

# 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

“Erişilebilir Ruh Sağlığı Hizmetlerinde  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik”

**17-18-19 Kasım 2023**

Ankara Üniversitesi



## TAM METİN KİTAPÇIĞI

Detaylı bilgi için: <http://pdrkongre2023.pdr.org.tr>





24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

**24th International Congress on Psychological Counseling and Guidance**

**24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**

17-18-19 Kasım 2023 - 17-18-19 November 2023

TÜRK PDR DERNEĞİ

TURKISH PSYCHOLOGICAL COUNSELING & GUIDANCE ASSOCIATION

**TAM METİN BİLDİRİ KİTABI**  
**FULL-TEXT PROCEEDINGS BOOK**

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

Bu kitabın basım ve yayım hakları Türk PDR Derneği'ne aittir. Anılan kuruluşun izni olmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

TÜRK PDR Derneği Yayınları - Araştırma İnceleme

**Editör: Prof. Dr. Metin PİŞKİN**

**Yayın Tarihi: Aralık 2023**

**ISBN: 978-625-99695-3-4**

**Düzenleme: Araş. Gör. Sümeyye SAĞANAK**

**KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI**

**-Cataloging in Publication Data (CIP)**

24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi- Tam Metin Bildiri Kitabı

**Adres:** Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği: Sağlık Mah. Süleyman Sırrı Cad.  
Sağlık İş Hanı No: 21/18 Çankaya – ANKARA

**Tel:** (0553) 173 23 89

**E-Posta:** info@turkpdorder.org

**Web Sitesi:** [www.pdr.org.tr](http://www.pdr.org.tr)

# KURULLAR

## Onur Kurulu

---

**Prof. Dr. Necdet ÜNÜVAR**  
**Psk. Dan. Mesut YILDIRIM**

## Kongre Başkanları

---

**Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ, Dekan-Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi**  
**Prof. Dr. Metin PİŞKİN, Türk PDR Derneği Genel Başkan Vekili**

## Düzenleme Kurulu

---

**Prof. Dr. Metin PİŞKİN - Türk PDR Derneği Genel Başkan Vekili**

**Prof. Dr. Serap NAZLI - Ankara Üniversitesi**

**Prof. Dr. İlhan YALÇIN - Ankara Üniversitesi**

**Prof. Dr. Neslihan KARAMAN - Ankara Üniversitesi**

**Doç. Dr. Gökhan ATİK - Ankara Üniversitesi**

**Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ - Ankara Üniversitesi**

**Doç. Dr. Gülendaml AKGÜL - Ankara Üniversitesi**

**Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK - Türk PDR Derneği**

**Doç. Dr. Aylin DEMİRLİ YILDIZ - Türk PDR Derneği**

**Doç. Dr. Eylem GÖKÇE CENGİZ - Ankara Üniversitesi**

**Dr. Öğr. Üyesi Olcay YILMAZ - Türk PDR Derneği**

**Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ - Ankara Üniversitesi**

**Dr. Öğr. Üyesi Nesime CAN - Ankara Üniversitesi**

**Dr. Öğr. Üyesi Furkan KAŞIKÇI - Ankara Üniversitesi**

**Dr. Öğr. Gör. Öykü MENÇE ÇALIŞIR - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Orhan YONCALIK - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Kübra BERBER - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Ecem ÇİÇEK - Ankara Üniversitesi**

