Steptoe, 2008; Dolan, Peasgood & White, 2008; Diener et al., 2010; De Neve et al., 2013; Hone et al., 2014). Among the strongest predictors of various aspects of well-being, personality traits deserve a special recognition. It is argued that, personality traits have an important role in creating conditions that promote or hinder well-being (McCrae & Costa, 1991). A recent study revealed a direct reciprocal relationship between openness and extraversion traits and psychological well-being, suggesting the joint development of both traits and well-being (Joshnloo, 2023). Additionally, research also indicates the traits’ potential to predict future well-being (Abbott et al., 2008).

Due to the importance of positive mood i.e., happiness in the well-being of individuals, especially during “difficult” times such as pandemics and pandemic caused shut-downs, online shopping has gained a unique position in the lives of individuals. Given that shop-

ping encompasses both strong hedonic motivation (Koch, Frommeyer & Schewe, 2020) as well as utilitarian motives, it becomes a unique and significant risk factor addiction. Its relationship with personality traits and other psychological well-being variables resulted in number of recent studies which tried to uncover the correlates and predictors (Tarka, Kukar-Kinney & Harnish, 2022; Uzarska, Czerwiński & Atroszko, 2021).

Throughout history, there have been various motivations for people to purchase things. In addition to buying what is needed, it is also made for what is not needed. Keeping up with the fashion of the time, being popular, and imitating others are a few motives for buying. When the buying behavior or shopping is beyond being controlled, the situation is considered problematic and the condition was given different names. A series of different terminology has been developed for the concept. Purchase mania or oniomania (Kreaplin, 1909, as cited in Müller et al., 2010); impulsive buying (Rook & Fisher, 1995), buying addiction or addictive buying (Scherhorn, Reisch & Raab, 1990) and compulsive buying (McElroy et al., 1994) are the terms used in the extant literature. Although it does not have a special diagnostic criterion in the DSM (Diagnostic and Statistical Manual for mental disorders; American Psychiatric Association) nor ICD (International Code of Diseases, World Health Organization), it meets the conceptual criteria for addiction (Uzarska, Czerwiński & Atroszko, 2021). In this sense, "... addictions are a part of a biopsychosocial process and not just restricted to drug ingested behaviours" (Griffiths, 2005). Accordingly, behaviors such as internet use, gambling, online gaming and shopping can be considered as addictive behaviors when these behaviors result in the actual problems due to the activity in question (Griffiths & Michael Larkin, 2004).

Compulsive buying or shopping addiction is considered to be a global phenomenon, affecting consumers from both developed (e.g., Germany and Netherlands) and developing (e.g., Turkey and Russia) economies (Horváth & Adıgüzel, 2018). It has been observed that shopping addiction, like other addictions, is associated with adverse individual and interpersonal consequences (Müller et al., 2010). Results of the studies which examine the correlates of shopping addiction show that individuals who seek treatment for their problematic shopping behavior, also suffer from other psychiatric conditions such as eating disorders, anxiety, and depression (Müller, Mitchell & de Zwaan, 2015). Müller et al., 2021 further argued that, this behavioral addiction can be a behavioral outlet of disorders such as narcissistic personality disorder by means of 'narcissism by materialism' effect.

Researchers to date, have tried to understand behavioral and psychological correlates (Faber & O'Guinn, 1992) and risk and protective factors regarding shopping addiction. They indicate that there are still few studies showing the effect of personality characteristics on different behavioral addictions within an integrated model. Uzarska, Czerwiński & Atroszko (2021) reported a clear need for more information about shopping addiction and personality characteristics relationship. The Big Five personality domains play a role in understanding this addiction better (eg., Tarka, Kukar-Kinney & Harnish, 2022). In this sense, the Big Five taxonomy serves as an integrative function because it represents a diverse system of personality description (John, Naumann & Soto, 2008). Openness to experience, agreeableness, conscientiousness, and extraversion are the dimensions of personality which are higher-order organizing factors of personality (Costa & McCrea, 1992). When the studies where the big five personality traits' effect on shopping addiction

were examined, it was seen that, while conscientiousness is a protective factor in developing this addiction, neuroticism and emotional instability are considered among risk factors (Claes & Müller, 2017; Otero-López, Santiago & Castro, 2021; Uzarska, Czerwiński & Atroszko, 2021). San-Martín, Jimenez, Camarero, and San-José, (2020) on the other hand found that neuroticism, extraversion, and agreeableness determine purchasing behavior indirectly through self-efficacy which as authors argue, transfers to online shopping self-efficacy. In a similar vein, Müeller and colleagues (2010) demonstrated two different personality clusters among compulsive buyers who seek treatment for this problem: in the first prototype positive correlation between compulsive buying scores and all five personality domains were observed. In the second prototype, compulsive buying correlated positively with neuroticism and negatively with extraversion, openness, agreeableness, and conscientiousness. Researchers also reported that these two clusters did not differ by gender age, antidepressant medication treatment, or duration of compulsive buying condition (Müeller et al., 2010). Harnish, Roche & Bridges (2021) studied personality correlates of compulsive buying among undergraduate students and revealed that feelings of isolation (termed as detachment and considered as a personality variable in the study) play a role in buying addiction in two different paths. Authors argue that when the academic load of the students is low, spending is not a useful distractor from the stress. On the other path, students who have low scores on isolation but report more academic load, engaged in more spending behavior. The results suggest that the role of personality characteristics and perceived levels of isolation needs to be further explained. A recent study which examined the Big Five personality domains and shopping addiction in detail revealed that, as well as neuroticism, extraversion and openness to experience traits significantly predicted compulsive buying indirectly, through hedonistic aspect of the shopping experience (Tarka, Kukar-Kinney & Harnish, 2022).

These recent studies and the current research was conducted at the time of the COVID-19 pandemic restrictions when an increase in internet use and online shopping was documented worldwide (Aston et al., 2020). During the COVID-19 pandemic, due to the restrictions and stay-at-home orders, many individuals were inclined to shop online. Some researchers reported an increase in the potentially addictive shopping behavior during this period (e.g. Dubey et al., 2020; Niedermoser et al., 2021). While young people seem to be more at risk of developing critical shopping behavior, findings show no clear gender differences in frequency but differences in terms of buying motivation (Niedermoser et al., 2021). Koch, Frommeyer & Schewe (2020), on the hand argued that, age can be a significant factor in terms of motivation for shopping and reported a higher level of hedonic motivation for shopping in younger women showed. In one such study where the researchers conducted a survey between September 2020 and February 2021, it was reported that the shopping addiction scores were significantly predicted by the gender and employment status of the participants. It was also found that the female and non-student participants' shopping addiction scores were significantly higher than those of the male and student participants (Brunelle & Grossman, 2022). The most comprehensive study conducted with 24380 participants in Turkey, where the current study was also conducted, revealed three important findings: First, shopping addiction is not a rare condition in Turkey; Second, being female and being young are positive correlates of problem shopping; Third, "Further research is needed to understand different motives that underlie the problematic shopping behavior

in the young and female population” as compared to older and male (Ünüböl et al., 2022).

In line with the current literature, the present research specifically aims to examine the role of Big Five personality traits on shopping addiction among Turkish university students during COVID-19 restrictions. By specifically examining the Big Five personality traits and shopping addiction among young Turkish adults, it is also aimed to contribute to personality traits and shopping addiction relationship literature which needs further research.

METHOD

Ethics approval: All procedures followed were in accordance with the ethical standards of the responsible committee on human experimentation (institutional and national) and with the Helsinki Declaration of 1975, as revised in 2000. Informed consent was obtained from all participants to be included in the study. The work received approval from the rectorate of Atılım University which has assumed the authority of Ethics Committee at 4 April 2020.

Participants and procedure

The study sample was drawn from a larger sample where the participants were adults. In the current study, the inclusion criterion was being an adult (over age 18) university student at the time of the data collection. Data was collected via an online survey platform during the first round of COVID-19 pandemic shutdowns in Turkey (April 2020) (Surveyey). All participants anonymously and voluntarily took part in the study and informed consent was obtained. The procedure complained to the Institutional Review Board’s ethical standards. 70 university students’ data was used to examine the study variables. Participants aged between 18 and 33 ($M = 23.10$, $SD = 3.38$); 53 of them indicated their gender as female and, 17 of them as male.

Instruments

An online questionnaire included demographic information of the participants such as age, gender and education status. Since gender - is known by previous research and, expected to be in the current research - a significant factor, another independent variable was included in order to test the homogeneity of the variance in the shopping addiction score. One yes-no question about smoking habit ‘Do you smoke cigarettes?’ was used as a grouping variable in the analyses. Shopping addiction was assessed with Bergen Shopping Addiction Scale. Ten Item Personality Inventory was used to assess the Big Five Personality traits scores of the participants.

Bergen Shopping Addiction Scale (BSAS)

The Bergen Shopping Addiction Scale (BSAS) (Andreassen et al., 2015) is composed of 7 items, representing seven addiction criteria (salience, mood modification, conflict, tolerance, withdrawal, relapse, and problems) (Griffiths, 2005). BSAS is a widely used, reliable, and valid instrument for assessing shopping addiction (Griffiths et al., 2016). The scale was validated in a Turkish sample to be used for online compulsive buying (Bozdağ and Alkar, 2018). The items were scored on a 10-point scale ranging from disagree strongly (1) to agree strongly (10). High scores indicate a greater level of shopping addiction. The internal

consistency of the scale was calculated as Cronbach alpha = .91 in the current study.

Ten Item Personality Inventory (TIPI)

Ten Item Personality Inventory (TIPI) comprises 10 items, which are represented by the Big Five personality dimensions: extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism (emotional stability), and openness to experience scales (Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003). It has been widely used, a reliable and valid instrument proximating the longer versions of the Big Five personality measures. TIPI was validated in a Turkish sample by Atak (2013). The items are rated on a 10-point scale, ranging from disagree strongly (1) to agree strongly (10). The Big Five personality dimension scores were obtained by averaging two items' scores under each dimension.

Data analysis strategy

The minimum number of participants required for the regression analysis was determined based on Khamis & Kepler (2010) suggestion $n > 20 + 5m$. Based on this, the minimum number with 5 predictor variables is 45. With the a-priori effect size of .15 and .8 as the power, the sample size was calculated as 67 (Soper, 2022). Since the BSAS score is slightly skewed a higher cases-to-IV ratio was needed (Tabachnick & Fidell, 2019), and all 70 cases were decided to be included in the subsequent regression analysis.

SPSS program was used for statistical analyses (IBM, ver.26). 95% confidence interval was adapted for the statistical significance and Bonferroni adjustment was set for pairwise comparisons. Before univariate and multivariate analyses, variables were examined in order to test their suitability for the statistical assumptions. BSAS score was the only dependent variable. Levene's tests for equality of variances (.015, $p = .903$) showed the homogeneity of variances across groups based on smoking habit (smoking vs. not smoking cigarettes) on this score. Bivariate correlations among the study variables showed no multicollinearity. Shopping addiction and the Big Five personality dimension scores of extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness to experience scales' scores met the criteria for equality of variances (Levene's test). The scores representing the variables to be entered into the regression analyses were found to be normally distributed. Variance inflation factor (VIF) values of the predictor variables in the regression analysis varied between 1.00 and 1.496. Table-1 displays the descriptive statistics and Pearson r correlations among the variables.

Table-1. Descriptive statistics of and Pearson r correlation coefficients between the study variables

Variables	M	SD	Skewness	Kurtosis	1	2	3	4	5	6
BSAS	2,86	1,73	1,481	2,004	-	.14	-.19	-.01	-.16	-.16
Extraversion	6,99	2,05	-.526	-.500		-	-.08	.21	.34**	.47**
Agreeableness	7,26	1,48	-.182	-.432			-	.13	.25*	.16
Conscientiousness	7,11	1,57	-.180	-.644				-	.36**	.32**
Neuroticism	5,47	2,05	-.019	.054					-	.21
Openness to experience	7,84	1,63	-.621	.006						-

Note. BSAS = Bergen Shopping Addiction Scale, * $p < .05$, ** $p < .01$

RESULTS AND DISCUSSION

In order to test the possible difference of BSAS scores across gender and nicotine addiction, two separate One-way Analysis of Variance tests were conducted. The results revealed that higher than that of male ($M = 2.03$, $SE = .24$) participants. Smokers who were 42,9% of the participants ($M = 2.86$, $SE = .31$), and non-smokers ($M = 2.87$, $SE = .28$) on the other hand, were not significantly different in terms of their BSAS scores $F(1, 68) = .001$, $p = .975$.

The predicted variable was the BSAS score in regression analysis. The Big Five personality domains namely, extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness to experience were introduced in 5 steps consecutively. The proposed model was significant. The Big Five traits explained a total of 38% of the shopping addiction scores. As it can be seen in Table 2, openness to experience ($\beta = -.28$) was the only significant predictor of shopping addiction in an inverse direction.

Table-2. Hierarchical Regression Analysis Results

Variable	B	SE B	β	R ²	ΔR^2
Step 1 Constant	2,051	.737		.138	.019
Extraversion	.116	.101	.138		
Step 2 Constant	3,636	1,296		.224	.031
Extraversion	.104	.101	.124		
Agreeableness	-.206	.139	-.177		
Step 3 Constant	3,698	1,460		.224	.000
Extraversion	.106	.104	.126		
Agreeableness	-.204	.142	-.175		
Conscientiousness	-.013	.136	-.012		
Step 4 Constant	3,417	1,456		.290	.034
Extraversion	.161	.109	.191		
Agreeableness	-.145	.146	-.124		
Conscientiousness	.051	.141	.046		
Neuroticism	-.181	.116	-.215		
Step 5 Constant	4,150	1,467		.375	.056*
Extraversion	.272	.119	.323		
Agreeableness	-.083	.145	-.071		
Conscientiousness	.120	.142	.109		
Neuroticism	-.199	.114	-.236		
Openness to experience	-.300	.147	-.284		

Note. BSAS = Bergen Shopping Addiction Scale, * $p < .05$

The results of the analyses of this preliminary study indicated that, as ANOVA statistics confirmed, there is a gender difference in shopping addiction scores. First, the current research confirmed some of the earlier findings of the studies (e.g., Brunelle & Grossman, 2022; Koch, Frommeyer & Schewe, 2020), i.e. female participants' scores were higher on the shopping addiction as compared to male participants. Second, among the Big Five

personality dimensions, the openness to experience was the only significant and negative predictor of shopping addiction score.

Actually, previous research provides inconclusive evidence regarding the openness to experience trait's influence on shopping addiction. Some of these indicate a negative relationship between shopping addiction and openness to experience trait. Specifically, Andreasen et al. (2015) findings showed a negative association between openness to experience and BSAS scores. Similarly, in Uzarska, Czerwiński & Atroszko's research (2021) with Polish students, BSAS scores correlated negatively with agreeableness, conscientiousness, and openness to experience. Otero Lopez's study with Spanish students showed that compulsive buyers score higher than non-compulsive buyers in extraversion and lower in openness, but differences between both groups were not statistically significant. Mikołajczak-Degrauwe and colleagues (2012) compared the Big Five trait scores of compulsive and non-compulsive buyers in Belgium and found that non-compulsive buyers scored significantly higher on the openness to experience trait. Given that new research name these two traits: extraversion and openness to experience a meta trait called plasticity (DeYoung, 2015), the results of the current study are also consistent with the plastic exploration driven by new interpretations of the current states along with desire for positivity (Joshnloo, 2023). Accordingly, individuals who score high on the openness to exploration trait, may tend to actively engage in their environment by producing and attending novel aspects of their pandemic influenced life and do not tend to shop for hedonic purposes.

The second line of research on the other hand either reported a non-significant relationship (e.g., Mowen & Spears, 1999; Mowen, 2000; Wang & Yang, 2008) or positive contribution of openness to experience excessive buying. More recently, Tarka, Kukar-Kinney & Harnish's (2022) research with US consumers, showed a statistically significant and positive contribution of openness to experience trait on both hedonistic shopping experience and compulsive buying.

The result of the current research is consistent with the first line of the research mentioned above. The inconsistency in shopping addiction and the Big Five personality traits relationship was brought to researchers' attention by several studies already (e.g., Mikołajczak-Degrauwe et al., 2012; Otero-López, Santiago and Castro, 2021; Uzarska, Czerwiński & Atroszko, 2021) and need for further studies were mentioned.

One additional point of discussion at this point could be the potential role of culture on personality. A well-known study where the Big Five personality traits were examined across 56 nations, including Turkey where the current study was conducted, openness to experience trait scores were found to be not significantly different between participants from North America, Eastern, Western, Southern Europe and Middle East (Schmitt, Allik, McCrae, & Benet-Martínez, 2007). Turkish participants in Schmitt and colleagues' study (2007) were placed in the Middle East group. Based on this research one can argue that the openness to experience trait scores of Turkish participants are similar to both European and North American participants' scores that are reported in the literature. Based on these, we can argue that the finding of the current study - openness to experience is the only statistically significant correlate of BSAS among the Big Five traits - is not expected to be due to cultural variations or cultural factors.

The final point of discussion of the findings of the current research is the personality trait behavior relationship. Although personality, largely due to its stability, is considered to be the predictor of various behaviors such as safety (Lucidi et al., 2019), in the context of the current research, it does not seem to be possible to predict the actual shopping behaviors of the participants. Therefore, the current research supports only the potential protective role of the openness to experience trait on shopping addiction, not the actual compulsive buying behavior. One research implication for the future therefore, is to examine the shopping addiction scores, actual buying behaviors and the Big Five personality traits of individuals. The main practical implication of the current research can be encouraging young adults to have a variety of intellectually stimulating activities and elaborative thinking which are the main characteristics of individuals who score high on the openness to experience trait also named intellect (Costa & McCrae, 1992). A main strength of the study is its focus on a targeted sample of young adults from a non-western culture and its clear design which solely examines the Big Five personality traits the shopping addiction.

Limitations and future directions

Despite the procedures that were administered to overcome common measurement issues during data collection, and carefully tested statistical analyses this study has some limitations that need to be mentioned. First, the design of the study is cross-sectional and therefore, despite statistical procedures used in order to test the predictors, the causal relationship between variables cannot be assumed. The small sample size is the second limitation of the study that the results can not be generalized. Future studies are needed in this regard in which longitudinal or quasi-experimental designs with larger samples are involved.

REFERENCES

- Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M., & Huppert, F. A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: Evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 679-687. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0355-8>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 6, 1374. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01374.
- Aston, J., Vipond, O., Virgin, K., & Youssouf, O. (2020). Retail e-commerce and COVID-19: How online shopping opened doors while many were closing. *Statistics Canada= Statistique Canada*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/45-28>. DOI: 0001/2020001/article/00064-eng.pdf?st=k6eLZftr.
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne Uyarlanması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(4), 312-319. DOI: 10.4274/npa.y6128.
- Averill, J. R., & More, T. A. (1993). Happiness. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 617-629). The Guilford Press.
- Bozdağ, Y., & Alkar, Ö. Y. (2018). Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*, 19(2), 23-34.
- Brunelle, C., & Grossman, H. (2022). Predictors of online compulsive buying: The role of personality and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 185, 111237. DOI: 10.1016/j.paid.2021.111237.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative

- review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756. DOI: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba.
- Claes, L., & Müller, A. (2017). Resisting temptation: is compulsive buying an expression of personality deficits? *Current Addiction Reports*, 4(3), 237-245. DOI: 10.1007/s40429-017-0152-0.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665. DOI: 10.1016/0191-8869(92)90236-1.
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L. & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. World Happiness Report. <http://eprints.lse.ac.uk/51669/1/dp1236.pdf>.
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic big five theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33- 58. DOI: 10.1016/j.jrp.2014.07.004.
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 147-160.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52-61. DOI: 10.1037/a0018066.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87- 105. DOI: [http:// dx.doi.org/10.1037/cap0000063](http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063).
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. DOI: 10.1016/j.joep.2007.09.001.
- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). COVID-19 and addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 817-823. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.06.008.
- Faber, R., J. & O'Guinn, T., C. (1992). A Clinical Screener for Compulsive Buying. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 459-469. DOI: 10.1086/209315.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528. DOI: 10.1016/S0092-6566(03)00046-1.
- Griffiths, M.D. & Larkin, M. (2004). Conceptualizing addiction: The case for a “complex systems” account, *Addiction Research & Theory*, 12(2), 99-102, DOI: 10.1080/1606635042000193211.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197, DOI: 10.1080/14659890500114359.
- Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., & Aboujaoude, E. (2016). When is a new scale not a new scale? The case of the Bergen Shopping Addiction Scale and the Compulsive Online Shopping Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1107-1110. DOI: 10.1007/s11469-016-9711-1.
- Harnish, R. J., Roche, M. J., & Bridges, K. R. (2021). Predicting compulsive buying from pathological personality traits, stressors, and purchasing behavior. *Personality and Individual Differences*, 177, 110821. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110821.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & Neve, J. E. D. (2021). World Happiness Report 2021. https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=hw_happiness.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M. ve Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of*

- Wellbeing, 4(1), 62-90. DOI:10.5502/ijw.v4i1.4.
- Horváth, C., & Adigüzel, F. (2018). Shopping enjoyment to the extreme: Hedonic shopping motivations and compulsive buying in developed and emerging markets. *Journal of Business Research*, 86, 300-310. DOI: 10.1016/j.jbusres.2017.07.013.
- John, OP, Naumann, L., & Soto, CJ (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In OP John, RW Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY: Guilford.
- Joshanloo, M. (2023). Reciprocal relationships between personality traits and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 114(1), 54-69. DOI: 10.1111/bjop.12596.
- Khamis, H. & Kepler, M. (2010). Sample size in multiple regression: 20 + 5k. *Journal of Applied Statistical Science*. 17. 505-517.
- Koch, J., Frommeyer, B., & Schewe, G. (2020). Online shopping motives during the COVID-19 pandemic- lessons from the crisis. *Sustainability*, 12(24), 10247. <https://doi.org/10.3390/su122410247>
- Lucidi, F., Girelli, L., Chirico, A., Alivernini, F., Cozzolino, M., Violani, C., & Mallia, L. (2019). Personality traits and attitudes toward traffic safety predict risky behavior across young, adult, and older drivers. *Frontiers in Psychology*, 10, 536. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00536.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-885. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232. DOI: 10.1177/014616729101700217
- McElroy, S.,L, Keck, P.E., Pope, H.,G., Smith, J.,M., & Strakowski, S.,M. (1994). Compulsive buying: A report of 20 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55(6), 242-8. PMID: 8071278.
- Mikołajczak-Degrauwe, K., Brengman, M., Wauters, B., & Rossi, G. (2012). Does personality affect compulsive buying? An application of the big five personality model. In *Psychology-Selected Papers*. IntechOpen.
- Mowen, J. C., & Spears, N. (1999). Understanding compulsive buying among college students: A hierarchical approach. *Journal of Consumer Psychology*, 8(4), 407-430.
- Mowen, J. (2000). *The 3M model of motivation and personality: Theory and empirical applications to consumer behavior*. Boston, Dordrecht, London: Kluwer Academic Publishers.
- Müller, A., Claes, L., Mitchell, J. E., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., & De Zwaan, M. (2010). Personality prototypes in individuals with compulsive buying based on the Big Five Model. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 930-935. DOI: 10.1016/j.brat.2010.05.020.
- Müller, A., Mitchell, J. E., & de Zwaan, M. (2015). Compulsive buying. *The American Journal on Addictions*, 24(2), 132-137. DOI: 10.1111/ajad.12111.
- Müller, A., Claes, L., Birlin, A., Georgiadou, E., Laskowski, N. M., Steins-Loeber, S., Brand, M. & de Zwaan, M. (2021). Associations of buying-shopping disorder symptoms with identity confusion, materialism, and socially undesirable personality features in a community sample. *European Addiction Research*, 27(2), 142-150. DOI:10.1159/000511078.
- Niedermoser, D. W., Petitjean, S., Schweinfurth, N., Wirz, L., Ankli, V., Schilling, H., Zueger, C., Meyer, M., Poespodihardjo, R., Wiesbeck, G., & Walter, M. (2021). Shopping addiction: A brief review. *Practice Innovations*, 6(3), 199-207. DOI:10.1037/pri0000152.
- Otero-López, J.M., Santiago, M.J., & Castro, M., C. (2021). Big Five Personality Traits, Coping Strategies and Compulsive Buying in Spanish University Students. *International Journal of Environ-*