**Arş. Gör. Cemre Yavuz ŞALA - Ankara Üniversitesi**

**Arş. Gör. Sema Nur TOKER - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Zeynep GÖRGÜLÜ - Selçuk Üniversitesi**

**Dr. Öğr. Üyesi Tehseen NAZİR - İbn Haldun Üniversitesi**

**Psk. Dan. Ahmet DURAN - Türk PDR Derneği Genel Sekreteri**

**Uzm. Psk. Dan. Cemalettin PARILTI - Türk PDR Derneği Genel Başkan Yardımcısı**

**Psk. Dan. / İK Uzmanı Alperen ARSLAN - Türk PDR Derneği Genel Başkan Yardımcısı**

**Uzm. Psk. Dan. Melike USLU TAŞ - Türk PDR Derneği Genel Başkan Yardımcısı**

**Psk. Dan. Mustafa KEMER - Türk PDR Derneği Genel Başkan Yardımcısı**

**Psk. Dan. Mehmet AKÇEŞME - Türk PDR Derneği Genel Başkan Yardımcısı**

**Psk. Dan. Cansu KUZÖREN - Türk PDR Derneği**

**Psk. Dan. Mustafa KUTLU - Türk PDR Derneği**

**Uzm. Psk. Dan. Sinem AKŞEMSETTİNOĞLU - Türk PDR Derneği**

**Psk. Dan. İbrahim Halil TOPALLAR - Türk PDR Derneği**

**Psk. Dan. Melike DORUK METİN - Türk PDR Derneği**

**Dr. Ayşegül KARAHAN - Türk PDR Derneği**

**Psk. Dan. Merve KAZAK - Türk PDR Derneği**

**Dr. Pdg. Emrah ŞENBABAOĞLU - Türk PDR Derneği Afyonkarahisar İl Başkanı**

**Uzm. Psk. Dan. Okan GÜÇLÜ - Türk PDR Derneği Aksaray İl Başkanı**

#### **Kongre Sekreteryası**

---

**Ar. Gör. Orhan YONCALIK - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Zeynep GÖRGÜLÜ - Selçuk Üniversitesi**

**Ar. Gör. Ecem ÇİÇEK - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Kübra BERBER - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. F. Cemre YAVUZ ŞALA - Ankara Üniversitesi**

**Ar. Gör. Sema Nur TOKER - Ankara Üniversitesi**

**Handan ALTUNBÜKER - Türk PDR Der Genel Merkez Sekreteri**

## Kongre Bilim ve Hakem Kurulu

---

- Prof. Dr. Abdullah Işıklar- *Bursa Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ahmet Akın- *İstanbul Medeniyet Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ahmet Bedel- *Maltepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ahmet Ragıp Özpolat- *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ahmet Şirin- *Marmara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ali Eryılmaz- *Yıldız Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Alim Kaya- *İstanbul Kültür Üniversitesi*  
Prof. Dr. Arif Özer- *Hacettepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. Asım Çivitci- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Aslı Uz Baş- *Dokuz Eylül Üniversitesi*  
Prof. Dr. Asude Bilgin -Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Aydoğan Aykut Ceyhan- *Anadolu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ayhan Gürbüz Demir- *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ayşe Esra Aslan- *İstanbul Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ayşe Rezan Çeçen Eroğul- *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ayşe Sibel Türküm- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Ayşenur Büyükgöze Kavas- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ayşin Satan- *Marmara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Aytaç Göğüş- *İstanbul Okan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Baki Duy- *Anadolu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan- *Anadolu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Başaran Gençdoğan- *Atatürk Üniversitesi*  
Prof. Dr. Berna Güloğlu- *Bahçeşehir Üniversitesi*  
Prof. Dr. Binnaz Kıran- *Mersin Üniversitesi*  
Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Bilge Uzun –Bahçeşehir Üniversitesi  
Prof. Dr. Birol Alver- *Kırıkkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Birsen Güzel- *Marmara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Bradley T. Erford- *Vanderbilt Üniversitesi, ABD*  
Prof. Dr. Burhan Çapri- *Mersin Üniversitesi*  
Prof. Dr. Bülent Dilmaç- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Bülent Gündüz- *Mersin Üniversitesi*  
Prof. Dr. Cem Ali Gizir- *Mersin Üniversitesi*  
Prof. Dr. Cengiz Şahin- *Hacı Bayram Veli Üniversitesi*  
Prof. Dr. Coşkun Arslan- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Dean Owen- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Diğdem Müge Siyez- *Dokuz Eylül Üniversitesi*  
Prof. Dr. Dilek Gençtanırım Kurt- *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi*  
Prof. Dr. Dilek Yelda Kağnıcı- *Ege Üniversitesi*  
Prof. Dr. Emel Ültanır- *Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC*  
Prof. Dr. Emine Gül Kapçı Seyitoğlu- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Enver Sarı- *Giresun Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ercan Kocayörük- *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ercümen Ersanlı- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Prof. Dr. Erdal Hamarta- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*