- mental Research and Public Health*. 18(2):821- . DOI:10.3390/ijerph18020821.
- Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S. ve Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 150. DOI: 10.1186/1477-7525-11-150.
- Rook, D.W., & Fisher, R.J. (1995). Normative influences on impulsive buying behavior, *Journal of Consumer Research*, 22(3), 305-313. DOI: 10.1086/209452.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- San-Martín S, Jimenez N, Camarero C, San-José R. (2020). The Path between Personality, Self-Efficacy, and Shopping Regarding Games Apps. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*. 15(2), 59-75. DOI: 10.4067/S0718-18762020000200105.
- Scherhorn, G., Reisch, L. A., & Raab, G. (1990). Addictive buying in West Germany: An empirical study. *Journal of Consumer Policy*, 13(4), 355-387. DOI:10.1007/BF00412336.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., & Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212. DOI: 10.1177/0022022106297299.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Soper, D.S. (2022). A-priori Sample Size Calculator for Multiple Regression [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc>.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S., (2019). *Using Multivariate Statistics*. 7th Ed. Boston, MA: Pearson.
- Tarka, P., Kukar-Kinney, M., & Harnish, R. J. (2022). Consumers' personality and compulsive buying behavior: The role of hedonistic shopping experiences and gender in mediating-moderating relationships. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 64, 102802. DOI: 10.1016/j.jretconser.2021.102802.
- Uzarska, A., Czerwiński, S.K. & Atroszko, P.A. (2021). Measurement of shopping addiction and its relationship with personality traits and well-being among Polish undergraduate students. *Current Psychology*. DOI: 10.1007/s12144-021-01712-9.
- Ünüböl, B., Ünsalver, B.Ö., Ünüböl, H. et al. The prevalence and psychological relation of problem shopping: data from a large-scale sample from Turkey. *BMC Psychol* 10, 1 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00711-6>.
- Wang, C.C., & Yang, H.W. (2008). Passion for online shopping: the influence of personality and compulsive buying. *Social Behavior and Personality*, 36(5), 693-706. DOI: 10.2224/sbp.2008.36.5.693.
-

COVID-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanları: Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlamlığın Şefkat Yorgunluğunu Yordamadaki Rollerini*

Healthcare Workers in the COVID-19 Pandemic: The Roles of Five Factors Personality Traits and Resilience in Predicting Compassion Fatigue

Mehmet Akif ÇAKMAK**, Tahsin İLHAN***

Doi: 10.32739/XXXX

Öz

Bu araştırmanın amacı, sağlık çalışanlarında beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanları üzerindeki yordayıcılığını incelemektir. İlişkisel modelin kullanıldığı araştırmada hemşireler, hekimler ve ebeler başta olmak üzere farklı meslek grubundaki 697 sağlık personeli yer almıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Merhamet Yorgunluğu-Kısa Ölçek, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi için IBM SPSS 25.0 kullanılmıştır. Araştırmada öne sürülen problemleri cevaplamak için, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Beta katsayısına göre (β) sırasıyla duygusal denge, psikolojik sağlamlık ve COVID-19 ile ilgili çalışma durumu şefkat yorgunluğu toplam varyansının % 26.2'sini açıklamaktadır. Şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanlarının COVID-19 ile ilgili birimde çalışma, iş yükünde artış algısı ve bulaştırıcı olma kaygısına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bulgular alanyazın temelinde tartışılmış ve son bölümde sonuçlar çerçevesinde öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler:

COVID-19, Şefkat Yorgunluğu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Psikolojik Sağlamlık, Sağlık Çalışanları

Abstract

The aim of this study is to examine the predictors of five factor personality traits and resilience levels on compassion fatigue and sub-dimension scores among healthcare workers. In the study, in which the relational model was used, 697 health workers from different professions, especially nurses, physicians and midwives, took part. Personal Information Form, Compassion Fatigue-Short Scale, Adjective Based Personality Test and Brief Psychological Resilience Scale were used as data collection tools. The data were analyzed with the SPSS 25.0 statistical program. Pearson Moments Product Correlation Coefficient, Hierarchical Multiple Regression Analysis, independent groups t-test, One-way analysis of variance (ANOVA) and Mann-Whitney U Test were used to answer the problems put forward in the study. According to the beta coefficient (β) neuroticism, resilience, and work related to COVID-19 variables explain 26,2 % of the total variance of compassion fatigue, respectively. It was found that compassion fatigue and sub-dimension scores differ according to working with COVID-19, perceived increase in workload and anxiety about being contagious. The findings were discussed on the basis of the literature and in the last part, suggestions were presented within the framework of the results.

Keywords:

COVID-19, Compassion Fatigue, Five Factor Personality Traits, Resilience, Health Care Workers

* Bu makale Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.

** Tokat Merkez TSM Sağlıklı Hayat Merkezi, Uzm. Psk. Dan., mehmet_akif89@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4011-2774.

*** Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Prof. Dr. Öğr. Üyesi, tahsin.ilhan@gop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5007-5022.

GİRİŞ

Yeni koronavirüs hastalığı (COVID-19), aralık 2019'da ilk olarak Çin'in Wuhan kentinde tespit edilmiştir ve SARS-CoV-2 virüsünün yol açtığı bulaşıcı bir hastalıktır (World Health Organization, 2023). Oldukça hızlı yayılan bu hastalığın etkisi hâlihazırda belirgin düzeyde azalmış olsa da 2020 ve 2022 arasında dünya çapında ciddi düzeyde etkisini hissettirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre, Dünya genelinde COVID-19 bulaşanların sayısı 800 milyona, can kaybı ise 7 milyona yaklaşmıştır (World Health Organization, 2023). Türkiye'de ise Sağlık Bakanlığı verilerine göre COVID-19 bulaşanların sayısı 17 milyonu, can kaybı 100 bini geçmiş durumdadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023). Ayrıca pandemi süreci ekonomik, sosyal, siyasi etkiler dışında psikolojik ve fiziksel sağlık açısından da bireyleri ciddi boyutlarda etkilemiştir.

COVID-19 pandemisi oldukça hızlı bir yayılım göstermiş, belirsizliğe ve strese, ölümlerin artmasına ve toplumsal temelde ruh sağlığı ve fiziksel sağlığın derin yara almasına yol açmıştır (Zhao vd., 2020; Crepeau-Hobson, 2020). Oluşturduğu etki hesaba katıldığında, COVID-19 yakın geçmişte en önemli sağlık krizi haline gelmiştir. Bu kriz döneminde sağlık bakım yükünün artması ve çalışanların stres seviyelerinin yükselmesi oldukça belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır (Franza vd., 2020). Özellikle COVID-19 ile ilgili bir birimde çalışan sağlık görevlileri; bireylerin acılarına, yaralanmalarına ve ölümlerine yüksek düzeyde maruz kalmalarına bağlı olarak, psikolojik desteğe ihtiyaç duymalarını gerektirecek seviyede zorluklar yaşamıştır (Cronin vd., 2007; Lai vd., 2020). Bu zorluklardan biri de bakım vermenin doğal bir sonucu olarak sağlık çalışanının ikincil travmatik etkilere maruz kalmasıdır (Figley, 1995). Şefkat yorgunluğu diye tanımlanan bu olgu, bakım verme sürecinde ödenen bedele işaret eder ve sağlık çalışanlarında; yardım etme yeteneğinde azalma, uzun süreli stres ve tükenmişlik hâli ile kendini gösterir (Figley, 2002).

Şefkat yorgunluğu ilk kez Joinson (1992) tarafından hemşirelerin tükenmişliklerini ve bakım verme yeteneğindeki kaybı açıklamak için kullanılmıştır (akt. Maslach ve Leither, 2016). Şefkat yorgunluğu bakım hizmeti veren bireylerde acıya maruz kalmaya bağlı olarak meydana gelen fiziksel, sosyal ve duygusal sorunları beraberinde getirmektedir (McHolm, 2006). Yaşanan duygusal sorunlar; başkalarının acılarına tanıklık etmek ve bunları kendi içinde duyumsamak ve travmalara maruz kalmak diye tarif edilmektedir (Figley, 1995).

Alanyazında şefkat yorgunluğuyla ilişkili birçok kavram yer almaktadır. Bunlardan birisi de bireylerin özelliklerini tanımlamak ve başkalarından ayırt etmek için kullanılan kişilik kavramıdır. Kişilik, insan davranışlarına yön veren ve süreklilik arz eden önemli özellikleri ifade eder (McCrae ve John, 1992). Spector'a (2010) göre kişilik, bireylerin çevreye yönelik algılarını, değerlendirmelerini, olayların nedenlerine yönelik atıflarını ve duygusal tepkilerini etkileyebilen özellikler bütünüdür. Beş faktör modeli süreç içinde kişiliği kapsamlı olarak açıklayabilecek bir yapı kazanarak en çok kullanılan kuramlardan biri olmuştur (Costa ve McCrae, 1992). Beş faktör kişilik özellikleri; bireyleri sosyal, kişilerarası ve kurumsal ortamlarda anlama konusunda yararlı bilgiler sağlamakta ve şefkat yorgunluğuna dair araştırmalarda oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Bonfield, 2014).

Alanyazında zorlayıcı yaşam olaylarına ya da durumlarına karşı koruyucu bir faktör olarak yer alan diğer bir kavram psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık; bireyin zorluklara olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneği, olumlu ve profesyonel ilişkiler kurmak, po-

zitifliği sürdürmek, duygusal içgörü geliştirmek, yaşam dengesi sağlamak ve maneviyata ulaşmak için işlevsel bir kavram olarak tarif edilir (Jackson vd., 2007). Wagnild (2003) psikolojik sağlamlığı, kişinin stres altında pozitif uyumunu destekleyen kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Psikolojik olarak sağlam bireyler, zorluklara göğüs gerebilir ve uyum sağlayabilir; aksi yönde olanlar ise küçük ya da büyük olsun stres unsurları ve yaşam değişiklikleri karşısında daha zor anlar yaşarlar (Scott, 2020).

Günümüzde bireylerin işle ilgili stres unsurlarına bağlı olarak sağlık dengelerinde sorun yaşadıkları ve bu bağlamda kaliteli bir iş gücü varlığının sağlık bakım hizmetleri için temel bir ihtiyaç olduğu bilinmektedir (Walton, 2018). Bu bakımdan psikolojik olarak daha sağlam olmak; sağlık çalışanlarının profesyonel yeteneklerinin gelişmesinde, iş doyumunun artmasında, yorgunluk hissi ve depresyon gibi psikolojik sorunların azalmasında önemli rol oynar (Çam ve Büyükbayram, 2017). Burnett ve Wahl (2015) âfet ve acil durum müdahale uzmanlarıyla yaptığı çalışmada yüksek psikolojik sağlamlık seviyesinin, düşük tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bu bakımdan kırılabilirliği en aza indirerek ve psikolojik sağlamlığı teşvik ederek bu olumsuz etkilerle mücadele etmek, sağlık personellerinin günlük deneyimlerini olumlu yönde etkileme açısından büyük önem arz etmektedir (Jackson vd., 2007).

Sağlık hizmeti vermenin doğası gereği zaman içinde, hastayla yakın temas kurulması ve onların sıkıntılarının tanıklık edilmesi beraberinde birçok sorunu getirebilmektedir. Buna bir de COVID-19 pandemisinin derin ve yıkıcı etkisi eklenince bu süreçte sağlık/bakım hizmeti veren bireyler ciddi sorunlarla karşı karşıya kalmıştır. Temel olarak aşırı iş yükü ve strese bağlı belirtiler, sağlık çalışanlarının özellikle psikolojik sıkıntılara daha savunmasız hale gelmesine yol açmıştır (Xiang vd., 2020). Salgın döneminde vaka sayısının artması, çok yoğun ve baskılı iş ortamı, yetersiz desteklenme duygusu, kişisel koruyucu donanımların eksikliği, enfekte olma riski ve buna bağlı işe ara vermek zorunda kalınması, uzun çalışma saatleri, aile ve sosyal destek kaynaklarından uzak olma, bakım verilen bireylerin/ekip arkadaşlarının kaybına tanık olma gibi durumlar sağlık çalışanlarının iş yükünü zihinsel ve fiziksel anlamda artırmıştır (Cheung vd., 2020; Ghasempour ve Purabdollah, 2020; Lai vd., 2020; Maben ve Bridges, 2020). Bu bağlamda araştırmadan elde edilen verilerin pandemi sürecinde aktif çalışan sağlık personelinin yaşadıklarını açıklamada ve gelecekteki mesleki sorunlara çözüm üretmede önemli olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma; bahsedilen sorunlardan biri olan şefkat yorgunluğunun nasıl önleneceğini, hangi unsurların buna yol açtığını ya da hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu anlamak, buna yönelik yaklaşımlar geliştirmek ve sağlık çalışanlarının daha sağlıklı ve verimli çalışmasını desteklemek açısından alana katkı sağlayabilir.

Çalışmada sağlık görevlilerinin şefkat yorgunluğu düzeyleri beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık temelinde ele alınmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır.

1. Katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanı ve beş faktör kişilik özellikleri alt boyut puanlarının şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanları ile anlamlı bir ilişkisi vardır.
2. Katılımcıların beş faktör kişilik özellikleri alt boyut puanları şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanlarını anlamlı olarak yordamaktadır.

3. Katılımcıların psikolojik sağlık toplam puanı, şefkat yorgunluğu toplam puan ve alt boyut puanlarını anlamlı olarak yordamaktadır.

4. Katılımcıların şefkat yorgunluğu toplam puan ve alt boyut puanları, COVID-19 ile ilgili bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

YÖNTEM

Bu makale, 'COVID-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanları: Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlamlığın Şefkat Yorgunluğunu Yordayıcı Gücü' isimli tez çalışmasından üretilmiştir. Tez çalışmasına ilişkin gerekli etik kurul onayı Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünden 05.02.2021 tarihinde alınmıştır. Araştırmada, sağlık çalışanlarının psikolojik sağlık düzeylerinin ve beş faktör kişilik özelliklerinin şefkat yorgunluğu üzerindeki yordayıcı gücü ilişkisel karşılaştırma modeline uygun olarak ele alınmıştır. İlişkisel model, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koyar ve bunu yaparken mevcut duruma müdahale söz konusu değildir (Crano ve Brewer, 2002). Araştırmada sağlık çalışanlarının beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık seviyeleri yordayıcı değişken; şefkat yorgunluğu ise yordanan değişken olarak tanımlanmıştır. Ayrıca yordanan değişkenin; COVID-19 ile ilgili bilgilere göre (koronavirüs tanılı bireylerle çalışma, salgında iş yükünde artış algısı, bulaştırıcı olma kaygısı) farklılaşma durumu ele alınmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları Türkiye'deki sağlık personelleridir. COVID-19 sürecinin beraberce getirdiği zorluklar ve riskler hesaba katılarak katılımcılar ile kişisel cep telefonları, sosyal medya hesapları ve üye oldukları sosyal medya grupları üzerinden bağlantı kurulmuştur. Katılımcıların % 74.5'i (n=519) kadın; %25.5'i (n=178) erkektir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (n=576; % 82.6) lisans ve üstü bir programdan mezun olmuştur. Mesleki bilgiler temelinde bakıldığında çalışmaya en yüksek katılımın % 31.7 ile (n=221) hemşirelerden; en az katılımın ise % 3.2 ile (n=22) fizyoterapistlerden olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 33.7'sinin (n=235) 20 yıl ve üstü; % 9'unun ise (n=63) bir yıl ve azı görev süresinin olduğu belirlenmiştir. Personelin % 37.7'si (n=263) nöbet usulü çalışmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2021 yılı Ocak-Mart aylarında toplanmıştır. Araştırmanın hedefine, gizlilik ve gönüllülük ilkesine dair kısa açıklamanın olduğu, Google Drive formlarda oluşturulan link, çalışma grubundaki bireylerin gerek kişisel mesajlaşma uygulamalarına iletilerek gerekse sosyal medya gruplarında (Facebook, Telegram) paylaşarak araştırmaya katılmaları talep edilmiştir. Bu yöntemin seçilmesinde; bireyin katılım esnasında kendisini rahat hissedeceği, daha samimi cevap vereceği, dikkat dağıtıcı unsurların daha az olacağı düşüncesi ve bilhassa salgın sürecinde bireylerin sağlığını riske atmama hassasiyeti etkili olmuştur. Katılımcılara, formun ilk sayfasında gizlilik ve gönüllülük ilkesi ifade edilmiş ve kendilerine bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, çeşitli demografik değişkenleri içeren Kişisel Bilgi Formu, Merhamet Yorgunluğu-Kısa Ölçek (MY-KÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcıların COVID-19 ile ilgili birimde çalışma durumu, iş yükü algısı, pandemi sürecine uyum güclüğü ve bulaştırıcı olma kaygısına ilişkin çeşitli sorular yer almaktadır.

Merhamet Yorgunluğu-Kısa Ölçek

Adams, Boscarino ve Figley (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, öz bildirim değerlendirme niteliğinde olup, katılımcılardan deneyimlerine göre puan vermeleri istenir. Asla (1) ve çok sık (10) arasında değişen 10'lu likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin herhangi bir puanlama algoritması ve kesme noktası yoktur, en düşük puan 13 en yüksek puan 130 olarak belirlenmiştir, puan arttıkça bireyin şefkat yorgunluğu düzeyinin arttığı anlaşılır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Dinç ve Ekinci (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa katsayılarının 0.80'den 0.90'a kadar değiştiği belirlenmiştir ve bu aralık iç güvenilirlik için yeterli olarak yorumlanmaktadır (Adams vd., 2006). Bu çalışma için Cronbach alfa katsayıları, ikincil travma alt boyutu için .80, mesleki tükenmişlik alt boyutu için .87 ve ölçeğin tümü için .90 olarak bulunmuştur.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beş faktör kişilik kuramına dayanmaktadır ve kişilik araştırmalarına pratiklik kazandıracak, birbirine zıt nitelikteki 40 maddelik sıfat çiftinden ve 5 boyuttan oluşmaktadır. Testteki 7 madde duygusal denge-sizlik/nevrotizm alt boyutunu, 9 madde dışadönük alt boyutunu, 8 madde deneyime açıklık alt boyutunu, 9 madde yumuşak başlılık alt boyutunu ve 7 madde ise sorumluluk alt boyutunu ölçmeye yöneliktir. Ölçek uygulanırken katılımcıdan istenen, sayı doğrusu niteliğindeki iki uç arasında kendisini hangi noktaya yakın hissediyorsa onu işaretlemesidir. Puanlama yapılırken testin solundan sağına doğru 1 ilâ 7 arasında değer verilmektedir. Yapılan işlemler sonucunda ölçeğin boyutları arasındaki korelasyon değerlerinin 0.68 ile 0.86 arasında değiştiği belirlenmiş ve bu bakımdan ölçme aracının Cronbach alfa katsayıları ve test-tekrar test güvenilirlik değerlerinin yüksek olduğu yorumlanmıştır (Bacanlı vd., 2009). Bu çalışma için Cronbach alfa katsayıları, ölçeğin alt boyutlarından duygusal denge için .73, dışadönüklük için .87, deneyime açıklık için .79, uyumluluk için .79, sorumluluk için .76 ve ölçeğin tümü için ise .92 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith vd. (2008) geliştirmiş, Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve iç tutarlık katsayısı .83 olduğu belirlenmiştir. Madde analizinde düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerlerinin .49 ile .66 arasında değiştiği görülmüştür. Bu aralık, ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğine işaret etmektedir (Doğan,

2015). KPSÖ 6 sorudur, 5'li likert tipindedir (1:hiç uygun değil, 2:uygun değil, 3:biraz uygun,4:uygun, 5:tamamen uygun) ve öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçek puanı en düşük 6; en yüksek 30'dur. Tersten kodlanan maddelerin (2, 4, 6) çevrilmesiyle hesaplanan puan yüksek ise, katılımcının yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu anlamı çıkarılır (Doğan, 2015). Bu çalışma için KPSÖ Cronbach alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Ölçme araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 25.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık testleri için p değeri asgari düzey olan .05 olarak kabul edilmiştir. Normal dağılımın olduğu durumlarda t -testi ve ANOVA; aksi durumda ise Mann-Whitney U testlerinden yararlanılmıştır. Katılımcıların şefkat yorgunluğu puanlarının, psikolojik sağlamlık düzeyi ve beş faktör kişilik ölçeği alt boyutlarıyla olan ilişkilerini test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi yapılmıştır. Bu incelemelerle veri setinin regresyon analizine ilişkin tüm varsayımları karşıladığı görülerek, ilişkili değişkenlerin şefkat yorgunluğu ve alt boyutlarını yordama güçlerinin belirlenmesi için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve enter metodu kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde COVID-19'a ilişkin bilgilere ve bu bilgilere göre MY-KÖ toplam puan ve alt boyut puanlarındaki farklılaşma durumunu test etmek için yapılan bağımsız gruplar t -testi, ANOVA ve Mann-Whitney U testlerinin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Bunun yanı sıra beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlığın şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik düzeyleriyle ilişkisini ve bunları yordama gücünü belirlemek için korelasyon ve hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo-1.COVID-19 ile İlgili Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>Kategoriler</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
COVID-19 tanılı bireylerle çalışma	Evet	503	72.2
	Hayır	194	27.8
	Toplam	697	100
Pandemi döneminde iş yükünde fiziksel/mental anlamda bir artış	Evet	627	90.0
	Hayır	70	10.0
	Toplam	697	100
Sizce, bireyler pandemi sürecinde (temizlik, maske, mesafe) kurallarına ne derece uydu?	Düşük	343	49.2
	Orta	293	42.0
	Yüksek	61	8.8
	Toplam	697	100
Pandemi sürecine uyum sağlamakta güçlük	Hafif	202	29.0
	Orta	301	43.2
	Ağır	194	27.8
	Toplam	697	100

Koronavirüs tanısı alma	Evet	208	29.8
	Hayır	489	70.2
	Toplam	697	100
Koronavirüse tanısı alan mesai arkadaşı	Evet	632	90.7
	Hayır	65	9.3
	Toplam	697	100
Koronavirüse tanısı alan aile üyesi-yakını	Evet	512	73.5
	Hayır	185	26.5
	Toplam	697	100
COVID-19 nedeniyle yakınını kaybetme	Evet	195	28.0
	Hayır	502	72.0
	Toplam	697	100
“Benden ötürü virüs bulaşırsa” endişesi	Düşük	89	12.8
	Orta	141	20.2
	Yüksek	467	67.0
	Toplam	697	100

Tablo-1’de görüldüğü üzere sağlık çalışanlarının % 72.2’sinin ($n=503$) koronavirüs tanılı bireylerle (yoğun bakım, COVID servisi, filyasyon, ambulans hizmeti, muayene-teşhis süreci vd.) çalışmaktadır. Katılımcıların % 90’ı ($n=627$) pandemi döneminde iş yüklerinde artış olduğu ve sadece % 8.8’i ($n=61$) toplumsal anlamda bireylerin kurallara (temizlik, maske ve mesafe, karantina süreci vd.) yüksek düzeyde uyduğu; % 71’inin ise ($n=495$) pandemi döneminde orta ve ağır düzeyde pandemi sürecine uyum sağlamakta güçlük yaşadıkları belirlenmiştir. Bunların yanı sıra sağlık çalışanlarının % 29.8’i ($n=208$) koronavirüs tanısı aldığını; %90.7’si ($n=632$) mesai arkadaşında, % 73.5’i ise ($n=512$) yakınında koronavirüse rastlandığını ve % 28’i ($n=195$) COVID-19 nedeniyle yakınını kaybettiğini ifade etmiştir. Ayrıca personelin % 12.8’inin ($n=89$) düşük düzeyde, % 20.2’sinin ($n=141$) orta düzeyde ve % 67’sinin ($n=467$) ise yüksek düzeyde etrafındakilere virüs bulaştırma endişesi taşıdıkları belirlenmiştir.

Tablo-2. MY-KÖ ve Alt Boyutlarının COVID-19 ile İlgili Birimde Çalışma Durumuna Göre Farklılığı

Değişkenler	COVID-19 birimi	n	\bar{x}	S	sd	t	p
Şefkat yorgunluğu	Evet	503	69.58	24.00	695	4.12	.000*
	Hayır	194	61.24	23.87			
İkincil travmatik stres	Evet	503	26.49	10.12	695	3.51	.000*
	Hayır	194	23.51	9.90			
Tükenmişlik	Evet	503	43.09	15.67	695	4.05	.000*
	Hayır	194	37.73	15.74			

* $p < .05$, $n=697$

Analiz öncesinde normallik testinde anlamlılık değerinin (p) 0.05'ten büyük, çarpıklık-basıklık değerlerinin -2 ilâ +2 arasında olduğu ve histogram ile normal qq plot grafiğinin normal dağılıma işaret ettiği görülmüştür. Bu bakımdan bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Tablo-2'de görüldüğü üzere sağlık çalışanlarının şefkat yorgunluğu ($t(695) = 4.12, p < .05$), ikincil travmatik stres ($t(695) = 3.51, p < .05$) ve tükenmişlik puanları ($t(695) = 4.05, p < .05$) COVID-19 ile ilgili birimde çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Koronavirüs tanımlı bireylerle çalışan personelin şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik puanları (sırasıyla $x = 69.58; x = 26.49; x = 43.09$) farklı birimde çalışan personele göre ($x = 61.24; x = 23.51; x = 37.73$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tabloda görüldüğü üzere n değerleri (503 evet, 194 hayır) arasındaki yüksek fark dikkat çekicidir. Bu doğrultuda birinci tip hatayı kontrol etmek için COVID-19 ile ilgili birimde çalışma durumu sorusuna evet yanıtı veren bireyler arasından 194 kişi rastgele seçilerek analiz tekrar edilmiştir. Analiz sonucu ilk analiz ile tutarlılık göstermiştir. Koronavirüs tanımlı bireylerle çalışan personelin şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik puanları (sırasıyla $x = 69.88; x = 26.71; x = 43.17$) farklı birimde çalışan personele göre ($\bar{x} = 61.27; x = 23.53; x = 37.73$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo-3. MY-KÖ ve Alt Boyutlarının İş Yükünde Artış Algısına Göre Farklılığı

Değişkenler	İş yükünde artış	n	\bar{x}	S	sd	t	P
Şefkat yorgunluğu	Evet	627	68.39	23.93	695	3.71	.000*
	Hayır	70	57.17	24.77			
İkincil travmatik stres	Evet	627	26.08	10.10	695	3.24	.001*
	Hayır	70	21.96	9.80			
Tükenmişlik	Evet	627	42.31	15.63	695	3.58	.000*
	Hayır	70	35.21	16.59			

* $p < .05, n=697$

Analiz öncesinde normallik testinde anlamlılık değerinin (p) 0.05'ten büyük, çarpıklık-basıklık değerlerinin -2 ilâ +2 arasında olduğu ve Histogram ile normal qq plot grafiğinin normal dağılıma işaret ettiği görülmüştür. Bu bakımdan bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Tablo-3'te sağlık çalışanlarının şefkat yorgunluğu ($t_{(695)} = 3.71, p < .05$), ikincil travmatik stres ($t_{(695)} = 3.24, p < .05$) ve tükenmişlik puanlarının ($t_{(695)} = 3.58, p < .05$) iş yükünde artış algısına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. İş yükünde artış olduğunu düşünen personelin şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik puanları (sırasıyla $\bar{x} = 68.39; \bar{x} = 26.08; \bar{x} = 42.31$) iş yükünde artış olmadığını düşünen personele göre ($\bar{x} = 57.17; \bar{x} = 21.96; \bar{x} = 35.21$) daha yüksek bulunmuştur.

Tabloda görüldüğü üzere n değerleri (627 evet, 70 hayır) arasındaki yüksek fark dikkat çekicidir. Bu bakımdan birinci tip hatayı kontrol etmek için Pandemi döneminde iş yükünüzde artış olduğunu düşünüyor musunuz? sorusuna evet yanıtı veren bireyler arasından 70 kişi rastgele seçilerek analiz tekrar edilmiştir. Analiz sonucu ilk analiz ile tutarlılık göstermiştir. İş yükünde artış olduğunu düşünen personelin şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik puanları (sırasıyla $\bar{x} = 64.88; \bar{x} = 25.88; \bar{x} = 39.85$) farklı birimde çalışan personele göre ($\bar{x} = 54.76; \bar{x} = 21.25; \bar{x} = 33.50$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo-4. Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişliğin Bulaştırıcı Olma Kaygısına Göre Farklılığı

Değişkenler	Gruplar (Bulaştırıcılık kaygısı)	N	\bar{x}	Ss	Sd	F	p	Anlamlı Fark
Şefkat Yorgunluğu	1. Düşük	89	50.06	21.29	2			1<2, 1<3
	2. Orta	141	61.04	22.58	694	42.08	.00*	2<3
	3. Yüksek	467	72.42	23.32	696			-
Tükenmişlik	1. Düşük	89	31.21	15.05	2			1<2, 1<3
	2. Orta	141	38.09	14.71	694	34.02	.00*	2<3
	3. Yüksek	467	44.64	15.32	696			-

* $p < .05$, $n=697$

Analiz öncesinde normallik testinde anlamlılık değerinin (p) 0.05'ten büyük, çarpıklık-basıklık değerlerinin -2 ilâ +2 arasında olduğu ve histogram ile normal q q plot grafiğinin normal dağılıma işaret ettiği görülmüştür. Bu bakımdan tek yönlü ANOVA tapılmıştır. Tablo-4'teki bulgular incelendiğinde sağlık çalışanlarının şefkat yorgunluğu puanlarının bulaştırıcı olma kaygısına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 694)} = 42.08$, $p < .05$). Benzer anlamda bulaştırıcı olma kaygı seviyesine göre tükenmişlik boyutunda da anlamlı farklılaşma belirlenmiştir ($F_{(2, 694)} = 34.02$, $p < .05$). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçları şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik için tüm ikili gruplarda anlamlı farklılıklar olduğuna işaret etmiştir.

Tablo incelendiğinde n değerleri (89 düşük, 141 orta 467 yüksek) arasında yüksek fark olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda birinci tip hatayı kontrol etmek için *Pandemi nedeniyle 'ya etrafımdakilere (aile, akraba vb.) benden ötürü virüs bulaşırsa' endişesini ne derece hissediyorsunuz?* sorusuna yüksek yanıtı veren 467 katılımcının yaklaşık % 65'i ve orta düzeyde yanıtı veren 141 katılımcının % 30'u raslantısal olarak hariç tutulmuş ve analiz tekrar edilmiştir. Sonuçlar, ilk yapılan analiz ile tutarlılık arz etmiştir.

Tablo-5. İkincil Travmatik Stresin Bulaştırıcı Olma Kaygısına Göre Farklılığı

Değişken	Gruplar (Bulaştırıcı olma kaygısı)	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Anlamlı Fark
İkincil Travmatik Stres	1. Düşük	89	211.72				1<2, 1<3
	2. Orta	141	294.18	72.91	2	.00	2<3
	3. Yüksek	467	391.71				-

* $p < .05$, $n=697$

Analiz öncesinde normallik testinde anlamlılık değerinin (p) 0.05'ten küçük olduğu ve histogram ile normal q q plot grafiğinin normal olmayan dağılıma işaret ettiği görülmüştür. Bu bakımdan Kruskal Wallis H tapılmıştır. Tablo-5'te görüldüğü gibi analiz sonuçları sağlık çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyleri bulaştırıcı olma kaygısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($X^2(sd)=2$, $n=697$) = 72.91, $p < .05$). Belirlenen bu farkın hangi grup ya da gruplar lehine olduğunu anlamak amacıyla Mann-Whitney U testi karşılaştırmaları yapılmıştır. Analiz sonucunda farklılığın düşük ile orta ($U = 4675$, $p < .05$), düşük ile yüksek ($U = 10163$, $p < .05$) ve orta ile yüksek düzeyde ($U = 23594,50$, $p < .05$) bulaştırıcılık kaygısı

yaşayan sağlık çalışanları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm ikili gruplandırmalarda sıra ortalaması puanları yükseldikçe personelin ikincil travmatik stres puanlarının da yükseldiği görülmektedir.

Görüldüğü üzere n değerleri (89 düşük, 141 orta 467 yüksek) arasındaki büyük fark dikkat çekicidir. Bu nedenle birinci tip hatayı kontrol etmek için ilgili soruya yüksek yanıt veren 467 katılımcının yaklaşık % 65'i ve orta düzey yanıt veren 141 katılımcının % 30'u raslantısal olarak hariç tutulmuş ve analiz tekrar edilmiştir. Sonrasında analizin tekrar edilmesiyle sonuçlar arasında tutarlılık olduğu görülmüştür.

Tablo-6. Modelde Yer Alan Değişkenlerin Birbiriyle Olan İlişkileri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Şefkat yorgunluğu	1								
2. İkincil travmatik stres	.89**	1							
3. Tükenmişlik	.96**	.73**	1						
4. Duygusal denge	-.41**	-.31**	-.43**	1					
5. Dışadönüklük	-.18**	-.09	-.22**	.46**	1				
6. Deneyime açıklık	-.08	-.015	-.11**	.37**	.69**	1			
7. Uyumluluk	-.10**	.00	-.15**	.47**	.39**	.44**	1		
8. Sorumluluk	-.05	.020	-.09	.36**	.55**	.51**	.49**	1	
9. Psikolojik sağlamlık	-.42**	-.38**	-.41**	.50**	.37**	.30**	.18**	.20**	1

** $p < .01$, $n = 697$

Tablo-6'da görüldüğü üzere araştırmanın bağımlı değişkeni olan şefkat yorgunluğu psikolojik sağlamlık ($r = -.42$) ve beş faktör kişilik özelliği ölçeği alt boyutlarından duygusal denge ($r = -.41$), dışadönüklük ($r = -.18$), uyumluluk ($r = -.10$) ile negatif yönde ilişkilidir ($p < .01$). İkincil travmatik stres boyutu duygusal denge ($r = -.31$) ve psikolojik sağlamlık ($r = -.38$) ile negatif yönde ilişkilidir ($p < .01$). Nihai olarak tükenmişlik boyutunun ise psikolojik sağlamlık ($r = -.41$), duygusal denge ($r = -.43$), dışadönüklük ($r = -.22$), uyumluluk ($r = -.15$) ve deneyime açıklık ($r = -.11$) ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p < .01$). Öte yandan şefkat yorgunluğunun deneyime açıklık ve sorumluluk; ikincil travmatik stresin dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk; tükenmişliğin ise sorumluluk boyutu ile anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir ($p > .01$).

Ayrıca araştırmada COVID-19 ile ilgili bir birimde (yoğun bakım, COVID servisi, filyasyon vb.) çalışma durumunun, personelin şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanlarında anlamlı

farklılaşmaya yol açtığı *t*-testi ile belirlenmiştir (Tablo-2). Bu bakımdan bu değişken doğrudan COVID-19 ilgili olduğundan regresyon modeline kukla değişken olarak alınmasına karar verilmiştir.

Tablo-7. Şefkat Yorgunluğu ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Şefkat Yorgunluğu			İkincil Travmatik Stres			Tükenmişlik		
	B	β	ΔR^2	B	β	ΔR^2	B	β	ΔR^2
Adım 1									
Sabit	61.24	-	.024	23.5	-	.017	37.7	-	.023
COVID biriminde çalışma	8.35	.15**		2.98	.13**		5.3	.15**	
Adım 2									
Sabit	96.66	-	.174	39.3	-	.092	65.8	-	.189
COVID biriminde çalışma	7.47	.14**		2.74	.12**		4.7	.13**	
Duygusal denge	-1.63	-.45**		-.46	-.30**		-1.0	-.43**	
Dışadönüklük	-.07	-.02		-	-		-.21	-.11**	
Uyumluluk	.45	.12**		-	-		.12	.05**	
Deneyime Açıklık	-	-		-	-		.24	.10**	
Adım 3									
Sabit	106.4	-	.064	43.3	-	.068	71.1	-	.051
COVID biriminde çalışma	7.98	.15**		2.99	.13**		5.01	.14**	
Duygusal denge	-1.12	-.31**		-.23	-.15**		-.73	-.31**	
Dışadönüklük	.10	.04		-	-		-.13	-.07	
Uyumluluk	.31	.08**		-	-		.03	.01	
Deneyime Açıklık	-	-		-	-		.29	.12**	
Psikolojik Sağlamlık	-1.48	-.30**		-.62	-.30**		-.87	-.27**	
		R^2	26.2		R^2	17.7		R^2	25.7

* $p < .05$ ** $p < .017$

Şefkat yorgunluğu ve alt boyutlarının yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonuçları Tablo-7'de sunulmuştur. Tüm analizlerde modele birinci adımda kukla değişken olarak koronavirüs tanılı bireylerle çalışma değişkeni dâhil edilmiştir. Birinci tip hatayı kontrol etmek için alfa oranı, analiz üç adımda gerçekleşeceği için .0166 olarak alınmıştır (.05/3=.0166). Şefkat yorgunluğu toplam puanlarının yordanmasıyla ilgili hiyerarşik çoklu regresyon analizinde eşitliğe birinci adımda girilen kukla değişken olarak girilen COVID-19 biriminde çalışma durumunun modele katkısı anlamlıdır ($F_{(1, 695)} = 16.99, p < .017$). Bu değişken, şefkat yorgunluğuna ilişkin varyansın % 2,4'ünü açıklamıştır.

Analize ikinci adımda korelasyon analizinde şefkat yorgunluğu ile ilişkisi olduğu belirlenen duygusal denge, dışadönüklük ve uyumluluk alt boyutları dâhil edilmiş ve şefkat yorgunluğuna ait varyansa katkıları anlamlı bulunmuştur ($F_{(4, 692)} = 42.67, p < .017$). COVID-19

biriminde çalışma değişkeni kontrol edildiğinde beş faktör kişilik özellikleri değişkeninin şefkat yorgunluğu değişkeninde daha önce açıklanan varyansa % 17,4'lük katkı sağladığı görülmüştür.

Son adımda analize dâhil edilen psikolojik sağlamlık değişkeninin şefkat yorgunluğuna ait varyansa katkısı anlamlıdır ($F_{(5, 691)} = 48.99, p < .017$). Psikolojik sağlamlığın, şefkat yorgunluğunu açıklamada diğer değişkenlerin üstüne anlamlı bir katkı yaptığı ve şefkat yorgunluğundaki değişimin % 6,4'ünü açıkladığı görülmüştür. Böylece bağımsız değişkenlerin şefkat yorgunluğu puanlarına ait toplam varyansa katkısı % 26.2'ye yükselmiştir.

Hiyerarşik çoklu regresyon analizinde ikinci olarak şefkat yorgunluğunun alt boyutlarından ikincil travmatik stres ele alınmıştır. Regresyon analizinin birinci adımda eşitliğe girilen kukla değişkeni (COVID-19 biriminde çalışma), ikinci adımda ikincil travmatik stres ile ilişkili olduğu belirlenen duygusal denge, son aşamada ise psikolojik sağlamlık alınmıştır. Her üç modelde değişkenlerin ikincil travmatik stres üzerindeki yordayıcı güçleri anlamlı bulunmuştur ($p < .017$). COVID-19 biriminde çalışma durumu üç modelde de ikincil travmatik stres üzerinde anlamlı katkıda bulunmuştur (sırasıyla $\beta = .13$; $\beta = .12$; $\beta = .13, p < .017$). Duygusal denge özelliği, ikinci modelde en fazla katkıyı yapan değişken olmuştur ($\beta = -.30, p < .017$). Üçüncü modelde ise en fazla katkı sağlayan değişken psikolojik sağlamlık ($\beta = -.30$), ikinci sıradaki duygusal denge ($\beta = -.15$) ve son sıradaki ise COVID-19 biriminde çalışma ($\beta = .13$) olmuştur. Regresyon analizindeki bağımsız değişkenlerin değişkenlerden COVID-19 biriminde çalışma durumu ikincil travmatik strese ait varyansın % 1.7'sini açıklarken, eşitliğe duygusal dengenin alınmasıyla bu oranın %10.9'a, son aşamada psikolojik sağlamlığın katkısıyla % 17.7'ye çıktığı görülmektedir.

Hiyerarşik çoklu regresyon analizinde üçüncü olarak şefkat yorgunluğunun alt boyutlarından ikincil travmatik stres ele alınmıştır. Birinci blokta analize dâhil edilen kukla değişkeninin modele katkısı anlamlıdır ($F_{(1, 695)} = 16.36, p < .017$). Tükenmişlikteki farklılaşmanın % 2.3'ü personelin COVID-19 biriminde çalışması ile açıklanmaktadır. Analize ikinci adımda korelasyon analizinde tükenmişlik ile ilişkisi olduğu belirlenen beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal denge, dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları dâhil edilmiş ve tükenmişliğe ait varyansa katkıları anlamlı bulunmuştur ($F_{(5, 691)} = 37.18, p < .017$). COVID-19 biriminde çalışma değişkeni kontrol edildiğinde duygusal denge boyutunun tükenmişlik değişkeninde daha önce açıklanan varyansa % 18.9'lük katkı sağladığı görülmüştür. Duygusal denge boyutunun ($\beta = -.43, p < .017$) şefkat yorgunluğuna ait varyansa katkısı anlamlı iken dışadönüklük ($t = -2.29, p > .017$), uyumluluğun ($t = 1.25, p > .017$) ve deneyime açıklık boyutunun ($t = 2.15, p > .017$) anlamlı katkı yapmadığı tespit edilmiştir. Son adımda analize dâhil edilen psikolojik sağlamlık değişkeninin şefkat yorgunluğuna ait varyansa katkısı anlamlıdır ($F_{(6, 690)} = 41.12, p < .017$). Psikolojik sağlamlığın, tükenmişliği açıklamada diğer değişkenlerin üstüne anlamlı bir katkı yaptığı ve tükenmişlikteki değişimin % 5.1'ini açıkladığı görülmüştür. Sonuç olarak, bağımsız değişkenlerin şefkat yorgunluğu puanlarına ait toplam varyansa katkısı % 25.7'ye yükselmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada şefkat yorgunluğu kavramının; COVID-19 ile ilgili değişkenlere göre farklılaşma durumu ile beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Alanyazında şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve dolaylı travma kavramları, travma

yaşamış bireylerle çalışan profesyoneller için her gün etkisi artan bir risk unsuru olarak ifade edilmektedir (Van Hook, 2008). Bu bağlamda tartışma bölümü bu kavramlar çerçevesinde oluşturulmuştur.

COVID-19 Pandemisi Açısından Şefkat Yorgunluğu ve Alt Boyutları

Bu araştırmada sağlık çalışanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin ön safta çalışma durumu, iş yeri stresi, iş yükü, bulaştırma kaygısı vb. değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Salgınla ön safta mücadele eden çalışanların duygusal yaralarının, yıpranmalarının salgın bittikten sonra da devam edebildiği bildirilmektedir (Huremović, 2019). Benzer anlamda çalışmada herhangi bir alanda koronavirüs tanılı bireylerle çalışan personelin şefkat yorgunluğu ve alt boyutlarının farklı bir birimde çalışanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. COVID-19 hastalarının teşhisi, tedavisi ve bakımı ile doğrudan ilgilenen sağlık çalışanlarının; depresyon, stres, anksiyete, uykusuzluk ve duygusal sıkıntıya daha çok maruz kaldıkları ifade edilmiştir (Lai vd., 2020; Zhu vd., 2020). Vagni vd. (2020) sağlık çalışanlarının işleri gereği travmatik olaylara maruz kaldığını ve bilhassa COVID-19 sürecinde yüksek enfeksiyon riskine ve buna bağlı ölümlere, ekipman yetersizliğine daha yoğun maruz kalmasına bağlı olarak ikincil travmatik stres riskine açık olabileceklerini dile getirmiştir.

Çalışmada iş yükü algısına göre şefkat yorgunluğu puanlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Yoğun çalıştığını düşünen personelin şefkat yorgunluğu düzeyi rahat çalıştığını belirten personele göre daha yüksektir. Alanyazında bu bağlamda farklı sonuçlar yer almaktadır. Barbosa vd. (2012) nöbetçi doktorlarla yaptığı çalışmada, haftalık iş yükü ile tükenmişlik ve alt boyutları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Sprang vd. (2007) ise vaka sayısı görece çok olan ruh sağlığı çalışanlarının daha yüksek şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik seviyeleri olduğunu bildirmiştir. Benzer anlamda Craig ve Sprang (2010) klinisyenin vaka yükü ile tükenmişlik ve şefkat yorgunluğunun doğru orantılı olduğunu ifade etmiştir.

Pandemiyle birlikte sağlık çalışanlarının, iş yaşamında daha büyük güçlüklerle baş başa kaldığı ve iş yaşamını ve işe bakış açılarını başka bir boyuta taşıdığı söylenebilir. Çalışmada sağlık çalışanlarına yöneltilen '*Pandemi döneminde iş yükünüzde fiziksel/mental anlamda bir artış olduğunu düşünüyor musunuz?*' sorusuna katılımcıların % 90'ı evet cevabını vermiştir. Bu çerçevede iş yükünde artış olduğuna inanan bireylerin şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer anlamda David (2012) bu olguya dikkat çekerek ruh sağlığı çalışanlarının hizmetin devamı için daha fazla iş yüklendiği ve böylece daha yüksek stres seviyesine, risklere ve travmatik unsurlara tanıklık ettiğini ifade etmiştir. Shoja vd. (2021) COVID-19 hastalarının tedavisinde rol alan çalışanların iş yükünün daha yüksek ve ruh sağlığı düzeylerinin salgın sürecinde hastalarla hiç teması olmayanlara göre anlamlı olarak daha kötü olduğunu belirlemiştir.