Prof. Dr. Erdiñ Duru- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Erkan Işık- *İstanbul Aydın Üniversitesi*  
Prof. Dr. Esra Ceyhan- *Anadolu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Fatma Ebru İkiz- *Dokuz Eylül Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ferda Aysan- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Feride Bacanlı- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Fidan Korkut Owen- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Figen Akça- *Bursa Uludağ Üniversitesi*  
Prof. Dr. Figen Çok- *Başkent Üniversitesi*  
Prof. Dr. Fikret Gülaçtı- *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi*  
Prof. Dr. Filiz Bilge- *Hacettepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. Filiz Yurtal- *Çukurova Üniversitesi*  
Prof. Dr. Firdevs Savi Çakar- *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*  
Prof. Dr. Fuat Tanhan- *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi*  
Prof. Dr. Fulya Cenkseven Önder- *Çukurova Üniversitesi*  
Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin- *Yıldız Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Fumin Fan- *Tsinghua University, Çin*  
Prof. Dr. Galip Yüksel- *Gazi Üniversitesi*  
Prof. Dr. Gürhan Can- *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Halil Ekşi- *Marmara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hande Briddick- *South Dakota State University, ABD*  
Prof. Dr. Hasan Atak- *Kırıkkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hasan Bozgeyikli- *Selçuk Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hasan Yılmaz- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hatice Demirbaş- *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hatice Kumcağız- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hayrettin Akyıldız- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Hayriye Güzin Sübaşı- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Hikmet Uğur Öner- *Çankaya Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hikmet Yazıcı- *Trabzon Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hüdayar Cihan- *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*  
Prof. Dr. Hülya Şahin Baltacı- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. İbrahim Keklik- *Hacettepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. İbrahim Kısaç- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. İbrahim Yerlikaya- *Adıyaman Üniversitesi*  
Prof. Dr. İbrahim Yıldırım- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. İlhan Yalçın- *Ankara Üniversitesi*  
Prof. Dr. İlkay Demir- *İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa*  
Prof. Dr. İsmail Seçer- *Atatürk Üniversitesi*  
Prof. Dr. Jale Eldeleklioğlu- *Bursa Uludağ Üniversitesi*  
Prof. Dr. Kemal Öztemel- *Gazi Üniversitesi*  
Prof. Dr. Kurtman Ersanlı- Emekli Öğr. Üyesi  
Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz- *Yıldız Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mehmet Gündoğdu- *Mersin Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mehmet Güven- *Gazi Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mehmet Murat- *Gaziantep Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mehmet Reşat Peker- Emekli Öğr. Üyesi

Prof. Dr. Melek Kalkan- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Prof. Dr. Meliha Tuzgöl Dost- *Hacettepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. Meral Atıcı- *Çukurova Üniversitesi*  
Prof. Dr. Metin Pişkin- *Ankara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Michael Brubaker- *University of Cincinnati, ABD*  
Prof. Dr. Murat İskender- *Sakarya Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mustafa Kılıç- *Ufuk Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mustafa Koç- *Sakarya Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mustafa Kutlu- *İnönü Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mustafa Şahin- *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mustafa Uslu- *Akdeniz Üniversitesi*  
Prof. Dr. Mücahit Dilekmen- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Mücahit Kağan- *Erzincan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Müge Yılmaz- *Gümüşhane Üniversitesi*  
Prof. Dr. Müge Yüksel- *Marmara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Müzeyyen Güler- *Girne Amerikan Üniversitesi, KKTC*  
Prof. Dr. Nagihan Oğuz Duran- *Bursa Uludağ Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nazmiye Çivitci- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Necla Acun Kapıkıran- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nergüz Bulut Serin- *Lefke Avrupa Üniversitesi-KKTC*  
Prof. Dr. Nermin Koruklu- *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi*  
Prof. Dr. Neslihan Karaman- *Ankara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nilüfer Havva Voltan Acar- *TED Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nilüfer Şehriban Özabacı- *Yeditepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nuray Taştan Akdemir- *Kırıkkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nursel Topkaya- *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi*  
Prof. Dr. Nurten Sargın- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Oya Gülendamlar Ersever- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Oya Güneri- *TED Üniversitesi*  
Prof. Dr. Oya Özkardaş- *İstanbul Ticaret Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ömer Üre- *Kıbrıs İlim Üniversitesi*  
Prof. Dr. Özcan Sezer- *İnönü Üniversitesi*  
Prof. Dr. Özgür Erdur Baker- *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Özlem Kararımak- *Bahçeşehir Üniversitesi*  
Prof. Dr. Özlem Tagay- *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*  
Prof. Dr. Pervin Nedim Bal- *Beykent Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ragıp Özyürek- *İstanbul Aydın Üniversitesi*  
Prof. Dr. Rahşan Siviş Çetinkaya- *Bursa Uludağ Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ramazan Arı- *Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ramiz Eliyev- *Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi- Azerbaycan*  
Prof. Dr. Rengin Karaca- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Rezzan Gündoğdu- *Aksaray Üniversitesi*  
Prof. Dr. Sefa Bulut- *İbn Haldun Üniversitesi*  
Prof. Dr. Seher Balcı Çelik- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Prof. Dr. Seher Sevim- *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Selahattin Avcıoğlu- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Selahiddin Öğülmüş- *Ankara Üniversitesi*