Diğer bir alt problem için '*bulaştırıcı olma kaygısı*' incelenmiş ve katılımcıların %20'si orta düzeyde ve % 67'si yüksek düzeyde kaygı yaşadığını bildirmiştir. Çalışmada kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanlarının da yüksek olduğu ve bu farklılaşmanın tüm ikili gruplarda ve üç boyutta anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alharbi vd. (2020) başta hemşireler olmak üzere sağlık çalışanlarının enfeksiyon riskine oldukça açık olduklarını, bu bakımdan virüse yakalanma ve bilmeden aile üyelerine ya da yakın

çevresine bulaştırma endişesi taşıdıklarını ifade etmiştir. Öyle ki Lahav (2020) COVID-19 açısından riskli durumda olan aile üyelerine veya yakınlarına sahip olmanın, psikolojik sıkıntılarının ve kaygılarının şiddetlendiğinden bahsetmiştir. Bu kaygı hâli, görevini icra etmek zorunda olan sağlık çalışanlarının zaman içerisinde ailesinden ya da yakın çevresinden uzaklaşmasına, yardım isteme konusunda isteksizliğe ve bu noktada işyerinde şefkatli olma kapasitesinde azalmaya yol açabilir (Wallace vd., 2020).

Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından Şefkat Yorgunluğu ve Alt Boyutları

Alanyazında şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin hem durumsal hem de bireysel faktörlere bağlı olduğuna, birçok kişilik özelliğinin bu kavramların gelişiminde savunmasızlık ya da psikolojik sağlık anlamında rol oynadığına işaret eden bilgiler yer almaktadır (Howell, 2016). Barr (2018) yeni doğan hemşireleriyle yürüttüğü çalışmada, kişilik özellikleri ve eğilimlerinin bireyin stres ve güçlükleri algılama biçimini, baş etme tarzını etkilediğini ve bu bakımdan ikincil travmatik stres, tükenmişlik ve şefkat doyumunu öngörebildiğini belirlemiştir. Alanyazında benzer birçok çalışma, profesyoneller için yardım etmenin olumlu ve olumsuz etkilerini açıklamada beş faktör kişilik özelliklerinin rolüne dikkat çekmektedir (Armon vd., 2012; Bakker vd., 2006; Yu vd., 2016).

Bu bölümde beş faktör kişilik özelliklerinden ilk olarak duygusal denge boyutuna yer verilmiştir. Analizlerde duygusal denge özelliğinin şefkat yorgunluğu ve alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinde duygusal denge boyutu şefkat yorgunluğunu yordayan birinci; ikincil travmatik stres düzeyini yordayan ikinci ve son olarak tükenmişlik düzeyini yordayan birinci değişken olmuştur. Duygusal dengesi yüksek çalışanların, strese daha iyi karşı koyabildikleri ve işle ilgili olumsuz duygularla başa çıkma konusunda daha becerikli oldukları düşünülmektedir (Alessandri vd., 2018). Yu vd. (2016) duygusal denge puanı düşük bireylerin, olumsuz olaylarla karşılaştıklarında duygularını kontrol etmekte daha zorluk yaşayabileceğini ve bu özelliğın, onları şefkat yorgunluğu riskine daha açık hâle getirebildiğini ifade etmiştir. Benzer anlamda örneklemen sağlık çalışanlarından oluştuğu birçok çalışma, duygusal dengesizliğe yatkınlığın duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Barr, 2018; Yüksel, 2017; Zellars vd., 2000).

Büyük beşlinin diğer bir alt boyutu dışadönüklüktür. Çalışmada dışadönüklüğün şefkat yorgunluğu ve tükenmişlikle ilişkili olduğu düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiş ve fakat regresyon analizinin üçüncü adımında varyansın açıklanmasına anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür. Ayrıca dışadönüklük ile ikincil travmatik stres boyutu arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Genel anlamıyla dışadönük bireylerin; olumlu bir algıya sahip oldukları, neşeli eğilimlerinden ötürü işyerinde olumlu ilişkiler geliştirdikleri (Abbondanzio, 2020); mesleki gereksinimler ve stresli durumlar karşısında dışadönüklüğün destekleyici rolünden yararlandıkları ve bu bakımdan daha az tükenmişlik yaşadıkları ifade edilmektedir (Shakiba vd., 2014). Çalışan ne kadar dışadönükse hastasıyla o kadar çok meşgul olabileceği ve böylece algılanan bakım düzeyini arttırabileceği ifade edilmektedir (Woodrume, 2016).

Çalışmada üçüncü alt boyut olarak deneyime açıklık ile şefkat yorgunluğu ve alt boyutları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Üç boyut arasında sadece tükenmişlikle düşük düzeyde negatif yönde anlamlı olduğu ve analiz üçüncü adımında tükenmişliğin açıklanmasında an-

lamli katkı sağladığı görülmüştür. Deneyime açıklık bireyin mesleğini icra ederken olaylara geniş açıdan bakmasına, hastalara yardım ederken yeni yollar bulmaya ve yorgunluk hissinden kurtulmak için yenilikçi olmaya işaret edebilir (Bellicoso vd., 2017). Deneyime açıklık özelliği yüksek olan sağlık çalışanlarının; hastaların düşünce ve bakış açılarını dinlemeye ve öğrenmeye daha meraklı bir yapısı vardır, onların neye ihtiyacını olduğunu anlama gayreti daha iyi bakım vermelerine yardımcı olabilir (Woodrume, 2016). Zellars vd. (2000) deneyime açıklık puanı yüksek bireylerin daha derin anlamlar aradıklarını, iş yerindeki stres unsurlarını gelişim için fırsat olarak gördüklerini ve bu bakımdan daha az duygusal tükenme belirtileri ve daha çok kişisel başarı algısı bildirdiklerini ifade etmiştir. Bunu destekler nitelikte Mairean (2014) örneklemini sağlık çalışanlarından oluşturduğu çalışmada deneyime açıklığın iş yerinde şefkat doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğuna ve bu sonuç bağlamında yüksek düzeyde deneyime açıklığın işi iyi yapabilmek ve doyuma ulaşmak için önemli bir nitelik olduğuna işaret etmiştir. Öte yandan Luck (2009), Woodrume (2016), Gallardo ve Rohde (2018) deneyime açıklık ile tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu arasında anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını belirlemiştir.

Çalışmada dördüncü boyut olarak uyumluluk ele alınmıştır. Araştırmada uyumluluk boyutunun şefkat yorgunluğu ve tükenmişlikle negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu ve fakat üçüncü adımda varyansa anlamlı katkı sağlamadığı belirlenmiştir. Uyumluluk özelliği regresyon analizine şefkat yorgunluğunu yordayan dördüncü değişken olarak dâhil olmuştur. Alanyazında bu çalışma ile örtüşen ve çelişen birçok araştırma yer almaktadır. Ceobanu ve Mairean'e (2015) göre katılımcıların uyumlu kişilik özellikleri stres faktörlerine karşı koruyucu bir işlev görebilir. Bonfield (2014) ve Woodrume (2016) çalışmalarında uyumluluk ile şefkat yorgunluğu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Gallardo ve Rohde (2018) ise uzun süreli bakım personelleriyle yürüttüğü çalışmada uyumluluk ile şefkat yorgunluğu arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Alanyazında uyumluluğun, tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile olumsuz ilişkili olduğuna işaret eden birçok çalışma vardır (Piedmont, 1993; Luck, 2009; Bonfield, 2014; Grigsby, 2015; ; Barr, 2018; Abbondanzio, 2020). Uyumluluk boyutunun; yardıma ihtiyacı olan bireylerle ve can sıkıcı durumlarla baş etmeyi kolaylaştırdığı, başkalarını nesne olarak görmek yerine onların ihtiyaç ve iyi oluşuna odaklanmayı sağladığı ve bu bakımdan düşük duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Zellars vd., 2000).

Sorumluluk, büyük beşlinin son boyutu olarak ele alınmıştır. Çalışmada sorumluluk boyutu ile şefkat yorgunluğu ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Chen ve arkadaşları (2018) örneklemini pediatri hemşirelerinden oluşturduğu çalışmada sorumluluk ile şefkat yorgunluğunun negatif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bellicoso vd. (2017) yaptıkları çalışmada yüksek sorumluluk düzeyine sahip sağlık çalışanlarının ikincil travmatik stres belirtilerinin daha düşük olduğunu belirlemiştir. Araştırmacı bu sonucu, sorumlu bireylerin iş ortamında daha tertipli düzenli olması, detaylara dikkat etmesi ve iş yükünün beraberinde getirdiği zorlukları idare edebilmesiyle açıklamıştır. Alanyazında sorumluluk boyutunun tükenmişlik ve ikincil travmatik stres ile negatif ilişkili olduğunu belirleyen çalışmalar vardır (Grigsby, 2015; Somoray vd., 2017). Sorumluluk puanı yüksek bireyler genellikle daha düşük düzeyde çatışma yaşama ve zamanı akıllıca kullanma eğilimindedir ve bu bakımdan onların tükenmişliği önlemek için daha donanımlı oldukları düşünülmektedir (Abbondanzio, 2020).

Genel anlamıyla çalışmalar beş faktör kişilik özellikleri ile şefkat yorgunluğu, şefkat doyumu, tükenmişlik arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ying-ying vd. (2018)'in çalışmalarında uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük, şefkat tatmini ile olumlu, tükenmişlik ile olumsuz ilişkili; duygusal dengesizlik ise ikincil travma ve tükenmişlikle pozitif olarak, şefkat doyumu ile negatif ilişkili olarak belirlenmiştir. Benzer anlamda Ceobanu ve Mairean (2015) katılımcıların hemşire ve doktorlardan oluştuğu çalışmalarında ikincil travmatik stres ile duygusal dengesizliğin pozitif, diğer kişilik boyutlarının ise negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu bakımdan, stresli olaylara doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalma açısından dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk koruyucu faktörler; duygusal dengesizlik ise travmatik stres geliştirmede bir risk faktörü olarak ifade edilebilir.

Psikolojik Sağlık Açısından Şefkat Yorgunluğu ve Alt Boyutları

Araştırmadaki bulgular, sağlık çalışanlarının psikolojik sağlık seviyeleri ile şefkat yorgunluğu ve alt boyutları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğuna işaret etmektedir. Şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyini yordayan değişkenler arasında duygusal denge özelliğinden sonra en büyük katkıyı sağlayan psikolojik sağlamlıktır, ikincil travmatik stres için ise birinci sırada gelmektedir. Alanyazında bu çalışmanın sonucuyla örtüşen ve farklı sonuçlar sunan birçok araştırma vardır. Türkiye’de psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmaların daha çok psikolojik dayanıklılık kavramı adı altında yürütüldüğü görülmektedir. Pak vd. (2017) örneklemi acil servis çalışanlarından oluşturdukları çalışmada, psikolojik sağlamlık ile ikincil travmatik stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Psikolojik sağlamlık, uygulayıcıların stresle başa çıkmalarına yardımcı olmada önemli bir kaynak (Kapoulitsas ve Corcoran, 2015) ve stresli yaşam olaylarına maruz kalan çalışanlar için iyilik halini korumada ve sağlığı geliştirmede temel bir unsur olarak kabul edilmektedir (Shew, 2010). Mealer vd. (2017) psikolojik sağlamlığın, yoğun bakım çalışmalarında travmatik olaylara maruz kalmanın neden olduğu psikolojik sıkıntı ile ilişkili belirtileri hafifletme özelliği olduğunu belirlemiştir. Bireyin işi, davranışları ve başa çıkma becerilerine ilişkin olumsuz düşünceler sunması, düşük psikolojik sağlamlık seviyesiyle ilişkilidir ve bu olgunun şefkat yorgunluğuna ve tükenmişliğe yol açabileceği öngörülmektedir (David, 2012).

Bu bulgular, şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin zararlı etkilerini hafifletmeye ve azaltmaya yardımcı olmak için psikolojik sağlamlık odaklı stratejilerin, eğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesinin ne kadar önemli ve gerekli olduğunu ortaya koymaktadır (Burnett ve Wahl, 2015; Gillespie, 2017). Potter ve arkadaşları (2013), şefkat yorgunluğu hakkında eğitim içeren bir müdahale programı aracılığıyla psikolojik sağlamlığı teşvik etmenin, onkoloji hemşirelerinde şefkat yorgunluğunda anlamlı bir azalmaya yol açtığını belirlemiştir. Bu bilgiler psikolojik sağlamlık değişkeninin Figley’in (2002) şefkat yorgunluğu modelinde yer alabileceğini düşündürmektedir ve böylece şefkat stresi ile nasıl başa çıkılabileceği ve ikincil travmatik stresin nasıl önleneceği konusunu açıklayan yeni bir kavram olabilir (Temitope, 2014).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçları beş faktör kişilik özelliklerinin, psikolojik sağlamlığın ve COVID-19 ile ilgili değişkenlerin şefkat yorgunluğunun gelişim sürecinde oynadığı role işaret etmektedir. Çalışmada COVID-19 ile ilgili birimde çalışan, iş yükünün arttığını düşünen, virüsü yakınlarına bulaştırmaktan görece çok korkan bireylerin şefkat yorgunluğu ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle doğal afet ve salgın gibi toplumun geniş kitlesini etkileyen olaylarda sağlık çalışanlarının görevlerini icra ederken psikolojik açıdan daha kırılğan oldukları düşünülebilir. Bu bakımdan, istihdam ve görev paylaşımının adil ve hakkaniyetli sağlanması sağlık çalışanlarının hizmet kalitesinin ve şefkatli bakım verme düzeyinin artmasına yol açabilir.

Ayrıca şefkat yorgunluğunun; psikolojik sağlamlık, duygusal denge, dışadönüklük, uyumluluk ile negatif yönde ilişkili olduğu ve öte yandan deneyime açıklık ve sorumluluk ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın şefkat yorgunluğu açısından koruyucu bir faktör olabileceği ortaya konulmuştur. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın yardım hizmeti sunan bireylerin dâhil edildiği deneysel çalışmalarda etkisi araştırılabilir. Bunun yanı sıra Sağlık Bakanlığı bünyesinde çalışanların, psikolojik sağlamlık seviyelerinin yükseltilmesine yönelik eğitim ve müdahale programlarının hazırlanması sağlık hizmetlerinin kalitesi açısından önemli olabilir.

Bu çalışma, Türkiye’de sağlık çalışanlarının COVID-19 sürecindeki şefkat yorgunluğu düzeylerinin araştırıldığı sayılı çalışmalardan biri olması yönüyle değerli sonuçlar ortaya koymasına rağmen bazı sınırlılıklara sahiptir. Bunlardan ilki çalışmanın yöntemiyle ilgilidir. İlişkisel araştırmalar değişkenler arasında bilgiler sunsa da bu bilgileri esas alarak genellemeler yapmak doğru olmayacaktır. Buna ek olarak araştırmada kullanılan regresyon analizi her ne kadar değişkenler arasında neden sonuç ilişkilerine yönelik bazı ipuçları verse de gerçek anlamda bir neden sonuç ilişkisinden bahsedebilmek için deneysel bir çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmek gerekir. Bu çalışmanın bir diğer sınırlılığı katılımcı grubuyla ilgilidir. Çalışma sağlık görevlilerin genel çalışma deneyimlerini ve COVID-19 sürecindeki rollerini ve etkilenmişlik düzeylerini anlamak açısından kıymetli olsa da başka meslek grupları için bilgi sunmamaktadır. Bu sebeple elde edilen bulguların genişletilmesi için şefkat yorgunluğuyla ilgili olabilecek başka meslek gruplarıyla (huzur evi çalışanları, afet yardım çalışanları, itfaiye ve acil kurtarma çalışanları vd.) benzer araştırmaların yapılması alanyazına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abbondanzio, M. (2020). *The Relationship Between Burnout and Personality Traits in Secondary School Athletic Trainers*. Unpublished master’s thesis. Georgia Southern University, USA.
- Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of orthopsychiatry*, 76(1), 103-108. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>
- Alharbi, J., Jackson, D., & Usher, K. (2020). The potential for COVID 19 to contribute to compassion fatigue in critical care nurses. *Journal of Clinical Nursing*. 2020;00:1-3. <https://doi.org/10.1111/jocn.15314>
- Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E., Schaufeli, W. B., Theodorou, A., Borgogni, L., Caprara G. V., & Cinque, L. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional

- self efficacy beliefs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(4), 823-851. <https://doi.org/10.1111/joop.12225>
- Armon, G., Shirom, A., & Melamed, S. (2012). The big five personality factors as predictors of changes across time in burnout and its facets. *Journal of Personality*, 80(2), 403-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00731.x>
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2)261-279.
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31-50. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.31-50>
- Barbosa, F. T., Leão, B. A., Tavares, G. M. S., & Santos, J. G. R. P. D. (2012). Burnout syndrome and weekly workload of on-call physicians: cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 130(5), 282-288. <https://doi.org/10.1590/s1516-31802012000500003>.
- Barr, P. (2018). The five factor model of personality, work stress and professional quality of life in neonatal intensive care unit nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 74(6), 1349-1358. <https://doi.org/10.1111/jan.13543>
- Bellicoso, D., Trudeau, M., Fitch, M. I., & Ralph, M. R. (2017). Chronobiological factors for compassion satisfaction and fatigue among ambulatory oncology caregivers. *Chronobiology International*, 34(6), 808-818. <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1314301>
- Bonfield, A. (2014). *The relationship between the big 5 personality factors and compassion fatigue; a study among mental health professionals*. Unpublished master's thesis, Alliant International University, USA
- Burnett Jr, H. J., & Wahl, K. (2015). The compassion fatigue and resilience connection: A survey of resilience, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among trauma responders. *Andrews University Faculty Publications*. 7(1), 318- 326.
- Chen, Y. P., Tsai, J. M., Lu, M. H., Lin, L. M., Lu, C. H., & Wang, K. W. K. (2018). The influence of personality traits and socio demographic characteristics on paediatric nurses' compassion satisfaction and fatigue. *Journal of advanced nursing*, 74(5), 1180-1188. <https://doi.org/10.1111/jan.13516>
- Cheung T, Fong TK, Bressington D. (2020) Cheung, T., Fong, T. K., & Bressington, D. (2021). COVID 19 under the SARS cloud: Mental health nursing during the pandemic in Hong Kong. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(2), 115. <https://doi.org/10.1111/jpm.12639>
- Ceobanu, M. C., & Mairean, C. (2015). The relation between personality traits, social support and traumatic stress. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 48(17),
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(3), 319-339. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>
- Crano, W.D., & Brewer, M.B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Crepeau-Hobson, F. (2020). Coping with the COVID-19 Crisis: *The Importance of Care for Caregivers*. *Communique*, 48(7), 1-6.
- Cronin, M. S., Ryan, D. M., & Brier, D. (2007). Support for staff working in disaster situations: A social work perspective. *International Social Work*, 50(3), 370-382. <https://doi.org/10.1177/0020872807076050>
- Çam, O., ve Büyükbayram, A. (2017). Nurses' resilience and effective factors. *Journal of Psychiatric*

- Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 8(2).
- David, D. (2012). *Resilience as a protective factor against compassion fatigue in trauma therapist*. Unpublished doctoral dissertation. Walden University: Minneapolis, USA.
- Dinç, S., & Ekinci, M. (2019) Merhamet yorgunluğu kısa ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 192-202. <https://doi.org/10.18863/pgy.590616>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (p. 3-28). The Sidran Press.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090a>
- Franza, F., Basta, R., Pellegrino, F., Solomita, B., & Fasano, V. (2020). The role of fatigue of compassion, burnout and hopelessness in healthcare: experience in the time of covid-19 outbreak. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 1), 10-14.
- Gallardo, R., & Rohde, D. (2018). Personality predictors of compassion fatigue in long-term care environments. *North American Journal of Psychology*, 20(3).
- Ghasempour M. ve Purabdollah M. (2020). Necessity of attention to mental health of the front line nurses against covid-19: a forgotten requirement. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*.8(3), 280.
- Gillespie, R. J. (2017). *The Relationship between Type of Nursing Setting, Resilience, and Compassion Fatigue*. Unpublished doctoral dissertation, Xavier University, New Orleans, USA.
- Grigsby, M. L. (2015). *Personality, coping, and burnout in online doctoral psychology students*. Unpublished doctoral dissertation. Walden University, Washington, USA.
- Howell, R. (2016). *Investigating the relationship between personality factors and burnout in the Dublin Fire Brigade*. Unpublished master's thesis. Dublin Business School, Ireland.
- Huremović, D. (Ed.). (2019). *Psychiatry Of Pandemics: A Mental Health Response To Infection Outbreak*. Springer.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
- Kapoulitsas, M., & Corcoran, T. (2015). Compassion fatigue and resilience: A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 14, 86-101. <https://doi.org/10.1177/1473325014528526>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lahav, Y. (2020). Psychological distress related to COVID-19—the contribution of continuous traumatic stress. *Journal of affective disorders*, 277, 129-137. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.141>
- Luck, T. T. (2009). *The effect of personality characteristics and various aspects of genetic counseling on compassion fatigue, satisfaction, and burnout*. Unpublished master's thesis, Howard University, USA.
- Maben, J., & Bridges, J. (2020). Covid 19: Supporting nurses' psychological and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15-16), 2742. <https://doi.org/10.1111/jocn.15307>

- Mairean, C. (2014). Traumatic stress and professional quality of life. Personality and social support as moderators. *Analele Științifice ale Universității» Alexandru Ioan Cuza «din Iași. Psihologie*, (2), 61-77.
- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103- 111.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60 (2), 175- 215.
- Mchholm, F., (2006), Rx for Compassion Fatigue, *Journal of Christian Nursing. A Quarterly Publication of Nurses Christian Fellowship*, 23(4): 12-19.
- Mealer M, Jones J, Meek P. (2017) Factors affecting resilience and development of posttraumatic stress disorder in critical care nurses. *Am J Crit Care*. 2017;26(3):184-192. <https://doi.org/10.4037/ajcc2017798>
- Pak, M. D., Özcan, E., & Çoban, A. İ. (2017). Acil servis çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 628-644. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1923>
- Piedmont, R. L. (1993). A longitudinal analysis of burnout in the health care setting: The role of personal dispositions. *Journal of personality assessment*, 61(3),457-473.
- Potter, P., Deshields, T., Berger, J. A., Clarke, M., Olsen, S., & Chen, L. (2013). Evaluation of a compassion fatigue resiliency program for oncology nurses. *Oncology Nursing Forum*, 40(2), 180-187. <https://doi.org/10.1188/13.ONF.180-187>
- Scott, E. (2020). *Why emotional resilience is a trait you can develop?* (May, 2022) <https://www.ver-ywellmind.com/emotional-resilience-is-a-trait-you-can-develop-3145235>
- Shakiba S., Largany, S. F. H., Najafi, A., Piryaei, S., & Asbaghi, E.(2014) Linking the big five personality constructs to job burnout. *International Journal of Current Life Sciences* 4(11), 9774-9779.
- Shew, A. M. (2010). *The Effects of Resilience Training on Secondary Traumatic Stress Reactions: An Empirical Study*. Unpublished doctoral Dissertations, The University of the Rockies, USA.
- Shoja, E., Aghamohammadi, V., Bazyar, H., Moghaddam, H. R., Nasiri, K., Dashti, M., Choupani, A., Garaee, M., Aliasgharzadeh, S., & Asgari, A. (2020). Covid-19 effects on the workload of Iranian healthcare workers. *BMC public health*, 20(1), 1-7. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-27866/v2>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Somoray, K., Shakespeare-Finch, J. & Armstrong, D. (2017). The impact of personality and workplace belongingness on mental health workers' professional quality of life. *Australian Psychologist*, 52(1), 52-60. <https://doi.org/10.1111/ap.1218>
- Spector, P. E. (2010). The relationship of personality to counterproductive work behavior (CWB): An integration of perspectives. *Human Resource Management Review*, 21(4), 342-352.
- Sprang, G., Clark, J. J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *Journal of Loss and Trauma*, 12(3), 259-280. <https://doi.org/10.1080/15325020701238093>
- T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu (2023, May 20). *Türkiye COVID_19 Tablosu* <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- Temitope, K. (2014). *Secondary traumatic stress, burnout and the role of resilience in New Zealand counsellors: a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology at Massey University. New Zealand*. Unpublished doctoral dissertation.

- Massey University, New Zealand.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness, stress and secondary trauma in Italian healthcare and emergency workers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(14), 5592.
- Van Hook, M. P. (2008). "A Vital Christian Presence in Social Work" Quality Of Life And Compassion Satisfaction/Fatigue And Burnout In Child Welfare Workers: A Study Of The Child Welfare Workers In Community Based Care Organizations In Central.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of gerontological nursing*, 29(12), 42- 49. [https://doi.org/ 10.3928/0098-9134-20031201-09](https://doi.org/10.3928/0098-9134-20031201-09).
- Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief during the COVID-19 pandemic: considerations for palliative care providers. *Journal of pain and symptom management*, 60(1), e70-e76 <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>
- Walton, A. (2018). The cost of caring: Emergency department nurses, compassion fatigue, and the need for resilience training. *Educational Specialist*, 125.
- Woodrume, R. (2016). *Personality predictors of compassion fatigue in direct patient care employees working in a long-term care environment*. Unpublished doctoral dissertation. University of Phoenix, USA.
- World Health Organization (2023, May 20). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T. ve Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Ying-ying, X., Shan-shan, C., Ai-hong, W., Jing, Q., An-chun, Y. (2018) Relationship between compassion Fatigue and personality traits in oncology nurses. *Journal of Nursing*, 2018, 25(21): 1-4. <https://doi.org/10.16460/j.issn1008-9969.2018.21.001>
- Yu, H., Jiang, A., & Shen, J. (2016). Prevalence and predictors of compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among oncology nurses: A cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 57, 28-38. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.012>
- Yüksel, E. (2017). *Sağlık çalışanlarında tükenmişlik sendromunun kişilik özellikleri ile ilişkisi: Tunceli örneği* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Munzur Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tunceli.
- Zellars, K. L., Perrewe, P. L., & Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30,1570-1598. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02456.x>
- Zhao, Y., Cui, C., Zhang, K., Liu, J., Xu, J., Nisenbaum, E.,... & Shu, Y. (2020). COVID19: A Systematic Approach to Early Identification and Healthcare Worker Protection. *Frontiers in Public Health*, 8, 205. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00205>
- Zhu, Z., Xu, S., Wang, H., Liu, Z., Wu, J., Li, G., ... & Wang, W. (2020). COVID-19 in Wuhan: immediate psychological impact on 5062 health workers. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.02.20.20025338>

Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doymu Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma*

*The effect of forgiveness on positive thinking and life satisfaction:
A study on university students*

Sinem BAĞCI KESKİN**, Mune AKTAY***

Doi: 10.32739/XXXX

Öz

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doymu üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, veri toplamak için bazı ölçekler uygulanmıştır. Bu ölçekler: Kişisel Bilgi Formu ile "Heartland Affetme Ölçeği", "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doymu Ölçeği" dir. Araştırmada toplam 385 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, affetme toplam puanının pozitif ve negatif duygu ile yaşam doyum düzeyini anlamlı yönde etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, kendini affetme ve başkalarını affetme alt boyutlarının yaşam doyum düzeyini etkilediği, durumları affetme alt boyutunun ise yaşam doyum düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Affetme, Yaşam Doymu, Pozitif Düşünme, Negatif Duygu, Pozitif Duygu

Abstract

This research was carried out to determine the effect of forgiveness on positive thinking and life satisfaction in university students. In the research, a survey was applied to collect data. The survey includes "Personal Information Form" and "Heartland Forgiveness Scale"; "Positive-Negative Emotion Scale" and "Life Satisfaction Scale". In the study, the data obtained from a total of 385 university students were analyzed with the SPSS 25 package program. As a result of the analysis, it was determined that the total score of forgiveness significantly affected the level of positive and negative emotions and life satisfaction. In the study, it was also determined that the sub-dimensions of self-forgiveness and forgiveness of others affected the level of life satisfaction, while the sub-dimension of forgiving situations did not affect the level of life satisfaction.

Keywords:

Forgiveness, Life Satisfaction, Positive Thinking, Negative Emotion, Positive Emotion

* Bu makale İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.

** İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans Mezun Öğrenci, sinem_bagci@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0005-2466-6725.

*** İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji, Dr. Öğr. Üyesi, mune.aktay@nisantasi.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8688-5564.

GİRİŞ

Psikolojinin ilgi alanlarından biri de pozitif psikolojidir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak, pozitif psikoloji, insanların olumlu ve güçlü yönlerine odaklanır. Bu yönlerden biri affetme düzeyinin yüksek olmasıdır (Diener, 2000). Affetme, kişinin hayata karşı öfke, nefret ve hayal kırıklığı gibi olumsuz tepkilerinden gönüllü ve bilinçli olarak vazgeçip bunun yerine empati, sevgi ve şefkat gibi olumlu tepkiler geliştirmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kaleta ve Mroz (2018), affetmenin olumlu düşünceleri artırmak için önemli bir araç olabileceğine ve affetmenin ilişkilere zarar veren tepkileri önleyebileceğine işaret etmektedir. Çin’de yapılan bir araştırmada, affetmenin pozitif düşünmeyi artırdığı tespit edilmiştir (Chan, 2013). Baker’ın (2014) araştırmasında, affetme düzeyi yüksek olanların daha olumlu düşüncelere sahip oldukları kaydedilmiştir.

Affetme ile ilgili bir diğer alan yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel yönlerini açıklamakta ve kişinin kendisi için oluşturduğu standartlara göre ne ölçüde ulaştığını ortaya koymaktadır (Diener, 1984). Kişinin hayatında yaşadığı sorunlar, olumsuz duygular yaşamasına neden olabilir. Hoş karşılanmayan durumlar, olumlu tutumunu zayıflatabilir ve karşılaştığı duruma olumsuz tepki vermesine neden olabilir. Başka bir deyişle, yaşanan olumsuz durumlar kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebilir (Thompson vd., 2005).

Geçmişten günümüze birçok filozof, insan davranışının sergilenme amacının zevk için olduğunu ifade etmiştir (Diener, 1984). Örneğin Aristoteles, kişinin erdemlerini tanınmasının ve güçlü yanlarının farkında olmasının, bunları geliştirmesinin ve nihayetinde onların doğrultusunda yaşamasının mutluluğu artırdığına işaret etmiştir. Öte yandan Maslow (1970) ve Rogers (1951), anlamlı bir yaşam sürmek için kişinin kendi güçlü yanlarının farkında olması, bunları geliştirmesi ve sonra bu becerileri kendisi ve başkaları için kullanması gerektiğine işaret etmişlerdir. Böylece, kişilerin yaşam doyum düzeyleri artacaktır (Peterson vd., 2005). Diener ve Seligman (2002), yaşam doyumunu yüksek kişilerin daha olumlu duygulara, olumlu düşünmeye ve daha fazla uyum yeteneğine sahip olduklarını ve bu kişilerin de affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan açıklamalar doğrultusunda, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde affetmenin pozitif düşünme ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Literatür çalışmalarında affetme, pozitif düşünme ve yaşam doyumunun ayrı ayrı ele alındığı görülse de, her üç değişkeni bir araya getiren çalışmaların olmaması bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

Affetme Kavramı ve Boyutları

Affetme kavramı, 1960’lardan beri psikolojide yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmacılar affetmeyi biliş, duygu, davranış ve motivasyon açısından tanımlamışlardır (McCullough vd., 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Thompson vd., 2005). Affetme, etimolojik olarak “şikayetten vazgeçmek, öfkeyi bırakmak” anlamına gelir (Droll, 1984). Rye ve Pargament (2002), affetme kavramını “haksızlık yapana, haksızlığa uğradıktan sonra düşmanlık, küfür gibi olumsuz duygular üretmeden veya olumsuz sözlü ifadeler kullanmadan merhamet göstermek” olarak tanımlamaktadır. McCullough (2001) affetmeyi kırgınlığı veya cezayı sona erdirme arzusuyla öfkeyi sona erdirmek olarak tanımlamıştır. Tüm bu tanımlar incelendiğinde affetmenin çok boyutlu bir kavram olduğu ifade edilebilir. Thompson ve arkadaşları

(2005) affetmenin boyutlarını “kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme” olarak sınıflandırmışlardır. Kendini affetme, kişinin kendi hatalarını affetmesidir. Kişi, eylemleri nedeniyle birisini incittiğini fark ettiğinde, suçluluk, isteksizlik ve utanç hissedebilir. Ayrıca kişi kendisine verdiği zarardan dolayı pişmanlık duyabilir (Strelan, 2007). Dillon (2001) kendini affetmeyi, işlenen hatalar veya suçlar için yeniden farkındalık oluşturma süreci olarak tanımlamaktadır. Kendini affetme süreci, genellikle başkalarını affetmekten daha zor ve acı vericidir. Çünkü bir kişi sadece başkalarına karşı kendi kötü davranışlarını değil, aynı zamanda kendisine karşı kendi düşüncelerini, arzularını ve kötü alışkanlıklarını da suçlayabilir (Horsbrugh, 1974; Hall ve Fincham, 2005).

Affetmenin başka bir boyutu olan başkalarını affetme sürecinde kişi, kendisini inciten kişi hakkındaki olumsuz duygu ve düşüncelerinden kurtulur ve duygusal olarak olumlu hale gelir. McCullough ve arkadaşları (1997) affetmeyi saldırganlardan ve intikam duygusundan kaçınmak, uzlaşmaya girmek olarak tanımlamaktadır. Başkalarını affetme eğilimi yüksek olan bireylerde, suçlulara karşı daha az öfke ve intikam olduğundan dolayı ruh sağlığı olumlu yönde etkilenir. Öte yandan, başkalarını affetme eğilimi düşük olanlarda depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumların daha sık yaşandığı belirtilmektedir (Tse ve Yip, 2009).

Kendinizi ve başkalarını affetmenin yanı sıra, durumları affetmek de diğer bir affetme boyutudur. Bilindiği üzere, insanlar günlük yaşamlarında bazı olumsuz durumlarla karşılaşır. Bunlar olumlu tutumları yok eder ve karşılaşılan durumlara karşı olumsuz tutumları beraberinde getirir. Örneğin, hastalığı olan kişiler algı ve davranış değişiklikleri yaşarlar. Hastalık sürecinde hasta olan kişide, “iyiyim”, “kötü şeyler genellikle iyi insanların başına sebepsiz yere gelir” ve “bu hastalık beni mahvetti” gibi düşünceleri ortaya çıkabilir. Kişi hastalığına ilişkin olumsuz düşüncelerini olumluya veya olumsuzdan nötre dönüştürdüğü takdirde durumu affetme gerçekleşmiş olur (Thompson vd., 2005).

Duygu ve Sınıflandırılması

Davranış bilimlerindeki araştırmacılar, uzun süredir duygunun ne olduğunu ve neyi ifade ettiğini araştırmışlardır. En popüler tanımı şudur: “belirli düşüncelere, zihinsel ve fiziksel durumlara ve bir dizi davranışa yönelik eğilimler.” Duygular, insanların sosyal etkileşimlere verdiği olumlu ya da olumsuz tepkilerdir. Duygular, bir kişinin başkalarıyla ilişkilerini olumlu veya olumsuz değerlendirmesine yardımcı olur (Güney, 2013). Duygular, zihinsel tepkileri ve bilinci içeren içsel durumlardır ve bir kişinin genel zihinsel durumunun organizasyonudur. Duygu, iç ve dış olaylara tepki olarak bilincin etkisi olmadan ortaya çıkan ve açıklanamayan bir üzüntü veya memnuniyetsizlik hissi veren zihinsel bir durumdur (Tutar, 2015).

Günlük yaşamda insanlar, kişisel ve örgütsel alanda olumlu yaşam koşullarına bağlı olarak mutluluk, gurur ve sevgi gibi pozitif duygular; olumsuz yaşam koşullarına bağlı olarak depresyon, stres ve üzüntü gibi negatif duygular içerisindedir (Muchinsky, 2000). Buna göre, duyguların pozitif ve negatif açıdan ele alındığı ifade edilebilir. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen “PANAS: Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği”ne göre de duygular; pozitif ve negatif olmak üzere iki temel kısımda incelenmiştir. Pozitif duygular, güçlü bir memnuniyet duygusunu içerirken, negatif duygular memnuniyetsizliği kapsar (Cropanzano vd., 2003). Pozitif duygular bireyin düşünme şeklini değiştirmesine yardımcı olur ve zihnini esnek hale getirerek daha ilginç ve stratejik düşünmesini sağlar (Fernan-

dez-Abascal ve Diaz, 2013). Negatif duygular ise suçluluk, üzüntü, öfke ve utanç gibi hoş olmayan durumları yansıtır (Watson, 2000; Bouckenooghe, 2013). Negatif duyguları yüksek olan insanlar verimsizlik, dikkatsizlik ve algı bozuklukları gibi sorunlar yaşar (Crawford ve Henry, 2004).

Pozitif Düşünme

Yaşamı anlamlı kılmak, yaşamda verimliliği artırmak, zorlukları incinmeden atlattık gibi durumlardan fayda sağlamak için pozitif psikoloji son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri haline gelmiştir (Avcı, 2009). Pozitif psikolojinin sınırları içinde pozitif düşüncenin varlığı tarihsel olarak bilinmesine rağmen önemi yeni anlaşılan bir kavramdır. 19. yüzyılda Pollyanna, olayları her zaman olumlu gören bir kız olarak tanımlanmıştır. Olayları her açıdan olumlu görebilme, psikoterapide “Polianne Tekniği” olarak adlandırılmaktadır. Bu teknik, ne kadar küçük olursa olsun herhangi bir durum, olay ve felaketin iyi bir sonuca sahip olacağı anlamına gelir. Bu düşünce tarzı, karşılaşılan olaydaki olumsuz durumu görmezden gelmek yerine olayları daha gerçekçi algılamak ve olaya olumlu düşüncelerle yaklaşmak gerektiğini ifade eder (Hayes, 2011). Pozitif düşünme, araştırmacıların farklı bir açıdan ele aldığı bir yaklaşımdır. Genel olarak, çoğu insan pozitif düşünmenin bireyin geleceğiyle ilgili olumlu beklentileri içerdiğini ve bu beklentilerin davranışlara yansıdığını düşünür. Pozitif düşünmenin etkisini gören insanlar, süreç ne kadar yavaş ya da zor olursa olsun bu davranışı sürdürürler. İnsanlar çabalarından vazgeçme ve bırakma eğilimindedir (Karadağ, 2019).

Yaşam Doyumu

Hayatın akışkan bir süreç olması ve herkesin farklı ihtiyaç, beklenti ve önceliklerinin olması, yaşam doyumu kavramının tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. İnsanları mutlu eden ve mutluluğu sağlayan koşullar eski çağlardan beri büyük bir endişe konusu olmuştur (Dost, 2007). Yaşam doyumu; kişinin doğumu ile ölümü arasındaki süreçte, hayatından memnun olmasıdır (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003). Yaşam doyumu, kişisel iyi oluşun bilişsel bileşenini kapsar. Herkesin hayatında mutluluk ve olumlu duygular yaşama konusunda beklentileri vardır. Ancak hayatın, insanların beklentilerine ters düşen olumsuz duygu ve yaşantıları da içinde barındırdığı unutulmamalıdır (Gündoğar vd., 2007). Yaşam doyumu, insanların istedikleri hayatı yaşayıp yaşamadıkları da dahil olmak üzere, yaşamdan ne istedikleri ve şu anda ne elde ettikleriyle ilgili öznel yargılarını içerir. Yaşam doyumu, kişinin yaşamındaki tek bir alandan duyduğu doyum değil, bir bütün olarak yaşamdan aldığı doyumdur (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009). Yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmesi ve yargısıdır. Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin hayata daha olumlu düşüncelerle yaklaştıkları tespit edilmiştir. Yaşam doyumu düşük olan kişilerin ise kendilerini yaşamlarından daha fazla soyutladıkları, kendi alanlarını oluşturdukları tespit edilmiştir (Yetim, 2001).

Affetme ile Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Hampes (2016) affetme kavramını “kişinin kendisini mağdur edene karşı olumsuz duygular beslememesi, intikam almaması ve sözlü saldırılardan kaçınması” olarak tanımlamıştır. Buna göre, kişinin kendisine karşı olumsuz davranışlarda bulunan kişiye yönelik empati, hoşgörü gibi pozitif düşünmesi affetmenin bir sonucu olarak kendini gösterir (Thoresen

vd., 2000).

Araştırmalar, bireyin başkalarına ve kendisine karşı affedicilik düzeyi arttıkça stres, kaygı ve depresif duyguların azaldığını, yaşam doyum düzeyinin ise arttığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011). Thompson vd. (2005), psikolojik iyi oluş (örn. öfke, kaygı, depresyon ve daha fazla yaşam doyumunu) ile kendini ve başkalarını affetme arasında yüksek bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, affediciliğin empati, uyumluluk ve dışa dönüklük gibi olumlu ve pozitif duygulanımlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada affediciliğin sürekli öfke, düşmanlık, depresyon ve korku gibi negatif duygulanımlarla ise negatif ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Berry vd., 2005).

Affeden insanlar, adaletsizlik nedeniyle bozulan ilişkileri onararak kaybedilmiş güveni yeniden inşa ederler. Böylece kendilerini incitenleri affederek hayatlarını daha yaşanabilir hale getirebilirler (Hargrave ve Sells, 1997). Affetme ile birey, yaşadığı olumsuz olayların etkilerinden kurtulur, mutluluğun anahtarını yakalar ve nihayetinde öznel iyi oluş düzeyini yükseltir (McCullough vd., 1997; Friedman ve Toussaint, 2006; Bono vd., 2008; Datu, 2014).

İntikam arayan insanların olaylar üzerinde fazla kafa yordukları ve derin düşüncelere daldıkları bilinmektedir. Bu durum, onlar üzerinde depresyona neden olmaktadır. İntikam almak isteyen insanlar sürekli olarak olumsuz düşünceler üzerine yoğunlaştıklarından ötürü duygusal açıdan sıkıntı içerisindeyler (Ysseldyk vd., 2007; Wegner, 1997).

Duygusal olarak sıkıntılı olan ve haksızlığa uğradığını düşünen kişi, kendini hayattaki tüm güzel şeylere kapatır ve sadece kendisine yanlış yapanların intikamını düşünür. Sonuç olarak bu kişi hayatta iyi giden olumlu durumları göremediği için kendisini mutsuz sayar. Kendilerini sürekli olarak olumsuz ve kötü olaylar etrafında gören bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de düşer. Birey affettiğinde suçludan intikam almaktan vazgeçer ve karşdakine karşı daha yumuşak bir tutum benimser (Worthington ve Scheler, 2004). Bu durum, bireyin yaşam doyum düzeyini yükseltir (Brown ve Phillips, 2005; Gradisek, 2012; Maltby vd., 2005).

Kaya ve Orçan'ın (2019) yaptıkları çalışmada, mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyum arasındaki rolü tartışılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin katıldığı araştırmada aracılık testinin gerçekleştirilmesi noktasında 351 üniversite öğrencisine anket uygulanmıştır. Uygulama sonucunda empatinin affetme ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca mutluluğun empati, yaşam doyumunu ve affetme arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Topbaşoğlu Altan ve Çivitci (2017) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici bir role sahip olup olmadığını ele almışlardır. Ölçekler kullanılan araştırmaya 1083 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, sürekli öfke ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide genel affetme ve başkalarını affetme düzeyinin düzenleyici role sahip olduğunu göstermiştir. Buna karşın, kendini affetme ve durumu affetme boyutlarının sürekli öfke ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ayten ve Ferhan'ın (2016) yaptıkları çalışmada, affetme, dindarlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Türk ve Ürdünlü üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştır-

mada ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlarda, dindarlık ile affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkoğlu (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada romantik ilişkilerde affetme ile ilişkilerde problem çözme becerileri arasındaki ilişki tartışılmıştır. Çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 444 öğrenciyi kapsayan bu çalışmada, öğrencilerin yaşadıkları duygusal istismar ile başkalarını affetme arasında doğrusal bir ilişki olduğu; genel affetme ve durumu affetme arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Topbaşoğlu'nun (2016) yüksek lisans çalışmasında sürekli öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumları affetme ve genel affetmenin düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarda, sürekli öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici etkisinin olduğu, kendini ve durumu affetmenin ise etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bakalım ve Muyan'ın (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duyguların aracı rolü araştırılmıştır. Bir devlet üniversitesinde eğitimine devam eden 179 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada veri toplama aracı olarak bazı ölçekler kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda, yalnızlık düzeyi yüksek olanların daha düşük pozitif duygulanım yaşadıkları, bunun sonucunda daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna ek olarak, yüksek yalnızlık düzeyi olanların negatif duygulanımı daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir. Çalışmada, negatif duygulanımın yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olmadığı bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar doğrultusunda bu çalışmada, affediciliğin pozitif düşünme ve doyumu üzerine olan etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Alanyazında söz konusu değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması, araştırmayı özgün kılan bir husus olarak ifade edilebilir. Bu açıdan, çalışmanın alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu makale, '*Üniversite Öğrencilerinde Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi*' isimli tez çalışmasından üretilmiştir. Tez çalışmasına ilişkin gerekli etik kurul onayı İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 09.05.2022 tarihinde alınmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde affediciliğin, pozitif düşünme ve yaşam doyumu üzerine olan etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmada affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyum düzeyi üzerindeki etkisinin tespit edilmesi noktasında tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki analiz edilir (Karasar, 1999). Bu çalışmada, affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişki incelenmek istendiği için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18-35 yaş arası üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise öğrenciler arasından rastgele örnekleme yöntemi ile araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerden oluşmaktadır. Evrenin geniş kitlelerden oluştuğu durumda ulaşılabilecek kişi sayısının minimum 385 olduğu (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004) esasından yola çıkarak çalışmada 385 kişiden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların %68,1'nin kadın, %31,9'unun erkek; %43,9'nun 18-21 yaş, %34,5'inin 22-25 yaş, %6,5'inin 26-29 yaş ve son olarak %15,1'inin 30-35 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %25,7'sinin 1. sınıf; %22,1'inin 2. sınıf; %15,8'inin 3. sınıf ve son olarak %36,4'ünün 4. sınıftan oluştuğu ve çoğunluğunun devlet yurdunda kaldığı tespit edilmiştir.

Tablo-1. *Örneklem Grubunun Kişisel Özelliklerine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar*

Cinsiyet	N	%
Kadın	262	68,1
Erkek	123	31,9
Yaş	N	%
18-21 yaş	169	43,9
22-25 yaş	133	34,5
26-29 yaş	25	6,5
30-35 yaş	58	15,1
Sınıf	N	%
1. sınıf	99	25,7
2. sınıf	85	22,1
3. sınıf	61	15,8
4. sınıf	140	36,4
Kalınan Yer	N	%
Aile Yanı	86	22,3
Devlet Yurdu	120	31,2
Özel yurt-Pansiyon	61	15,8
Akraba Yanı	4	1,0
Arkadaşlarıyla birlikte	76	19,7
Tek başına evde	38	9,9

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması noktasında ölçekler kullanılmıştır. Katılımcıları tanımlayıcı nitelikte Kişisel Bilgi Formunun yanısıra Heartland Affetme Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve kaldıkları yere yönelik sorular bulunmaktadır.