Prof. Dr. Serap Nazlı- *Ankara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Serdar Erkan- *İstanbul Kültür Üniversitesi*  
Prof. Dr. Seval Erden Çınar- *Marmara Üniversitesi*  
Prof. Dr. Sevda Aslan- *Kırıkkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Sırrı Akbaba- *Üsküdar Üniversitesi*  
Prof. Dr. Sibel Dinçyürek- *Doğu Akdeniz Üniversitesi*  
Prof. Dr. Songül Sonay Güçray- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Songül Tümkaya- *Çukurova Üniversitesi*  
Prof. Dr. Spencer G. Niles- *William & Mary School of Education, ABD*  
Prof. Dr. Süleyman Doğan- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Şahin Kapıkıran- *Pamukkale Üniversitesi*  
Prof. Dr. Şahin Kesici- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Şerife Işık- *Gazi Üniversitesi*  
Prof. Dr. Şermin Külahoğlu- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Tahsin İlhan- *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*  
Prof. Dr. Tarık Totan- *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi*  
Prof. Dr. Taşkın Yıldırım- *İnönü Üniversitesi*  
Prof. Dr. Tayfun Doğan- *Biruni Üniversitesi*  
Prof. Dr. Tuncay Ayas- *Sakarya Üniversitesi*  
Prof. Dr. Tuncay Ergene- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Turan Akbaş- *İstanbul Rumeli Üniversitesi*  
Prof. Dr. Türkan Doğan- *Hacettepe Üniversitesi*  
Prof. Dr. Uğur Gürgan- *Balıkesir Üniversitesi*  
Prof. Dr. Vesile Oktan- *Trabzon Üniversitesi*  
Prof. Dr. William C. Briddick- *South Dakota State University, ABD*  
Prof. Dr. Yasemin Yavuzer- *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*  
Prof. Dr. Yaşar Özbay- *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*  
Prof. Dr. Yıldız Kuzgun -*Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Yücel Öksüz- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Prof. Dr. Zeliha Traş- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Prof. Dr. Zeynep Deniz Yöndem- *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi*  
Prof. Dr. Zeynep Hamamcı- *Gaziantep Üniversitesi*  
Prof. Dr. Zeynep Karataş- *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*  
Prof. Dr. Zeynep Sümer- *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
Prof. Dr. Ziya Selçuk- *Emekli Öğr. Üyesi*  
Doç. Dr. Abdullah Atli- *İnönü Üniversitesi*  
Doç. Dr. Adem Peker- *Atatürk Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ahmet Erdem- *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ahu Arıcıoğlu- *Pamukkale Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ali Çekiç- *Gaziantep Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ali Karababa- *Uşak Üniversitesi*  
Doç. Dr. Arslan Bayram- *Artvin Çoruh Üniversitesi*  
Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay- *Akdeniz Üniversitesi*  
Doç. Dr. Aslı Bugay Sökmez- *METU Kuzey Kıbrıs Kampusu*  
Doç. Dr. Aslı Taylı- *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*  
Doç. Dr. Aylin Demirli Yıldız- *Başkent Üniversitesi*

- Doç. Dr. Aysel Çoban- *Hacettepe Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ayşe Esra İşmen Gazioğlu- *İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa*  
Doç. Dr. Ayşe Sibel Biçer- *Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ayşe Sibel Demirtaş- *Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi*  
Doç. Dr. Betül Benzer Meydan- *Ege Üniversitesi*  
Doç. Dr. Cemre Erten Tatlı- *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*  
Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler- *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi*  
Doç. Dr. Didem Aydoğan- *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi*  
Doç. Dr. Durmuş Ümmet- *Marmara Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ece Emre Müezzini- *Uluslararası Final Üniversitesi, KKTC*  
Doç. Dr. Erol Esen- *Manisa Celal Bayar Üniversitesi*  
Doç. Dr. Evrim Çetinkaya Yıldız- *Akdeniz Üniversitesi*  
Doç. Dr. Eylem Gökçe Cengiz- *Ankara Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ezgi Toplu Demirtaş- *MEF Üniversitesi*  
Doç. Dr. Fahri Sezer- *Balıkesir Üniversitesi*  
Doç. Dr. Fatih Camadan- *Bursa Uludağ Üniversitesi*  
Doç. Dr. Fatma Sapmaz- *İzmir Bakırçay Üniversitesi*  
Doç. Dr. Gökhan Atik- *Ankara Üniversitesi*  
Doç. Dr. Güleendam Akgül- *Ankara Üniversitesi*  
Doç. Dr. Gülşah Kemer- *Old Dominion Üniversitesi, ABD*  
Doç. Dr. Gürcan Özhan- *Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, KKTC*  
Doç. Dr. Hakan Sarıçam- *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi*  
Doç. Dr. İbrahim Demirci- *Sinop Üniversitesi*  
Doç. Dr. İclal Can- *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*  
Doç. Dr. İdris Kaya- *Gaziantep Üniversitesi*  
Doç. Dr. Kemal Baytemir- *Gazi Üniversitesi*  
Doç. Dr. Mehmet Ali Yıldız- *Adıyaman Üniversitesi*  
Doç. Dr. Mehmet Bilgin- *Çukurova Üniversitesi*  
Doç. Dr. Mehmet Enes Sağar- *Afyon Kocatepe Üniversitesi*  
Doç. Dr. Melike Koçyiğit Özyiğit- *Akdeniz Üniversitesi*  
Doç. Dr. Meryem Vural Batık- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Doç. Dr. Mine Aladağ- *Ege Üniversitesi*  
Doç. Dr. Muhammet Übeydullah Öztürk - *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi*  
Doç. Dr. Mustafa Eşkisü- *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi*  
Doç. Dr. Mustafa Savcı- *Fırat Üniversitesi*  
Doç. Dr. Müge Akbağ- *Marmara Üniversitesi*  
Doç. Dr. Müge Beidoğlu- *Uluslararası Final Üniversitesi, KKTC*  
Doç. Dr. Müge Çelik Özücü- *TED Üniversitesi*  
Doç. Dr. Nalan Kazaz- *Uluslararası Vizyon Üniversitesi, Makedonya*  
Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk- *Hacettepe Üniversitesi*  
Doç. Dr. Nur Yeliz Gülcan- *Girne Amerikan Üniversitesi, KKTC*  
Doç. Dr. Nurten Karacan Özdemir- *Hacettepe Üniversitesi*  
Doç. Dr. Oğuzhan Kırdök- *Çukurova Üniversitesi*  
Doç. Dr. Osman Nejat Akfırat- *Kocaeli Üniversitesi*  
Doç. Dr. Oya Onat Kocabıyık- *Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ömer Karaman- *Ordu Üniversitesi*  
Doç. Dr. Önder Baltacı- *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi*

- Doç. Dr. Öner Çelikkaleli-*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*  
Doç. Dr. Özlem Ulaş Kılıç - *Giresun Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ramazan Akdoğan- *Anadolu Üniversitesi*  
Doç. Dr. Ramin Aliyev- *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*  
Doç. Dr. Raşit Avcı-*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*  
Doç. Dr. Sakine Gülfem Çakır Çelebi- *Akdeniz Üniversitesi*  
Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz- *Ankara Üniversitesi*  
Doç. Dr. Seval Kızıldağ Şahin - *Adıyaman Üniversitesi*  
Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı- *Yıldız Teknik Üniversitesi*  
Doç. Dr. Sinem Evin Akbay-*Mersin Üniversitesi*  
Doç. Dr. Sinem Tarhan- *Bartın Üniversitesi*  
Doç. Dr. Şule Baştemur- *Ordu Üniversitesi*  
Doç. Dr. Tuğba Sarı- *Akdeniz Üniversitesi*  
Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak Turan- *Düzce Üniversitesi*  
Doç. Dr. Yağmur Çerkez- *Yakındoğu Üniversitesi, KKTC*  
Doç. Dr. Yağmur Soylu- *Dokuz Eylül Üniversitesi*  
Doç. Dr. Yasin Demir- *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi*  
Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ- *Doğu Akdeniz Üniversitesi, KKTC*  
Doç. Dr. Yemliha Coşkun- *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi*  
Doç. Dr. Yener Özen- *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi*  
Doç. Dr. Yıldız Öztan Ulusoy- *Kocaeli Üniversitesi*  
Doç. Dr. Yunus Akan- *Muş Alparslan Üniversitesi*  
Doç. Dr. Zekeriya Çam- *Muş Alpaslan Üniversitesi*  
Doç. Dr. Zeynep Erkan Atik- *Başkent Üniversitesi*  
Doç. Dr. Zülal Erkan- *Mersin Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri Dicle- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Ayaz- *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Atlas Bogenç- *Biruni Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Balkaya Çetin- *Anadolu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Berkay Özünlü- *Sinop Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Betül Gökçen Doğan Laçın- *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Bilal Kalkan- *Adıyaman Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Begüm Serim Yıldız- *TED Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Kılıç Tülü- *Ankara Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Cansu Hazal Güçlü- *Başkent Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Dünya Baz- *Giresun Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Esat Şanlı- *Ondokuz Mayıs Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Ekin Şahin- *Eskişehir Anadolu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra Ünlü Kaynakçı- *TED Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Arıcı Şahin- *Kastamonu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek Tel Karataş- *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Fatoş Bulut Ateş- *Çukurova Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ferhat Bayoğlu- *Eskişehir Anadolu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Fikriye Alkım Arı- *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Furkan Kaşıkçı- *Ankara Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Gamze Ülker Tünlü- *Eskişehir Anadolu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Habib Hamurcu- *Kayseri Erciyes Üniversitesi*