Heartland Affetme Ölçeği

Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Bugay ve Demir (2012) tarafından çevrilmiştir. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, 1: Beni Hiç Yansıtmıyor ile 7: Beni Tamamen Yansıtıyor arasında olacak şekilde 7'li likert olarak yapılandırılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerden 1,2,3,4,5 ve 6. madde kendini affetme; 7,8,9,10,11 ve 12. madde başkalarını affetme; 13,14,15,16,17 ve 18. madde durumları affetme alt boyutuna karşılık gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126'dır. Ölçek puanlanırken 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinalinde güvenilirlik için yapılan analizde Cronbach's Alpha katsayısı 0.86 olarak hesaplanmış iken bu değer Türkçe çeviri çalışmasında 0.81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirliği 0,80 olarak tespit edilmiştir.

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği

Toplam 20 maddenin yer aldığı Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği Watson vd.(1988) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Pozitif ve negatif boyutlarla duygu durumunu inceleyen bir ölçek olan Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği içerisinde yer alan ifadeler 1: Hiç ile 5: Çok fazla arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Ölçeğin her iki boyutu için de en az 10 ve en çok 50 puan alınabilmektedir. Watson vd. (1988) tarafından yapılan araştırmada, pozitif ve negatif duygu boyutunun güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.86 ve 0.83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise söz konusu değerler pozitif duygu için 0,80; negatif duygu için 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ise Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek toplam 5 maddeden oluşur. Bu maddeler 1: Hiç katılmıyorum ile 5: Tamamen katılıyorum arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Ölçeğin yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyi 0.88 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise güvenilirlik düzeyi 0,86 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi noktasında SPSS 25 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmıştır. Araştırmada, Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -3,29 ile +3,29 aralığında olup olmadığına bakılmış elde edilen değerlerin belirtilen aralıkta yer almasından ötürü çalışmada parametrik test yöntemleri kullanılmıştır (Kim, 2013). Araştırmada, verilerin güvenilirlik düzeylerinin tespiti noktasında Cronbach's Alpha katsayısına yer verilmiştir. Çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konmasında korelasyon analizine başvurulmuştur. Araştırmada, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada, anket uygulaması sonucunda cevaplanmayan soru sayısının fazla olduğu anketler analiz dışı bırakılmıştır.

BULGULAR

Bu kısımda, ölçeklerin uygulanması sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak,

üniversite öğrencilerini tanımlayıcı özelliklere yer verilmiş sonrasında araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişki sonuçlarına yer verilmiştir.

Korelasyon Analizi Bulguları

Bu kısımda, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişki sonuçları yer almaktadır.

Tablo-2. Değişkenler Arası İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7
1. Genel Affetme	80,46	15,260	1						
2. Kendini Affetme	28,04	6,113	,744**	1					
3. Başkalarını Affetme	25,02	7,096	,719**	,209**	1				
4. Durumları Affetme	27,41	6,654	,844**	,564**	,390**	1			
5. Pozitif Duygu	35,74	6,301	,306**	,406**	,054	,270**	1		
6. Negatif Duygu	24,61	6,728	-,514**	-,488**	-,264**	-,448**	-,189**	1	
7. Yaşam Doyumu	15,74	4,846	,288**	,360**	,155**	,165**	,355**	-,251**	1

** p<0.01

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, pozitif düşünme ile affetme ($r=,306$; $p<0,01$), kendini affetme ($r=,406$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=,270$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu buna karşın başkalarını affetme arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Bunun yanında, negatif düşünme ile affetme ($r=-,514$; $p<0,01$), kendini affetme ($r=-,488$; $p<0,01$), başkalarını affetme ($r=-,264$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=-,448$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Tabloda ayrıca, yaşam doyum düzeyi ile affetme ($r=,288$; $p<0,01$), kendini affetme ($r=,360$; $p<0,01$), başkalarını affetme ($r=,155$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=,165$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak, yaşam doyum düzeyi ile pozitif düşünme arasında ($r=,355$; $p<0,01$) pozitif yönlü; negatif düşünme arasında ($r=-,251$; $p<0,01$) negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

Regresyon Analizi Bulguları

Bu kısımda, affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumuna üzerine olan etkisinin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo-3. Affediciliğin Pozitif ve Negatif Düşünme ile Yaşam Doyum Düzeyi Üzerine Etkisinin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	r	r ²	Düz. r ²	β	F	t	p
Pozitif Düşünme	Affedicilik	,306	,094	,091	,306	39,530	6,287	,00
Pozitif Düşünme	Kendini Affetme	,406	,165	,163	,406	75,737	8,703	,00
Pozitif Düşünme	Başkalarını Affetme	,054	,003	,000	,054	1,136	1,066	,29
Pozitif Düşünme	Durumları Affetme	,270	,073	,071	,270	30,159	5,492	,00
Negatif Düşünme	Affedicilik	,514	,264	,262	-,514	137,614	-11,731	,00
Negatif Düşünme	Kendini Affetme	,488	,238	,236	-,488	119,893	-10,950	,00
Negatif Düşünme	Başkalarını Affetme	,264	,070	,068	-,264	28,800	-5,367	,00
Negatif Düşünme	Durumları Affetme	,448	,201	,199	-,448	96,414	-9,819	,00
Yaşam Doyumu	Affedicilik	,288	,083	,081	,288	34,666	5,888	,00
Yaşam Doyumu	Kendini Affetme	,360	,129	,127	,360	56,869	7,541	,00
Yaşam Doyumu	Başkalarını Affetme	,155	,024	,022	,155	9,461	3,076	,00
Yaşam Doyumu	Durumları Affetme	,165	,027	,025	,165	10,690	3,270	,00

Yukarıdaki tabloda, affediciliğin pozitif ve negatif düşünme ile yaşam doyum düzeyi üzerindeki etkisinin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre, affedicilik, kendini affetme ve durumları affetmenin pozitif düşünmeyi anlamlı düzeyde etkilediği buna karşın başkalarını affetmenin pozitif düşünmeyi etkilemediği tespit edilmiştir. Affedicilik, kendini affetme, durumları affetme ve başkalarını affetmenin negatif düşünmeyi negatif yönde; yaşam doyum düzeyini ise pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Affetme, bireyin kendisine karşı kasten haksız davranışta bulunulması durumunda, kızgınlık ve öfke halinden vazgeçerek şefkat, koşulsuz değer ve sevgi gibi ahlaki açıdan yararlı davranışlarda bulunmasıdır (North, 1987; Thompson vd., 2005). Bir diğer ifade ile affetme, kendisine zarar veren kişiye karşı kırgınlık, olumsuz yargılama, öfke, nefret gibi duyguların bırakılarak o kişiye karşı şefkat, sevgi ve merhamet gibi olumlu duyguları hissetme çabası olarak açıklanır (Enright, 1996).

Affetme ile ilgili alanyazına bakıldığında, affetmenin yaşam doyumunu (Thompson vd., 2005) ve pozitif-negatif düşünmeyi (Satıcı, 2016) etkilediği bulunmuştur. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyum düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bir bulgu, genel affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetmenin yaşam doyum düzeyi üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir. Nitekim bir çalışmada, genel affetme düzeyi ile başkalarını affetme ve durumu affetmenin yaşam doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Thompson vd., 2005). Bir diğer çalışmada, başkalarını affetme, kendini kötü hissetme ve ölüm kaygısının yaşam doyum düzeyi üzerinde pozitif yönde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Krause ve Ellison, 2003). Toussaint ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada, kendini ve başkalarını affetmenin psikolojik sıkıntıyı negatif yönde; yaşam doyum düzeyini ise pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Aslan'ın (2016) çalışmasında, affetmenin alt boyutlarının yaşam doyumunu üzerinde pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Satıcı'nın (2016) çalışmasında, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin yaşam doyum düzeyi üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zhu'nun (2015) çalışmasında ise affetmenin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, affetmenin kişinin yaşamından daha fazla doyum almasını kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Öte yandan, affetmenin yaşam doyumunu etkilemediğine dönük çalışmalar da bulunmaktadır. Sastre ve arkadaşlarının (2003) Fransa'da yaptıkları çalışmada elde edilenler bunu destekler niteliktedir. Çalışmada bu durum, affetmenin belirli bir kişi veya duruma bağlı olarak ortaya çıktığı, yaşam doyumunun ise genel kapsamlı bir durumu yansıttığı ile açıklanmıştır. Hindistan'da

lise öğrencileri üzerinde gerçekleşen bir çalışmada, genel affetme puanı ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumsal affetme puanının yaşam doyumunu ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Pareek ve Jain, 2012).

Araştırmada elde edilen bir başka bulgu, genel affetme, kendini affetme ve durumları affetmenin pozitif düşünme üzerinde etkisi olduğunu buna karşın başkalarını affetmenin pozitif düşünme üzerine anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir. Bunun yanında, genel affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetmenin negatif düşünmeyi anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Satıcı'nın (2016) çalışmasında kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin pozitif düşünmeyi pozitif yönde, negatif düşünmeyi ise negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada, bireyin başkasını ve kendini affetme düzeyinin artması durumunda, bazı olumsuz psikolojik yaşantıların (stres, kaygı ve depresif duygu durumu gibi) azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Demir, 2011). Berry vd. (2005) yaptıkları çalışmada, affetmenin uyumluluk, empatik ilgi, perspek-

tif alma ve dışa dönüklük gibi pozitif ve olumlu sosyal duygulanımları pozitif yönde; nörotizm, düşmanlık ve korku gibi negatif duygulanımları negatif yönde etkilediği bildirilmiştir.

SONUÇ

Elde edilen sonuçlar bağlamında, araştırmanın farklı ildeki üniversite öğrencileri üzerinde genişletilmesiyle verilerin genellenebilirliği sağlanabilir. Bunun yanında, araştırmada ele alınan değişkenlerin üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerine göre nasıl şekillendiği incelenebilir. Son olarak, affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin tespiti noktasında nitel yöntem başvurulabilir. Bu kapsamda, odak grup görüşmeleri yapılarak konunun derinlemesine incelenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aslan, G. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli ölke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcı, D. (2009). Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ayten, A. Ferhan, H. (2016). Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1 (1), 79-84.
- Bakalım, O. Muyan, M. (2020). Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (50), 125-140.
- Baker, J. C. (2014). Emotion regulation and the implications for forgiveness: An investigation of the late positive potential. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD, Biola University.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.
- Bono, G., McCullough, M. E. Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bouckenooghe, D., Raja, U. Butt, A. N. (2013). Combined Effects of Positive and Negative Affectivity and Job Satisfaction on Job Performance and Turnover Intentions, *The Journal of Psychology*, 147(2), 105-123.
- Brown, R. P. Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638.
- Bugay A. Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. Demir, A. (2012). Can be forgiveness increased?: Forgiveness Enrichment Group. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Crawford, J. R. Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in A Large Non-Clinical Sample, Bri-

- tish Journal of Clinical Psychology, 43, 245-265.
- Cropanzano, R. Weiss, H. M. Hale, J. M. S. Reb, J. (2003). The structure of affect: reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management*, 29(6), 831-857.
- Dağlı, A. Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15 (59): 1250-1262.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262- 273.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *The Science of Happiness and Proposal for a National Index*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.
- Droll, D. M. (1984). Forgiveness: Theory and Research. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno.
- Enright, R. (1996). "Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness", *Counseling and Values*, Vol.40, No.2, 107-126.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for Resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fernandez-Abascal, E. G. Diaz, D. M. (2013). Affective induction and creative thinking. *Creativity Research Journal*, 25(2), 213-221.
- Friedman, P. H. Toussaint, L. L. (2006). The relationship between forgiveness, gratitude, distress, and well-being: An integrative review of the literature. *International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 1-10.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gradisek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *CEPS Journal: Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.
- Gündoğar, D., Gül Sallan, S., Uskun, E., Demirci, S. Keçeci, D. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi", *Klinik Psikiyatr*, 10: 14-27.
- Güney, S. (2013). *Davranış Bilimleri*, 9. Basım, Nobel Yayınları, İstanbul.
- Hall, J. H. Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621 -637.
- Hampes, W. (2016). The relationship between humor styles and forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 338-347.
- Hargrave, T. D. Sells, J. N. (1997). The development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu), İstanbul: Optimist Yayınevi.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Kaleta, K. Mroz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 17-23.

- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Düşünme Becerisinin Kişilerarası İletişim Becerisi ile İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler*, 131-136.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım, 9.basım, Ankara.
- Kaya, Ö. S. Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumunu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 540-554.
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Krause, N. Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77-93.
- Maltby, J. Day, L. Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.
- McCullough, M. E. Worthington Jr, E. L. Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M. E. Rachal, K.C. Sandage, S. J. Worthington, E. L. Brown, S. W. Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiving. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping With Stress: Effective People and Processes* (s. 93-113). New York: Oxford University Press.
- Muchinsky, P. M. (2000). Emotions in The Workplace: The Neglect of Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 801-805.
- North, J. (1987). "Wrongdoing and forgiveness", *Philosophy*, Vol. 62, No.242, 499-508.
- Özdevecioğlu, M. & Doruk, N.Ç. (2009). Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33(1): 69-99.
- Özer, M. Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, Derleme, Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, *Türk Geriatri Dergisi*, 6 (2): 72-74.
- Pareek, S. & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141.
- Peterson, C. Park, N. Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Rye, M. S. Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4(3), 323-335.
- Satıcı, S. A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma, *Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir*.
- Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences* 42, 259-269.
- Tutar, H. (2015). *Davranış Bilimleri*, 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Thompson, L. Y. Snyder, C. R. Hoffman, L. Michael, S. T. Rasmussen, H. N. Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. ve Luskin, F. (2000). *Forgiveness and Health: An Unanswered*

- Question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 254- 280). New York: Guilford Press.
- Topbaşıoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Topbaşıoğlu Altan, T. Çivitci, A. (2017). Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (18), 308-327.
- Toussaint, L. L. Williams, D. R. Musick, M. A. Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Tse, W. S. Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Türkoğlu, Z. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerileri ile affedici özellikleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Watson, D. Clark, L. A. Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*, Guilford Press. New York.
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8(3), 148-150.
- Worthington, E. L. Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Yazıcıoğlu, Y. Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Ysseldyk, R. Matheson, K. Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengeance, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*.

Psikolojik Bakış Açısı ile Sosyal Medyada Benlik Sunumu*

Self-Presentation in Social Media from a Psychological Perspective

Eda DELİGÖZ**

Doi: 10.32739/XXXX

Öz

Araştırmanın amacı, internet kullanıcılarının sosyal medyada yer alırken gerçek benlik (real-self) sunumlarının farklılaşması ve bireylerin sosyal medya ortamlarında geçirdikleri kullanım sürelerinin artışıyla gelişebilecek psikopatolojik durumları literatürde yer alan araştırmalar aracılığıyla açıklık getirmek ve incelemek olmuştur. Bu farklılaşma psikolojik kuramlar çerçevesinden açıklanmıştır. Araştırmada yer alan anahtar kelimeler, sosyal bilimlerde ve psikolojiyle ilişkili diğer disiplinlerde önemli görülmekte ve literatürde yer alan birçok çalışmaya konu olduğundan ve konu olmaya devam ettiğinden bahsedilebilir. Günümüzde “İnternet” kavramı sosyal medya (social media) ortamları ile eş anlamlı görülmekte ve toplumu oluşturan bireyler, çoğunlukla buldukları topluluklarda sosyal medya hesaplarındaki profillerle kendilerini tanıtmakta, kullanıcıların öncelikleri sosyal medya profil hesaplarını arzuladıkları ideal benlik (ideal-self) bakış açısıyla tasarlamaktır. Sosyal medya ortamlarında yer alan kullanıcı profillerini, olmaya çalıştıkları ideal benlik (ideal-self) algılarına göre şekillendirmeye çalışırlar. Toplum içerisinde sergilenen gerçek benlik (real-self) sunumları ile sosyal medyadaki ideal benlik (ideal-self) sunumları arasındaki fark ve sonrasında bu farkın yol açacağı çatışmaların (psikopatolojik örüntülerin) irdelenmesinin önemli olduğundan bahsedilebilir. Bu çatışma eklektik bir yol izlenerek psikolojik kuramlar ile açıklanmıştır. Araştırmanın yöntemi, çoğunlukla sosyal bilimler başlığı altında yer alan çalışmaların literatür taraması yapılarak, psikolojik kuramsal perspektife dikkat edilerek oluşturulmaya çalışılmıştır. “İnternet”, “internet bağımlılığı”, “sosyal medya”, “benlik sunumu” ve “benlik” gibi anahtar kavramlar disiplinler arası bir yaklaşımla literatür taraması yöntemiyle oluşturulmuştur. Multidisipliner bir yaklaşımı gerektiren kavramsal analizlere, teorik-kuramsal noktaları öne çıkaran çalışmalar sayesinde açıklık kazandırılmaya çalışılmıştır. Kimyasal olmayan yeni bir bağımlılık türü, “internet bağımlılığı” (internet addiction) birçok tez, makale, kitap ve çevirilerde yer almaktadır. Literatürdeki bilimsel çalışmalarda, internetin aşırı bir biçimde kullanımının ve bunun sonucunda ortaya çıkan internet bağımlılığının yarattığı birçok problemden bahsedilmektedir. İnternetin aşırı bir biçimde kullanımı, bireyler üzerinde fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Araştırmanın sonucunda internet, sosyal medya, bilgisayarlar, akıllı taşınabilir cihazlar ve diğer tür teknolojik yeniliklerin bireylerde, kullanıcılarda stres yaratan, gerçek benlikleri ile ideal benlikleri arasında çatışma yaşamalarına ve psikolojik bağımlılıklara neden olan unsurlar olduğundan bahsedilmektedir. İnternet ve beraberinde sosyal medya kullanıcılarının her geçen gün artması, hayatlarının her alanında sanal olarak ilerlemeleri, kullanıcıları sanal olmaya bağımlı kılar hale getirmektedir. Günümüz internet çağında çevrimiçi topluluklar artmakta, insanlar iletişim ve sosyalleşme için çevrimiçi iletişime yönelerek günlük aktivitelerinde işlevselliğin bozulması durumuyla karşılaşabilmektedir.

Anahtar Kelimeler:

İnternet, Sosyal Medya, İnternet Bağımlılığı, Benlik, Benlik Sunumu

Abstract

The aim of the research is to clarify and examine the psychopathological conditions that may develop with the increase in the duration of use of the individuals in social media environments, with the help of the studies in the literature. This differentiation has been explained within the framework of psychological theories. The keywords in the research are considered important in social sciences and other disciplines related to

* Bu makale İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.

** Üsküdar Üniversitesi, SOBE, Psikoloji Doktora Öğrencisi, eda.deligoz@st.uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7037-5527.

psychology, and it can be mentioned that they have been and continue to be the subject of many studies in the literature. Today, the concept of "Internet" is seen as synonymous with social media environments, and the individuals that make up the society mostly introduce themselves with the profiles on their social media accounts in the communities they are in, and the priorities of the users are to design their social media profile accounts with the ideal self-perspective they desire. Users in social media environments try to shape their profiles according to their ideal self-perceptions. It can be said that it is important to examine the difference between the real self-presentations in the society and the ideal self-presentations in the social media, and the conflicts (psychopathological patterns) that will result from this difference. This conflict has been explained by psychological theories following an eclectic path. The method of the research was tried to be formed by making a literature review of the studies mostly under the title of social sciences, paying attention to the psychological theoretical perspective. Key concepts such as "Internet", "internet addiction", "social media", "self-presentation" and "self" were realized with an interdisciplinary literature review method. Conceptual analyzes that require a multidisciplinary approach and studies that highlight theoretical-theoretical points have been tried to be clarified. A new type of non-chemical addiction, "internet addiction", takes place in many theses, articles, books and translations. In the scientific studies in the literature, many problems caused by the excessive use of the internet and the resulting internet addiction are mentioned. Excessive use of the Internet causes physiological and psychological negative consequences on individuals. As a result of the research, it is mentioned that the internet, social media, computers, smart portable devices and other kinds of technological innovations are the factors that cause stress in individuals and users, conflict between their real selves and ideal selves, and psychological addictions. The increase in internet and social media users day by day and their virtual progress in every aspect of their lives make users addicted to being virtual. In today's internet age, online communities are increasing, people may face the deterioration of functionality in their daily activities by turning to online communication for communication and socialization..

Keywords:

Internet, Social Media, Internet Addiction, Self, Self-Presentation

GİRİŞ

İletişim, toplumda bireylerin bir araya gelerek oluşturmuş oldukları gruplar arası gerçekleşen etkileşim ile bireylerin kendilerini diğer insanlara anlatabilmelerine imkân sağlar. İnsanoğlunun iletişim kurma yöntemleri ve iletişimi sağlama araçları, teknolojinin gelişimiyle, geçmişten bugüne değin hızlı bir değişime uğramıştır. İletişimin teknolojik araçlar ile kurulması ve beraberinde internetin topluma sağlamış olduğu faydalar; bilgi kaynaklarına erişim kolaylığı, zamanın ve mekânın kısıtlamalarının azalması, hızlı içerik iletimi, hiyerarşiye/otoriteye karşı eşitlikçilik tutumu, etkinlikler ve katılımlar, örgüt(ler)le, toplumsal hareketlerde iletişim ve işbirliği şeklinde yer almaktadır (Deligöz, 2019). Kitle iletişim araçları sayesinde internete ve sosyal medyaya yönelik başlayan hızlı değişim, bireyleri psikolojik açıdan etkilemektedir. Yeni teknolojik aygıtlar aracılığıyla hızlı ve kolay biçimde ulaşılan sosyal medya ortamlarının, toplumsal iletişimi ve kişilerarası etkileşimi birçok yönden etkilediği, dönüştürdüğü ve sanal mecralarda yer alan bireyleri psikopatolojik örüntülere açık hale getirdiği yorumu yapılabilir. Bireyin kendisi hakkında bilinçli bir farkındalık yaratma durumu olarak ifade edilebilen, genelde kişilik yerine kullanılan "benlik" (self) kavramı, kişinin kendisinin farkındalık düzeyiyle ilişkili olup bu sürecin gelişim düzeyi, benlik kavramını şekillendirebilmektedir (Bekiroğlu ve Hülür, 2016). Benlik (self) kavramı; sembolik etkileşim, dil aracılığıyla gelişip dönüşebilen sosyal bir fenomendir; semboller de, bireylerin diğerlerinin bakış açısıyla kendilerini görebilmesini sağlarken, kişilik ve toplumun da etkileşmesini sağlayan önemli bir araç olarak ifade edilebilir (Çoştı, 2009). Benlikten (self) iki farklı türüyle bahsedilirse "gerçek benlik" (real-self) kavramı kişinin şu anda var olduğu ve içinde yer aldığı benlik olarak ifade edilebilirken, "ideal benlik" (ideal-self) kişinin ideallerindeki kendisi, olmak istediği kişi, diğerlerinin kendisinde uyandırdığı benlik çerçevesinden ifade edilebilir. İdeal benlik (ideal self), bireyin kendisinin ne olmak istediği ve başkalarının o bireyin ne olmasını istedikleri yönündeki düşünceleri ifade etmektedir

(Gülaçtı ve Özen, 2010). Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark, benlik sunumu sırasındaki bireyin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını etkileyebilmektedir. Kişinin diğer insanlar tarafından nasıl ve ne şekilde algılandığını kontrol etme süreci benlik sunumu (self- presentation) olarak ifade edilebilir (Araz, 1998). Kişinin bedeni, kimlik duygusu, özsaygısı, mantıksal düşünmesi, benlik imajı, kendini bilmesi, tanınması benlik (self) içinde bütünleşebilmektedir (Balıkçioğlu, 2016). Bireyin kim olduğu hakkında sahip olduğu inançların, şemaların tümüne birden “benlik” (self) kavramı şeklinde yorum yapılabilir (Taylor vd., 2012). Bireylerdeki benlik algısı ve benlik sunumu kavramlarında gözle görülür bir değişim meydana gelmiştir. Psikolojik perspektiften kişilerin benlik sunumlarının, benlik algılarının değişimine neden olan ve toplumsal etkileşimde bir dönüşüme neden olan bu sürecin incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir. 2000’li yıllardan günümüze kadar devam eden, Web 2.0, İnternet üzerinde online oluşun arttığı, insanların çeşitli uygulamalar üzerinden farklı platformlarda bir araya geldiği, bu sanal ortamlarda geliştirdikleri çevrimiçi (online) iletişim süreçlerine aktif bir şekilde katılım gösterebildikleri, sosyal medya tabanlarının temelini oluşturduğu bir dönemin başlamasına yol açmıştır (Çelik ve Özçağlayan, 2014). Çevrimiçi (online) medyanın yeni çeşidi olan sosyal medyanın (social media) temel 5 ana başlıkta karakteristik özellikleri; katılım, açıklık, sohbet, topluluk ve bağlılık olarak ifade edilebilir (Doğru ve Doğru, 2014).