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

- Dr. Öğr. Üyesi Halim Sarıcaoğlu- *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Halime Eker-*İstanbul Kültür Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Hicran Çetin Gündüz- *Başkent Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi İsmail Yalpaze- *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi İsmet Koç- *Manisa Celal Bayar Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Leyla Ercan- *Gazi Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Meryem Demir Güdül- *İstanbul Kültür Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kurşuncu- *Ordu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Onur Cesur- *Maltepe Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Mücahit Gültekin- *Afyon Kocatepe Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay- *Başkent Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Naciye Güven- *Kırıkkale Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Nesime Can- *Ankara Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ömer Özer- *Eskişehir Anadolu Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Pınar Çağ- *Başkent Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Rumeysa Hoşoğlu Kama- *Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Sare Terzi İlhan- *Amasya Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Selin Onaylı- *TED Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Semih Kaynak- *Amasya Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Semra Kiye - *Muş Alparslan Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Sevil Momeni Shabani-*İstanbul Kültür Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Sezai Demir- *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Sıdika Burcu Özgülük Üçok- *TED Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş- *Ankara Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Tunahan Erpay- *Kilis 7 Aralık Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Ümre Kaynak- *Amasya Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Sarıkaya- *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Yüksel Çırak- *İnönü Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Zerrin Bölükbaşı Macit - *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi*  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Kızıl Aslan- *Başkent Üniversitesi*  
Öğr. Gör. Dr. Emir Tufan Çaykuş  
Öğr. Gör. Dr. Esra Daşcı- *Kastamonu Üniversitesi*  
Öğr. Gör. Dr. Kadiyan Boobekova- *Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan*  
Öğr. Gör. Dr. Öykü Mançe Çalışır- *Ankara Üniversitesi*  
Arş. Gör. Dr. Sema Civan Gökkaya- *Manisa Celal Bayar Üniversitesi*

\* Kongre Bilim ve Hakem Kurulu üyeleri akademik unvan ve isme göre alfabetik olarak sıralanmıştır



## İçindekiler Tablosu

Yetişkinlerin Cinsel İstismar Farkındalığı.....	1
Sense of Community, Participation and Identity Statuses: .....	12
Belirsizlikten Kaçınma Eğilimi Yüksek Bir Toplumda Endişe:.....	26
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Grupla Psikolojik Danışmaya Başvurma Nedenleri, Sürece İlişkin Görüş, Düşünce ve Beklentileri .....	37
Psikolojik Danışmanların Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya İlişkin Görüşleri.....	60
Ortaokul Öğrencilerinde Eğitim Stresi ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	80
İlkokul Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	100
Ergenlerde Eğitim Stresi ile Okula Yabancılaşma Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü .	122
Engelli Bireylerde Engellik Zamanı Yaşanabilecek Sorunlar .....	133
Ebeveynlerin Çevrimiçi İstismarcı Davranışlara İlişkin Farkındalıkları .....	151
Depremden Doğrudan Etkilenen Üniversite Öğrencilerine Yönelik Grupla Psikolojik Destek Programı .....	158
Çalışan Yetişkin Bireylerde Çok Yönlü ve Sınırsız Kariyer ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki .....	173
Covid-19 Döneminde Madde Bulundurmak ve Kullanmak Suçundan Denetimli Serbestliğe Tabi Olan Erkek Yükümlülerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	192
Cinsel İstismar Vakaları ile Karşılaşan Okul Psikolojik Danışmanlarının Deneyimleri .....	204
Beden Algısı ile Zorbalığa Karşı Tutumu Arasındaki İlişki .....	222
Beck Depresyon Envanterinin Psikometrik Yapısının Çok Boyutlu-MTK ve Açıklayıcı Faktör Analizi Teknikleriyle Eşzamanlı Olarak İncelenmesi .....	222
Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapinin Çocuk ve Ergenlerde Kullanımı .....	250
'After Life' Dizisinin Kübler Ross Yas Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi .....	266
Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri ile İş-Aile Yaşam Dengesi Yordayıcılığının İncelenmesi A <sup>(1)</sup> .....	280
Lise Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Akademik Güdülenmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	294
Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Aile Sistemleri Açısından Değerlendirilmesi .....	307
Mutluluk Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	321
Bir Ortaokulda Özgüven Eksikliği Nedenleri: .....	332
Genç Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik: Duygusal Otantiklik ve Duygusal Bağımlılığın Rolü.....	345
Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Hesaplanması .....	362