Toplum içerisindeki insanların çoğunun anlık bilgi sahibi olmak ve çevresinde meydana gelen olaylara anlam vermek istemesi, herhangi bir konuda grup(lar)la etkileşime geçerek toplumsal ve psikolojik gereksinimleri karşılamak istemesinden dolayı günümüzde bireylerin sosyal medyaya olan bağımlılıklarında artış söz konusu olmaktadır (Becan, 2018). Literatürde özellikle son yıllarda Covid-19 pandemisiyle birlikte gelişen online iletişimin artması da bu çalışmanın önemine vurgu yapmaktadır. Toplumsal paylaşım ağları olarak ifade edilen, küresel bir hizmete imkân sağlayan web tabanlı internet siteleri, yüz yüze iletişimi mümkün olmayan bireylerin, sanal ortamlarda bir araya gelmelerine olanak sağlar. Günümüzde İnternet kelime anlamı, konum ve zaman kısıtlılığı içermeyen bir kavram olmakla birlikte eğitim, sağlık, endüstri, kültür, tüketim ve kamu hizmetleri, e-ticaret vb. alanlar içerisinde sıklıkla yer almaktadır. Elbette ki birçok olumlu faktörün bulunmasıyla birlikte, internet uzamlarında online kalma sürelerinin artması sonucunda bireyler internet bağımlılığı ve beraberinde gelişebilecek psikopatolojik komorbidite (eşlik eden hastalık) ile karşılaşabilirler. Kişilerarası ilişkilerdeki iletişim becerilerinin yetersiz, eksik olması; yalnızlık, aile sorunları, mesleki problemler, doyumsuzluk, stres, fiziksel hastalıklar gibi durumlara yol açarak, bireylerin yaşamsal alanlarında olumsuz etkiler oluşturabilir (Batıgün-Durak ve Hasta, 2010). İnternet bağımlılığı tanısı almış bireylerde sıklıkla depresyon, anksiyete (kaygı) gibi problemlerle yüzleşmek yerine kendilerini internetle meşgul ettikleri, internet kullanıcılarının kompulsif aşırı kullanımdan mustarip oldukları, bunların da bilinen bağımlılık tedavi yöntemleriyle tedavi edilmesinin gerekli olduğundan bahsedilmektedir (Ekici, 2002). “İnternet bağımlılığı” bireylerin aile, okul, ev, iş sorumluluklarını bir kenara bıraktıran, tanımlanması, teşhis ve tedavisi gereken bir rahatsızlık; siber- seks, flört, sohbet kurmak, kumar, pornografi, borsada oynamak, açık artırmalara katılmak, sanal oyunlar, saplantılı bir şekilde yeni bilgiler edinme arayışında olmak gibi örüntüler çerçevesinde gerçekleşmektedir (Ekici, 2002). Nomofobik bireylerde genellikle mesaj ve çağrı olup olmadığını kontrol etme, kapsama alanı dışında olduğunda ve kullanımını kısıtlı olduğu yerlerde endişe, kaygı, gerginlik duyma, telefonu 24 saat açık bırakma, yatağa

akıllı telefonla girme gibi davranışlar görülmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018). Günümüzde internetin ve devamında sosyal medya ortamlarının, toplumun hemen her kesiminde normal kullanım düzeyini aşarak psikopatolojik bir aşamaya gelmesi, bu araştırmanın problemi oluşturmaktadır. Bireyleri birbirinden ayıran benlik kavramı ise bu psikopatolojik problemi ele alırken literatürde tanımlamaları geçen kavramı, multidisipliner bir şekilde ele alıp çözümlenmeye çalışmaktadır. Literatürdeki çalışma sonuçlarına göre sosyal medyayı psikopatolojik düzeyde kullanan bireylerin; duygularını ifade etmede, sorumluluk almada güçlük çekmek, işlevsellikte problem, uyum sorunları, empati kuramama, karamsar bir bakış açısıyla gelişen yabancılaşma, depresyon, dürtü kontrol bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, bağımlılık ve yeme bozuklukları geliştirebileceği söylenebilir.

Araştırmanın amacı internet kullanıcılarının, sosyal medya ortamlarında yer alırken gerçek benlik sunumlarının farklılaşması sonucunda sanal ortamlarda geçirdikleri kullanım sürelerinin artışıyla gelişebilecek psikopatolojik durumları inceleyerek açıklamaktır. Araştırmanın hipotezi sosyal medya ortamlarında aktif kullanıcı olarak yer alan bireyler, ideal benliklerle sanal ortamlarda yer edinmek isterler. Sosyal medya kullanıcıları, gerçek benliklerinden uzaklaşırlar ve kurguladıkları ideal benlik ile ortaya çıkan farklılık, bireylerde psikolojik problemler geliştirebilir. Sosyal medya ortamlarında kullanıcıların benlik sunumu, gündelik yaşamda sunulan gerçek benlik ile farklılık oluşturmaktadır. Toplum içerisindeki bireyler arasında hızla yayılan internet kullanımının bağımlılık problemine neden olabileceği, son yıllarda birçok mesguliyetin çevrimiçi (online) hizmetlerle yürütülmesi, popüler sosyal medya uygulamalarında geçirilen çevrimiçi (online) kullanımının artışı sonucunda, bireylere psikolojik açıdan zarar verebilmesi ve bahsi geçen değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleme amacını doğurmuştur.

YÖNTEM

Araştırmada literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya dâhil olan çalışma sayısı fazla olduğu için literatürde yer alan yorumlar, sentezler sınırlı tutulmaya çalışılmıştır (Kurtoğlu, 2022). Çalışmada Dünya’da ve Türkiye’de sosyal medya ve benlik sunumuyla ilgili yazılmış olan makale, kitap, yüksek lisans ve doktora tezleri incelenerek genel bir araştırma eğilimi ortaya konulmuş; incelenen literatürdeki bilgilere ait veriler betimlenerek ve yeniden yorumlanarak sade bir şekilde okuyucuya sunulmuştur. Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de sosyal medya ve benlik sunumu ile ilgili olarak 1998- 2022 yıllarında YÖK Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik, Basit Arama - ProQuest, <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019> (22 Ocak 2023 tarihinde erişildi), <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>(22 Ocak 2023 tarihinde erişildi) veri tabanlarında yer alan makale, kitap ve lisansüstü tezler arasında “sosyal medya”, “benlik sunumu”, “internet bağımlılığı” anahtar kelimeleriyle arama yapılmış ve 79 makale, kitap ve yüksek lisans- doktora tezlerine ulaşılmıştır. Seçilmiş olan bu makale, kitap, lisansüstü tez materyalleri araştırmanın örnekleme olarak ifade edilmiştir. Örnekleme dâhil edilen kitap, makale ve lisansüstü tez materyalleri bilgisayara “.pdf” formatında kaydedilmiştir. Literatür incelemesi yöntemiyle elde edilen veriler 1’den 44’e kadar numaralandırılarak bilgisayara kaydedilmiştir. Veri tabanlarında yer alan 44 kitap, makale ve lisansüstü tez evrenden seçilmiştir. Araştırmada veriler literatür taraması ile veri tabanından elde edilen bilimsel yazılar doküman incelemesi tekniğiyle elde edilmiştir. Doküman incelemesinin, araştırılmak istenen olgu/olgularla ilgili bilgileri içeren yazılı materyallerin analizinin ya-

pıldığı Şeklinde olduğu Őöylenebilir. Doküman incelemesi, araŐtırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizi kapsar (Yıldırım ve ŐimŐek, 2013). Literatürde doküman incelemesi yapılırken araştırmacılar aŐamaları araştırmanın problemine, analiz sonucunda ulaşmak istediği veriye, dokümanların kapsamlı olarak incelenmesine bağlı olarak yeniden yorumlanabildiği Şeklinde ifade edilebilir. Bu araştırma doküman analizi tekniği aŐamaları uygulanarak aktarım sağlanmışır (Kurtoğlu, 2022). Doküman incelemesinin aŐamalarından bahsetmek gerekirse öncelikle dokümana ulaŐılması, orijinalliğinin kontrol edilmesi, dokümanların anlaşılması, verinin analiz edilmesi ve son olarak veriyi kullanma Şeklinde dir (Yıldırım ve ŐimŐek, 2013).

Yıldırım ve ŐimŐek (2013) çalışmalarında doküman incelemesinin güçlü yönlerini; kolay ulaŐılamayacak özneler, tepkiselliğin olmaması, uzun süreli veya zamana yayılmış analiz, örneklem büyüklüğu, bireysellik ve özgünlük, görelili düşük maliyet ve nitelik boyutları olarak aktarmışlardır.

BULGULAR

Literatürde birçok araştırmacı, akademisyen ve bilim insanları sosyal medya kullanımı ile benlik sunumu arasındaki ilişkiyi farklı disiplinlerin merceği altında ele alarak tüme varmaya çalıŐmışlardır. Sosyal medya kullanıcılarıyla yapılan psikoloji araŐtırmalarında benlik sunumu (self-presentation) ile narsistik eğilimlerin de incelenmesi dikkat çekici bulunmuştur. Dışadönük bireyler daha çok fotoğraf yüklemekte, durum güncellemesi yapmakta ve profillerinde daha çok görüntülenen kişi olmaktadır, içe dönük bireylerin daha çok beğeni, yorum ve paylaşım yaptıklarından bahsedilebilir (Karaoğlu, 2015). Tam bir kimlik oluŐturmak, bireyin etkileşimde kaldığı kişiler ve bireyin çevresi ile uzun yıllar boyunca geliştiği, Şekillendiği bir kavram Şeklinde dir. Erikson, psiko-sosyal gelişim modelinde, kişisel ve sosyal kimlik gelişiminde yaşam boyunca devam eden ve kimlik oluŐum sürecinin evrelerini içeren uzun soluklu bir yolculuk olduğundan bahseder (Boz, 2012). Sanal ortamlar çoğunlukla gençler için kimlik kazanımında önemli bir faktördür ve gençler gerçekte ortam dışında (çevrimiçi) olmanın sağladığı olanaklar sayesinde benlik sunumu sırasında farklı rollere girebilir, kendilerini farklı kimliklerle diğerlerine tanıtabilirler. Çevrimiçi(online) kurulan iletiŐimler arttıkça, kişinin benliğine dair bilgileri artmakta ve bu kavramlar kimlikte önemli deđiŐikliklere yol açmaktadır. Bireylerin kendi bedeni üzerindeki çeşitli tasavvurları, giyim, yeme-içme alışkanlıkları, ev, otomobil, tatil seçimleri vb. bireysel beğeni- üslup tüketimleri, boş zamanı (free time) kullanım tercih ve pratikleri, yaşam tarzlarını etkiler (Uğurlu, 2015). Günümüzde çoğu birey, bulunduğu restoran, kafe, turistik gezi, halka açık herhangi bir mekanda fotoğraf çekirtmekte ve bu fotoğrafların en güzel olabilmesi için filtrelerle değişim yaparak, sosyal medya hesaplarında profil fotoğrafı yapmakta ya da profillerindeki diğerlerine paylaşım yapmak gibi yeni bir alışkanlık edinmiş durumdadır. Kullanıcılara verilmek istenilen mesaj “*kendini filtreler ile deđiŐtirebilirsen, sen de diğer kullanıcılar gibi daha iyisi ve onlardan daha fazlası olabilirsin*” (Niedzviecki, 2010; Uğurlu, 2015). Benliğini daha fazla takipçiye duyurmak ve onlar tarafından alkıŐlanmak, beğenilmek, takdir görmek, onaylanmak bireyler için önemli hale gelmekte ve eksikliklerin olmadığı kusursuz, filtreli, en güzel hayat hikâyeleri ve görseller paylaşım yapılmaktadır (Uğurlu, 2015; KoÇ, 2017). Sosyal medya kullanıcıları sıklıkla kendi profillerinde en güzel halleriyle, benlikleriyle diğer kullanıcılara kendilerini sunma eğilimindedir. Bu yüzden paylaşım yaptıkları fotoğrafları, videoları, yazıları vb. en ince ayrıntısına kadar inceleyerek, içlerinden en gü-

zelini, mutlusunu, kusursuz olan gönderiyi paylaşarak diğer sosyal medya kullanıcılarının görseline sunmaktadırlar. Kişilik kavramı, bireylerin en ayırt edici özelliğinin bireyselliği oluşu, her bireyin dünyada biricik ve benzersiz olduğu şeklinde yorumlanabilir (Yolaç, 2017; Deligöz, 2019). Sosyal medya ortamlarında kullanıcılar birbirlerinden farklılaşmak adına, gönderi paylaşımı yaparken de adeta kişilikleriyle örtüşen paylaşımlar yapmaktadırlar. “Z kuşağı” ve sonrasındaki nesillerin birçoğu yeterince takipçisi olmadığı için kendine güven eksikliği yaşadığını ifade eder duruma gelmişlerdir (Yolaç, 2017). Etkileşimde olduğumuz diğer insanlar tarafından onay almak, kabul görmek, beğenilmek/sevilmek sosyal medya ortamlarında da psikolojik açıdan kullanıcıların kendilerini iyi hissetmelerini etkilemektedir. Fotoğraf çekmesi, video kaydetmesi, internete erişim sağlaması, görüntülü iletişim kurma özelliğinin sunulması, yön bulma (navigasyon), günlük sportif faaliyetlerimiz için kullanılabilir hale gelen akıllı cihazlar; egzersiz esnasında yapılan hareketleri kontrol edebilme, kalp atışları (nabız), gün içerisinde atılan adımları sayabilme özellikleri sayesinde günlük hayatın ve rutinlerin bir parçası haline gelmiştir (Işık ve Kaptangil, 2018). Birçok özelliğın bir arada bulunduğu teknolojik cihazların avantajları, gündelik hayatımızda her an ulaşılabilir olması, beraberinde bu cihazlara istemsiz bir bağımlılık gelişimine sebep olmaktadır. Balcı ve Gülnar’ın (2009) çalışmasında yer verdiği araştırma sonuçlarına göre; araştırmada katılımcıların %13’ü internetin hayatlarını olumsuz etkilediğini, akademik çalışmalarında ve meslek hayatlarında başarısızlığa neden olduğunu ve sosyal hayatta kişilerarası kurdukları ilişkilerin, iletişimin zayıfladığını; internet bağımlılığı tanısı almış kullanıcıların sirkadiyen ritim uyku bozuklukları yaşadıkları, fiziksel olarak yorgunluk şikayetleri yaşadıkları ve bağımlı olmayan kişilerin haftalık internete ayırdıkları zaman 4.9 saat iken bağımlı kullanıcıların 38.5 saat olduğu; erkeklerin interneti güç ve şiddet içeren çevrimiçi oyunlar için kadınların ise kendi görüntülerini saklayabilmelerine imkân tanıyan anonim iletişim yöntemlerini tercih ettikleri; patolojik internet kullanıcılarının (PIK) teknolojik açıdan bilgili, çevrimiçi (online) oyunlar oynamayı seven, sohbet (chat) odalarında çevrimiçi-yken kendini rahat ve yeterli hissederek erkeklerin oluşturduğu; internet bağımlıların 3 kat fazla çevrimiçi (online) olmakta, anlık mesajlaşma, e-posta, oyun oynama etkinliklere zaman ayırmada ayrıca internetin eğlenceli olduğunun farkında ve internette olumsuz etkilendiğini; internet bağımlıların temelde sosyalleşme güdüsüyle utangaçlıklarını yenibilmek, insanlarla kurdukları iletişimlerini arttırabilmek, bir duygulanım arayışı içerisine dahil olabilmek adına internete yöneldikleri sonrasında vazgeçmelerinin zorlaşabileceğini; öğrenci internet kullanıcılarının gündelik hayatta gerçekleştirmekte oldukları sosyal diyaloglarında bir azalışın olduğu; aile ile yüz yüze iletişimlerinde kayıp yaşayanların oranı %21.9, arkadaşlarla %18.4 ve eş/ sevgiliyle ilişkilerde %5.9 oranında bir azalmanın olduğu; erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu sonuçlarından bahsedilmektedir. Batugün- Durak ve Hasta’nın (2010) araştırma sonuçlarına göre katılımcıların internete evlerinden (%54), kafelerden (%25.4), iş yerlerinden (%8.9), okullardan (%7.5) ve bu ortamların dışında kalan mekânlardan (%4.3) bağlandıklarını tespit edilmiştir. Cengizhan’ın (2005) çalışmasında bahsettiği, 1997’de Scherer ve Bost tarafından yürütülen araştırmada 531 öğrencinin yer aldığı araştırmada internet kullanımının öğrenciler üzerindeki etkilerini araştırmışlar ve örneklemin %13’ü internet kullanımının; akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını, sosyal yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkilediğini, %2’si ise internetin yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını ifade etmişlerdir. Genel olarak yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde; internet bağımlılığı tanısı almış kişilerin temelde %50’sinin bir başka psikiyatrik bozukluğunun da

varlığı, gözler önüne serilmektedir. İnternet bağımlılığına komorbiditesi (eşlik eden hastalık) en çok görülen psikopatolojik durumlar; madde kullanımı (%38), duygudurum bozukluğu (%33), anksiyete (kaygı) bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon veya distimi (%25) (Arısoy, 2009), Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu-DEHB (%100), yeğin (majör) depresyon bozukluğu (%75), hostile ve agresyon (%66), Obsesif Kompulsif Bozukluk- OKB (%60), sosyal fobi (%57) (Alyanak, 2016) olarak ifade edilmektedir. Yaşları 15-23 olan (ort. 16.26) 1204 erkek ve 910 kız öğrenciyle yapılan bir çalışmada erkeklerde DEHB, depresyon, sosyal fobi, hostile duygularının internet bağımlılığına daha sık eşlik ettiği; kızlarda DEHB, depresyonun internet bağımlılığıyla daha sık görüldüğü ifade edilmektedir (Şenormancı ve ark., 2010). Bahsedilen araştırma sonuçlarına (Balcı ve Gülnar, 2009; Arısoy, 2009; Şenormancı ve ark., 2010; Alyanak, 2016) göre, patolojik internet kullanıcıları diğer bireylere göre gerçek hayatlarında daha az işlevsel ve daha yalnız kişiler olarak ifade edilebilir. New York merkezli bir araştırma grubu (We Are Social) tarafından 2019 yılı ocak ayı raporuna göre yaklaşık 7 milyar nüfusu bulunan Dünya’da, 5.112 milyar mobil kullanıcısı (%67), 4.388 milyar internet kullanıcısı (%57), 3.484 milyar sosyal medya kullanıcısı (%45), 3.256 milyar telefonla sosyal medya kullanıcısı (%42) vardır. Bu sonuçlara göre günümüzde iletişimi teknolojiden ayrı değerlendirmek neredeyse imkânsızdır. Dünya nüfusunun %29’u (2.222 milyar) 25-44 yaş, %9.2’sini (704.4 milyon) 65 yaş üstü kişiler oluşturmaktadır. Nüfusun genç bir kitleden oluştuğu yorumu yapılabilir. Akıllı teknolojik cihazların ve sosyal medya ortamlarının hızlı bir şekilde küreselleşmesi ve yaygınlaşmasının, dünya nüfusunun büyük bir kısmını oluşturan genç kuşağın bu aygıt ve ortamlara ilgi göstermesinin bir sonucu olduğu yorumu yapılabilir. We Are Social’ın 2019 yılı ocak ayı raporuna göre 2.271 milyon kullanıcısı bulunan Facebook en sık kullanılmakta ve 1.500 milyon kullanıcısı olan WhatsApp mesajlaşmak için tercih edilirken; yaklaşık 82 milyon olan Türkiye’de, 76 milyon kişi (%93) mobil telefon aboneliği ve 59 milyon kişi (%72) interneti tercih etmektedir. 52 milyon sosyal medya kullanıcısı, 44 milyon kişi akıllı telefon üzerinden sosyal medyayı kullanmaktadır. Türkiye nüfusu cep telefonu (%98), akıllı telefon (%77), televizyon (%99), masaüstü bilgisayar- laptop (%48), tablet (%25) teknolojik cihazları kullanmaktadır. Nüfusun medya ortamlarında geçirdiği zaman günlük ortalama 7 saat 15 dakikadır (7 sa. 15 dk.). Sosyal medya (2 sa. 46 dk.), televizyon- video izlemek (3 sa. 9 dk.), müzik dinlemek (1 sa. 15 dk.) olarak ifade edilebilir. We Are Social’ın 2019 yılı ocak ayı raporuna göre Türkiye’nin enformasyon teknolojilerine açık bir ülke olduğu, internetle olan ilişkisinin artmasının, teknolojik cihazlara olan ilginin de artmasına neden olduğu yorumu yapılabilir.

We Are Social’ın 2019 yılı ocak ayı raporuna göre sosyal ağ kullanıcıları sırasıyla Youtube (%92), Instagram (%84), WhatsApp (%83), Facebook (%82), Twitter (%58), Facebook Messenger (%57) uygulamaları kullanmaktadır. Türkiye, haberleşmeye ve iletişim kurmaya ilgi duyan bir ülke, sosyal ağlarda ise genelde izleyici konumunda olduğu yorumu Youtube kullanım oranlarının yüksekliği ile ilişkilendirilebilir. İnternete duyulan merak/ilgi, sosyal medya ortamlarına katılımı arttırmaktadır. We Are Social’ın 2019 yılı ocak ayı raporuna göre Dünya’da aylık dağılımı Facebook (2.121 milyon), Instagram (895 milyon), Twitter (251 milyon), Snapchat (307 milyon) ve sosyal ağ olan LinkedIn (604 milyon) üzerinden reklam takip edilmektedir. Sosyal medya reklamlarını sık takip eden 25- 34 yaş aralığında (%19) bulunan kadın ve erkekler olduğu; 25-34 yaş grubunda yer alanların, internet ve akıllı cihaz teknolojilerine daha hakim olan genç- yetişkin kuşak; 18-24 yaş aralığındakile-

re göre sağlıklı internet kullanımı farkındalığı daha yüksek olan, internette çevrimiçiyken kampanya, reklam vb. bildirilere daha açık grup olarak ifade edilebilir. 59.36 milyon (%72) kişi aktif internet kullanıcısıdır ve 56.03 milyon (%68) kişi mobil cihazlar aracılığıyla internet kullanmaktadır. İnternet kullanıcılarının dağılımı her gün (%84), haftada bir (%12), ayda bir (%2) ve ayda bir defadan az şekilde (%2) internete erişim sağlamaktadır. Türkiye’de internet kullanıcıları, hemen her gün internetle meşgul olmaktadır. Sosyal medya kullanıcısı sayısı 52 milyon (%63) kişiyi ifade etmektedir; mobil cihazlardan üzerinden sosyal medya kullanan kişi sayısı ise 44 milyonu (%53) göstermektedir. Sosyal medya mecralarının yoğun olarak kullanıldığı yaş grubu 25- 34 (%13 kadın, %20 erkek) olarak ifade edilebilir. Sosyal medya reklamlarını sık takip eden 25- 34 yaş aralığındaki kadın ile erkek (%20) grup yer almaktadır. 38 milyon (%41 kadın, %59 erkek) kişi Instagram uygulamasını kullanmaktadır. Instagram kullananlar arasında 13 yaşından (%58) büyük yetişkinler yer alırken kullanıcıların neredeyse diğer yarısını, 13 yaş (%40) alt grubu oluşturmaktadır. 43 milyon (%36 kadın, %64 erkek) kişi Facebook uygulamasını kullanmaktadır. Sonuca göre 13 yaş üzeri(%66) yetişkin gruptan oluşmaktadır. 9 milyon (%19 kadın, %81 erkek) birey Twitter’ı tercih etmektedir. Kullanıcıların %14’ü (13 yaş üzeri) yetişkin grubu ifade eder. Twitter’ı kullananlar çoğunlukla 13 yaş altı gençleri kapsamaktadır. 6 milyon (%68 kadın, %30 erkek) kişi Snapchat uygulamasını kullanmaktadır. Sonuçlara bakıldığında %9’u (13 yaş üzeri) yetişkin grubu temsil etmektedir. Kullanıcıların çoğunluğunu 13 yaş altı gençlerin ve çocukların oluşturduğu yorumu yapılabilir. Türkiye’de genel olarak internet kullanıcılarının, mobil mesajlaşma(%89), mobil üzerinden video izleme(%93), mobil üzerinden oyun oynama(%72), mobil üzerinden banka işlemleri(%68) ve mobil üzerinden harita-konum servisleri(%75) kullanmakta olduğu ifade edilmektedir. İnternet ve beraberinde teknoloji kullanımı özellikle son yıllarda gençler arasında hızla artmakta, çocuk ve ergenlerin yaşam biçimlerini etkileyerek yeniden şekillendirmektedir (Johansson ve Götestam, 2004; Kalkan ve Kaygusuz, 2013). Gelişim dönemiyle birlikte ergenlik; duygusal dalgalanmaların yer aldığı, kimlik bunalımının yaşandığı, arkadaşlığın ve sosyal çevrenin ergenin ebeveynlerinden daha önemli olduğu ve çoğunlukla krizlerle boğuşmak zorunda kalınan bir dönem olarak ifade edilebilir (Johansson ve Götestam, 2004; Steinberg, 2007). Yoğun yaşanan bu duygusal problemler, sosyalleşme ihtiyacının olması, kimlik arayışı, ergenin kendi bedeninde ve ruh sağlığını etkileyen değişimlerle birlikte gerçekleşen etkenler teknolojiyi, interneti ve beraberinde dijital ortamları, ergenler için çekici bir araç haline getirmiştir (Griffiths, 2001). Özellikle ergen ve genç bireylerin benlik sunumu sırasında ideal benliklerine ulaşabilmek adına, sosyal medya ve dijital mecraları tercih etmelerinin altında yatan gerekçenin, yaşadıkları kimlik bunalımı döneminde onların psikolojik gerilimlerini azaltabileceği görüşünün olabildiği yorumu yapılabilir.

We Are Social’ın 2019 yılı ocak ayı raporuna göre interneti kullanan kişi sayısı 4,388 milyon olmuştur. Dünya’da günlük internette vakit geçirme 6 sa. 42 dk. iken Türkiye’de 7 sa. 15 dk. olarak açıklanmıştır. Dünya’da cep telefonuyla internette geçirilen zaman 3 sa. 14 dk. iken, Türkiye’de 3 sa. 43 dk. olarak ifade edilmektedir. Genellikle sosyal medya kullanıcıları internet ile telefonu ilişkilendiriyor ve akıllı telefonlarını arama yapmak, mesajlaşmak dışında internette, sosyal medyada vakit geçirmek için kullanıyorlar. Günümüzde kişilerarası kurulan iletişimde sosyal medyanın artış göstermesi ve kullanıcıların sosyal medyaya olan ilgisinin artması, gün içerisinde internet ortamlarında daha fazla zaman geçirmelerine neden olmuştur. We Are Social’ın 2022 yılı ocak ayı verilerine göre, Dünya nüfusu 7.91

milyardır. Nüfusun akıllı telefon kullanıcı sayısı 5.31 milyar, internet kullanıcı sayısı 4.95 milyar, aktif sosyal medya kullanıcı sayısı 4.62 milyardır. İnternet kullanıcılarının günlük internette geçirdikleri süre 6 sa. 58 dk., kullanıcıların internete erişimi %92 oranla akıllı telefonlar aracılığıyla sağlanmaktadır. Dünya genelinde internet kullanıcı sayısı geçen yıla göre %4 oranında artmıştır. (We Are Social, 2022). TÜİK, (2021) verilerine göre Türkiye genel nüfus: 84 milyon 680 bin 273 kişidir. We Are Social Dijital Raporu (Ocak 2022) verilerine göre genel nüfusun internet kullanıcı sayısı 69.95 milyondur ve bu rakam toplam nüfusun %82'sini oluşturmaktadır. İnternet kullanıcılarının günlük internette geçirdikleri süre 8 saat ve kullanıcılar internete erişimi %95.5 oranla akıllı telefonlar aracılığıyla sağlamaktadır. İnternet kullanıcı sayısı ise geçen yıla göre %5.9 oranında artmıştır. (We are Social, 2022). TÜİK ve We Are Social verilerine bakıldığında internetin insanların hayatında önemli bir yeri olduğu, Türkiye’de ve dünya genelinde internet kullanım oranlarının yüksek olduğu görüşü savunulabilir. New York merkezli bir araştırma grubu (We Are Social) tarafından 2022 yılının ocak ayında yayımlanmış rapora göre Dünya’da sosyal medya kullanıcı sayısı 4.62 milyarken, günlük sosyal medya kullanım süresi 2 sa. 27 dk. olmuştur. Sosyal medya kullanan bireyler cinsiyet (kadın- erkek) faktörü gözetmeksizin 20-29 yaş arasında yoğunluk kazandığı ifade edilmiştir. Ayrıca yine rapora göre (We Are Social, 2022) Dünya’da sosyal medya kullanıcıların %46.1’inin kadın ve %53.9’unun erkek olarak açıklanmıştır. Türkiye’deki sosyal medya kullanıcılarının günlük kullanım süresinin 2 sa. 59 dk. olduğu, 69.95 milyon kişinin internet erişimi sağladığı, 68.9 milyon kişinin sosyal medya kullanıcısı olduğu ifade edilmektedir. 2020 yılı başında tüm dünyayı etkisi altına almış olan Covid-19 pandemisi nedeniyle 2019 ve 2022 verileri karşılaştırıldığında, Dünya ve Türkiye genelinde sosyal medya ve beraberinde internet ortamlarına olan ilginin artması, birçok faaliyetin çevrimiçi (online) üzerinden yürütülmesi, toplum içerisindeki bireyleri sanal olmaya daha fazla yönlendirdiği söylenebilir. Rapora göre (We Are Social, 2022) her geçen yıl (2019- 2022) internet kullanıcısı oranları artmakta, sosyal medya uygulamalarının artışı internete olan ilgide de artışa sebep olmuştur. Sosyal medya kullanıcılarının çoğunlukla sosyal çevreleriyle etkileşim halinde olmaları, boş zaman etkinliği olarak gördükleri, takipte oldukları kullanıcıların gönderilerine (paylaşımların) baktıkları, merak ettikleri konularla ilgili içerik aradıkları, ürün satın alma ve e-ticaret alışverişinde buldukları, diğer kullanıcılarla görüşlerini paylaşma ve tartışma, yeni bağlantılar ve arkadaşlıklar edinme, canlı yayın ve favori markaların içeriklerini takip etme, işleriyle ilgili araştırma yapma, ilgi alanlarına sahip gruplar bulma ve sosyal çevrelerine dâhil olma, spor karşılaşmalarını izleme ve ünlüleri, içerik üreticilerini (influencer) takipte kalarak kendi hayatları hakkında gönderi paylaştıkları ve tüm bunların Covid-19 pandemisiyle birlikte oranlarında artış olduğundan bahsedilebilir (We Are Social, 2022). Günümüzde toplum içerisinde kişilerarası ilişkilerde yapılan benlik sunumu, artık sosyal medyada gerçekleşmektedir. Yüz yüze iletişime benzer şekilde, insanlar beklentileri ve verilecek cevapları önceden bilebilmek için çevrimiçi (online) ortamlarda da diğerleri hakkında bilgi edinmeye çalışırlar (Öksüz, 2014). Sosyal medya kullanıcıları bu doğrultuda kendilerini ifşa etme, sosyal ağlarda benliğini sunma, onaylatma ve biricikliğini kanıtlamaya çalışırlar (Uğurlu, 2015; Koç, 2017). Sosyal medya ortamlarının kullanıcılara sunmakta olduğu, performans eylemini gerçekleştirirken paylaşılan **gönderilere müdahalede bulunulmasının (Örn: Fotoğraf, video vb. gönderilere efektler, filtreler eklenebilmesi)** kolay, pratik ve hızlı olması, sosyal medya kullanıcılar çerçevesinden bakıldığında gönderilere istenildiği şekliyle müdahale edilmesinin bir süre sonra bağımlılık oluşturma riskinin gerçekleşebileceği yorumu yapılabilir. İnternet kullanıcısı

zamanla paylaştığı, beğendiği, yorum yaptığı içeriğe dönüşmekte, ne paylaşıyorsa o olarak algılanmaktadır (Karaoğlu, 2015). Sosyal medya kullanıcılarının bu süreçte gerçek benlikleri (real- self) ile ideal benlikleri (ideal- self) arasındaki farklılaşmanın oluşuyla, psikopatolojik örüntülere açık hale gelebildiklerinden bahsedilebilir.

TARTIŞMA

Literatürde yayınlanan son çalışmalara göre internet, bilgisayar, telefon gibi akıllı cihazların kullanımının psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu yorumu ifade edilmektedir (Thatcher ve Goolam, 2005; Jang ve ark., 2008; Augner ve Hacker, 2012; Öner, 2016; Öner, 2018). Buradan hareketle toplumda yer alan bireylere yönelik eğitimlerin düzenlenmesi, bu eğitimlerde bireylerin psikolojik ve fiziksel gelişimsel özelliklerine sanal dünyanın etkilerinden, bilgisayar-internet ve akıllı cihazlara yönelik gelişmekte olan bağımlılığı önleme stratejilerine, sağlıklı bir şekilde bilgisayar-internet ve akıllı cihaz kullanımı gibi konulara yer verilmesi bağımlılık gelişimini önleme açısından faydalı olabilir. Teknolojinin hızla geliştiği, internete kolay bir şekilde ulaşıldığı günümüz toplumunda, kullanıcıları çevrimiçi (online) olmaktan uzaklaştırmaya çalışmak, yasak koymak yerine internetin ne kadar süreyle, nasıl kullanıldığında bağımlılığa dönüşebileceğiyle ilgili bilincin kazandırılması, internetin kullanıcılar için yararlı olan yönlerini açıklamak, bireyleri özellikle çocuk ve ergenleri bilgilendirmek gibi konuların daha önemli olduğundan bahsedilebilir (Müezzın, 2016). Yaşanılan dijital çağda, internette ve sanal dünyada yer alırken, kullanıcıların daha sağlıklı bir biçimde interneti ve sosyal medya ortamlarını kullanmaları gerektiğine yönelik bilinçli bir bakış açısının geliştirilmesinin en önemli noktalardan biri olduğu söylenebilir. Evden dışarı çıkamayan, okulu bırakan, sosyal aktivitelerinden vazgeçen internete bağımlılık geliştiren çocuk ve gençler, bilgisayar önünden kalkamadıkları için, telefonlarını ellerinden bırakamadıkları için ve uzun saatler süren online oyunlardan ayrılamadıkları için bu internet bağımlılığına eşlik eden Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), yeğın (majör) depresyon bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), sosyal fobi vb. psikolojik problemler yaşayabilmektedirler. Bağımlılığa sebep olan etmenler arasında; öfkenin yoğunluğu, düşmanca-kötümser tutumun varlığı, olumsuz arkadaş-akran çevresinin olması, ailenin içinde çatışmalar/tartışmalar ve iletişimin eksikliği, akademik performans ve ders başarısı düşüklüğü ve okul dışındaki faaliyetlerde yetersizlik gibi durumlar bu risk için dikkat çekmektedir. Bu etmenlerin azalabilmesi için, internetin tehlikeli ve risk içeren kullanımının önlenmesi gereklidir. Aile içerisinde ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları iletişimi yeterli ve kaliteli bir hale getirmek, interneti de doğru bir şekilde kullanmalarını sağlamak için ailelerinin gözetiminin gerekliliği önemli bulunmaktadır. Çocuk ve gençlerle sağlıklı kurulan iletişim, bağımlılığın gelişmesi öncesinde yer alan sorunların çözümünü kolaylaştırıcı bir işlev sağlamakla birlikte bağımlılığa bir çözüm yolu olabilir. Günümüz dijital dünyasında internet, yaşamın gerekliliklerinden biri haline gelmiştir. Bu yüzden bireylerin tamamen internetten uzak yaşamasını sağlamak pek mümkün değildir. Tedavi sonrası destek amaçlı bireylerin eski kullanımları gibi bağımlılık boyutunda interneti kullanmamalarına yönelik bazı çalışmalar yapılması mümkün durmaktadır. Sosyal faaliyetlerde bulunma, spor faaliyetlerine yönelme, sınırlı internet kullanımı regresyonların yaşanmaması adına destek tedavide yapılabilecek önemli adımlardır. Sosyal aktivitelere katılım, bireylerin meşguliyetini arttıracak, bu nedenle bireyler internete erişmeyi daha az isteyecek ve ihtiyaç duyacaklardır. Sosyalleşmek bireyin diğer insanlarla yüz yüze iletişimde ve etkileşimde olmasını sağlar, sosyal faaliyetlerde bulunmasına imkân verir, böylelikle bireyin internete ayıracağı zamanı

azalır ve bağımlılık riski ortadan kalkar. İnternet bağımlılığı tedavisinden sonra bireyin spor faaliyetlerine yönelmesi, zihninde bir faaliyet ile meşguliyetini arttıracığı için internete girme isteğinde azalma sağlamasına yardımcı olacaktır. Bağımlılık derecesinde interneti kullanan bireylerin tedavi desteği aldıktan sonra sınırlı bir şekilde internet erişimine izin verilmelidir. İnternet ve sosyal medya ortamları artık iş, okul, ev yaşamı gibi pek çok sosyal alanda bulunduğu için kişinin ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde internete girmesi önemli görülmektedir. Çünkü bilgisayarlar, robotlar, otomasyon ve diğer tür teknolojik yenilikler bireyleri strese sokan nedenler olarak ifade edilmektedir (Koçer ve Yazıcı, 2014). İnternet hayatımızın her alanında ilerleyerek kullanıcıları kendisine bağımlı kılarak biricikliğini korumaktadır (Karahisar, 2014). Günümüz internet çağında çevrimiçi toplulukların sayısı hızla artmış, insanlar iletişim ve sosyalleşme için çevrimiçi iletişimi tercih etmektedirler (Çelebi, 2014). Çevrimiçi (online) iletişim kurarken, kullanıcıların gerçek benliklerinden farklılaşmakta oldukları daha çok ideal benlik algılarına göre benlik sunumu gerçekleştirme eğiliminde kaldıkları yorumu yapılabilir. Kullanıcıların sosyal medya ortamlarında yer alırken en güzel fotoğrafların profil resmi (avatar) yapılma eğiliminde olması ve bunda hale etkisi denilen çekici, güzel, yakışıklı insanların diğerleri tarafından birçok olumlu yeteneklerinin ortaya çıkarılması, sosyal becerilerinin ve zekalarının yüksek olduğunun düşünülmesinden bahsedilmektedir (Karaoğlu, 2015). İnsanlar izlenimlerini yönettiklerinde, genellikle kendileri hakkında diğerlerinde arzu edilen imajı (ideal benlik) oluşturacak becerikli, çekici, sempatik gibi bilgileri iletmeye çalışmaktadırlar (Öksüz, 2014). Sanal mecralara müdahale edebilme şansı olduğu için, sosyal medyada iyi bir benlik sunumu gerçekleştirmenin, yüz yüze kurulan iletişime göre daha kolay olduğu söylenebilir. Sosyal paylaşım ağlarının etkileşimli yapısı ve mobil iletişim teknolojilerinin zamana ve mekâna bağlı kalmaksızın iletişime imkân sağlaması, sosyal medya kullanıcılarının kendilerini yalnız hissetmeyeceği, ilişkilerini güçlendireceği yeni ortamlara girmesine imkân sağladığından bahsedilebilir (Çaycı ve Karagülle, 2014). Özellikle de bu imkânlar doğrultusunda ergen ve genç bireylerin sosyal medyayı heyecanla ve uzun sürelerce kullanımları, internete karşı yaklaşımlarını etkilemekte, gençlerin birçok psikolojik süreci yaşamalarına neden olmaktadır (Boz, 2012).

SONUÇ

Sosyal medya ortamlarında sergilenen davranışların kuşaklar arasında belirgin farklılıklarının olabileceği ve bu yönde yapılacak çalışmaların da alan yazına önemli bir katkı sunacağından bahsedilebilir (Bonsaksen vd., 2021). İleride yapılacak yeni çalışmalar için, belirli yaş aralıkları seçilerek sosyal medya kullanıcılarının önerilen bu modelde farklı düzenlemelere ihtiyaç olup olmayacağı veya gelecekteki davranış örüntülerini yordayıcılığının etkilenip etkilenmeyeceğini görmek açısından önemli bilgiler sunabilir. Aynı zamanda bu çalışmanın yine gelecek zamanlarda tekrarlanması, yeni çalışmaların bulguları ile karşılaştırma yapılarak yordamalarda bulunulması bakımından önemli olabilir. Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak yalnızca belirli arama motorlarındaki araştırmaların bulgularının dâhil edilmesi söylenebilir. Bununla birlikte daha sonra yapılacak olan araştırmalarda örneklem grubu geniş tutularak daha kapsamlı veri toplamı imkânı sağlanabilir ve böylece bilgilerin geçerliliğinin artırılacağından söz edilebilir.

KAYNAKÇA

- Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8 (5), 20-24.
- Araz, A. (1998). *Çeşitli değişkenler açısından benlik sunumu*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57, 437-441.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6 (1), 5-22.
- Balıkçoğlu, B. (2016). Benlik- İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (3), 537-553.
- Batıgün- Durak, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213- 219.
- Becan, C. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığının Haber Takibi Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5 (3), 238- 256.
- Bekiroğlu, Habibe A. ve Hülür, Asuman B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımı ve Dijital Şizofreni Üzerine Bir Araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 6 (14), 146- 175.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. Ø. (2021). Loneliness and its association with social media use during the COVID-19 outbreak. *Social Media+ Society*, 7 (3).
- Boz, N. (2012). *Yeni iletişim ortamlarında dijital kimlik ve benlik sunumu*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: "İnternet Bağımlılığı". *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83- 98.
- Çaycı, B. ve Karagülle, Ayşegül E. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4 (1), 1-9.
- Çelebi, E. (2014). Dijital sosyalleşme: Çevrimiçi sosyalleşmenin sosyal bağlılık, kaygı, depresyon ve mutluluk üzerine etkileri. *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı Bildiri Kitabı*, 548- 555.
- Çelik, R. ve Özçağlayan, M. (2014). Sosyal medyada kendini ifade, teşhir ve gözetim (Gözetimin sayısal bilgiyle dönüşümü üzerine nitel bir çalışma). *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı Bildiri Kitabı*, 187- 210.
- Çoştı, Y. (2009). Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (3), 117- 140.
- Deligöz, E. (2019). *Yeni toplumsal örüntüler ve sosyal medyada benlik sunumu*. Yüksek lisans tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Doğru, S. ve Doğru, Yusuf B. (2014). "Sanal dünyada yaşam pratikleri". *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı Bildiri Kitabı*, 278- 290.
- Ekici, A. (2002). Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet. *Cogito*, 30, 227- 235.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of sex research*, 38 (4), 333-342.

- Gülaçtı, F. ve Özen, Y. (2010). Benlik- Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 20- 38.
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 695- 717.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78 (3), 165-171.
- Johansson, A., ve Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45 (3), 223-229.
- Kalkan M. ve Kaygusuz C. (2013). *İnternet bağımlılığı*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Karahisar, T. (2014). İletişim teknolojilerindeki gelişmeler ve iş yerlerinde çalışan mahremiyeti. *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı Bildiri Kitabı*, 472- 486.
- Karaoğlu, B. (2015). *Gündelik hayatta benlik sunumunun sosyal paylaşım ağı Facebook üzerinden incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koç, M. (2017). Dramaturjik Teori Çerçevesinde Sosyal Medyada Engelli Bireylerin Benlik Sunumu. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 10 (1), 262- 281.
- Koçer, S. ve Yazıcı, T. (2014). Üniversitelerde Teknolojiye Bağlı Örgütsel Stres: Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Üzerine Bir İnceleme. *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı Bildiri Kitabı*, 450- 471.
- Kurtoğlu, E. (2022). *Türkiye’de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Müezzın, Ece E. (2016). “İnternet Bağımlılığı”, *Eğitim Teknolojileri Okumaları*, 365- 382.
- Niedzwiecki, H. (2010). *Dikizleme Günlüğü*. Ayrıntı Yayınları: İstanbul.
- Öksüz, B. (2014). Sosyal ağ sitelerinde izlenim yönetimi ve işe alım. *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferansı Bildiri Kitabı*, 487- 500.
- Öner, K., ve Arslantaş, H. (2016). Depression, internet addiction and loneliness relations in adolescents of high school students. *Jurnal Medical Brasovean*, 1, 45- 51.
- Öner, K., ve Arslantaş, H. (2018). Internet addiction in high school students, affecting factors and relationship between internet addiction and depression risk. *Jurnal Medical Brasovean*, 1, 38- 49.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (2. Baskı, Çev: Figen Çok). İmge Kitabevi Yayınları: İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Süngür, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261- 268.
- Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia A., Sears, David O. (2012). *Sosyal Psikoloji*. İmge Kitabevi: Ankara.
- Öner, K., ve Arslantaş, H. (2018). Internet addiction in high school students, affecting factors and relationship between internet addiction and depression risk. *Jurnal Medical Brasovean*, 1, 38- 49.
- Thatcher, A. ve Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35 (4), 793-809.
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının Benlik Sunumunun Güncel Bir Aracı Olarak Sosyal Ağlar Bir Tasarım Unsuru: “Kusursuzlaştırma”. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (1), 231- 248.
- We Are Social. (2019). Digital 2019: Another Year Of Bumper Growth. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019> (22 Ocak 2023 tarihinde erişildi).

We Are Social. (2022). Digital 2022: Another Year Of Bumper Growth. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/> (22 Ocak 2023 tarihinde erişildi).

Yıldırım, A. ve şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık: Ankara.

Yolaç, E. (2017). *Sapere Aude*, Sola Yayınları: İstanbul.

Duygusal Kas-Güçlü Ebeveynler, Güçlü Çocuklar

Emotional Muscle: Strong Parents, Strong Children

S. Aybeniz URHAN*

Doi: 10.32739/XXXX

* Uzman Klinik Psikolog,