## 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



### 24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

<b>Bazı Ruhsal Bozukluklara Eşlik Eden Semptomların Boyutsal Değerlendirme Yaklaşımıyla İncelenmesi</b> .....	<b>380</b>
<b>06 Şubat Depreminden Sonra Üniversite Öğrencilerinin Kaygı, Umut ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri</b> .....	<b>394</b>
<b>Ortaokul Öğrencilerinin Öz Yeterlilikleri ile Arkadaş Kıskançlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</b> .....	<b>408</b>
<b>Arkadaşlık İlişkilerinde Prososyal Davranışlar</b> .....	<b>427</b>
<b>Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısına Sahip Çocuklarda Duyu Bütünleme Becerilerini Arttırmaya Yönelik Uygulama Önerileri: Duyu Bahçesi Örneği</b> .....	<b>439</b>
<b>Türkiye’de Çocuklarla ve Ergenlerle Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarına Dair Tezler: Bir Doküman Analizi</b> .....	<b>449</b>
<b>Çözüm Odaklı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Beliren Yetişkinlerin İletişiminde Çözüm Odaklılıkları ve Mental İyi Oluşlarına Etkisi</b> .....	<b>461</b>
<b>Meslek Lisesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</b> .....	<b>476</b>
<b>Multiple Mediating Roles of the Time Perspective in the Relationship Between COVID-19 Fear and Psychological Symptoms</b> .....	<b>490</b>
<b>The Mediator Role of the Psychological Resilience in the Relationship Between Self-Efficacy and Life Satisfaction</b> .....	<b>509</b>
<b>Ankara’da Bir Anadolu Lisesinde Akran Zorbalığının Yaygınlığının İncelenmesi</b> .....	<b>522</b>
<b>İlkokullarda Farklı Sosyoekonomik Düzeylerdeki Öğrencilerin Ruh Sağlığını Etkileyen Faktörler</b> ...	<b>543</b>
<b>Lise Öğrencilerinin Matematik Dersi Başarı Hedeflerinin Akademik Başarılarını Yordamadaki</b> .....	<b>568</b>
<b>Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anılarının Öz Duyarlılığı Yordama Üzerindeki Rolü</b> .....	<b>586</b>



## Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anılarının Öz Duyarlılığı Yordama Üzerindeki Rolü

### The Role of Childhood Memories of Happiness/Peace in Predicting Self-compassion

Berfu Kadioğlu Yılmaz<sup>66</sup>, Mustafa Yüksel Erdoğan<sup>67</sup>

#### Özet

Bu araştırmanın amacı bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ve öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin, çocukluk dönemi mutluluğunun öz duyarlılığın yordayıcısı olma rolünün incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel modelde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri online ortamdan araştırmaya katılım gösteren 257 kişi üzerinden elde edilmiştir. Katılımcıların 172'si (%66,9) kadın, 85'i (%33,1) erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımı 18-65 yaş arasında değişiklik göstermektedir. 18-24 yaş aralığında 58 (%22,5), 25-30 yaş aralığında 87 (%33,8), 31-45 yaş aralığında 51 (%19,8), 46-65 yaş aralığında 61 (%23,7) katılımcı yer almaktadır. Araştırmada Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen puanların normallik testi sonuçları doğrultusunda; iki grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için t Testi; ikiden fazla puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çocukluk dönemi mutluluk/huzur anılarının öz duyarlılığı yordama üzerindeki rolünü analiz etmek amacıyla Basit Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; çocukluk dönemi mutluluk anıları ve öz duyarlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları, onların öz duyarlılık düzeyleri üzerinde %19,3 etki etmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre onların öz duyarlıkları ve çocukluk dönemi mutluluk anıları anlamlı farklılık göstermemektedir. Katılımcıların öz duyarlıkları, onların yaş aralıklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. 46-65 yaş aralığında bulunan katılımcılar, 18-24 yaş aralığında bulunan katılımcılara göre güçlü düzeyde daha öz duyarlıdır. Yaş aralıklarına göre katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Çocukluk döneminde her zaman oyun oynayan katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları güçlü, öz duyarlıkları ise orta düzeyde olmak üzere her zaman oynamayanlara göre daha fazladır. Katılımcıların öz duyarlıkları ile ilişkili olabilecek farklı değişkenleri konu alan ve daha derinlemesine bulgulara yer verilen araştırmaların yapılması ve öz duyarlılığa etkisi olan çocukluk dönemi mutluluğu ile ilgili bilinçlendirme çalışmalarının yapılması önemli görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları (ÇDMHA), Öz duyarlılık, Ebeveyn tutumu

<sup>66</sup> Psikolojik Danışman, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye, berfukadioglu1@gmail.com

<sup>67</sup> Prof. Dr, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye, yuksel.erdogdu@izu.edu.tr



### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between individuals' memories of childhood happiness and their levels of self-compassion and the role of childhood happiness as a predictor of self-compassion. The research was conducted in the correlational model from quantitative research methods. The research data were obtained from 257 people who participated in the research online. Of the participants, 172 (66.9%) were female and 85 (33.1%) were male. The age distribution of the participants varies between 18-65 years. There are 58 (22.5%) participants between the ages of 18-24, 87 (33.8%) between the ages of 25-30, 51 (19.8%) between the ages of 31-

45, and 61 (23.7%) between the ages of 46-65. Childhood Happiness/Happiness Memories Scale, Self-compassion

Scale and Personal Information Form were used in the study. In line with the normality test results of the scores obtained in the study; t Test was used for the significance of the difference between two group mean scores, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for the significance of the difference between more than two group mean scores. Simple Regression Analysis was used to analyze the role of childhood memories of happiness/satisfaction in predicting self-compassion. In addition, Pearson Product Moment Correlation coefficient was used to reveal the relationships between the variables. According to the findings of the study, a significant positive relationship was found between childhood memories of happiness and self-compassion, and the participants' childhood memories of happiness had a 19.3% effect on their level of self-compassion. According to the gender of the participants, their self-compassion and childhood happiness memories did not show a significant difference. Participants' self-compassion differs significantly according to their age range. Participants in the 46-65 age range are strongly more self-compassionate than participants in the 18-24 age range. Participants' memories of childhood happiness do not show significant differences according to their age range. Participants who always played games during childhood have strong memories of childhood happiness and moderate level of self-compassion compared to those who did not always play games. It is considered important to conduct research on different variables that may be related to the participants' self-compassion and to include more in-depth findings and to raise awareness about childhood happiness, which has an impact on self-compassion.

**Keywords:** Childhood memories of happiness/peace, Self-compassion, Parental attitude.

### GİRİŞ

Bireyler, doğum ile ölümleri arasındaki zaman diliminde belli yaşam dönemlerinden geçer ve bu dönemler süresince de bazı deneyimler elde eder. Deneyimler, zaman zaman kullanılmak üzere zihne kaydedilir ve zihne kaydedilen bu deneyimlere anı adı verilir (Ülker, 2016). Kişinin çocukluk anıları yetişkinlikteki deneyimleri ile bağlantılı olabilir (Şakar, 2019). Kişinin çocukluğundan bahsedildiğinde mutlu anılarını hatırlaması, bu dönemde mutlu anılarının yoğunlukta olduğuna işarettir (Akpınar, 2019). Mutluluk; kişilerin arzu ve ihtiyaçlarının karşılanması (Yüksekbilgili ve Akduman, 2016), kişinin kendi değerleri ve yaşam kalitesini göz önünde bulundurarak yaptığı değerlendirmeden huzurlu, tatmin olmuş bir sonuca ulaşması (Şeker, 2009; Selim, 2008), sevinç, doyum alma, refah ve yaşam memnuniyeti gibi duygu ve durumların bireyde var olması (Lyubomirsky, 2007) şeklinde tanımlanır. Aynı zamanda mutluluk, yaşamda ulaşılmak istenen son durumdur (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

Çocuklukta yaşanan deneyimlerin; kişi yetişkin bir birey haline geldiğinde kişiye rehber olması (Ülker, 2016), güven ve tehditle ilgili olanların kişinin sosyal gelişimini, psikolojik ve fizyolojik durumunu, işlevselliğini (Gerhardt, 2004), bütün hayatını (Eryavuz, 2006)



## 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



### 24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

etkilemesi ve kişilik gelişimini etkileme ihtimali olması açısından çok önemlidir (Ülker, 2016). Mutlu çocukluk anılarına sahip olan bireyler, kendi çocuklarının hatta torunlarının mutlu anılarla yetişmesine katkı sağlayabilir, bu bağlamda değerlendirildiğinde devam edecek neslin sağlıklı bir toplum oluşturması açısından, bireyin yetiştireceği çocuğun mutlu anılara sahip olmasını sağlaması önemlidir (Yılmaz ve Ülker, 2018). Kişinin, çocukluğunda sosyal çevresiyle kurduğu etkileşim sonucunda, şefkat, ilgi gibi kapsayıcı ve pozitif anılara sahip olması, onun değer yargılarının ve gireceği sosyal ortamlarda kendisi ve diğer kişilere dair duygu ve düşüncelerinin oluşmasına zemin hazırlaması açısından önemlidir (Sarıca, 2013).

Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; bireylerin sahip olduğu aidiyetin kaynağının çocukluk dönemi mutluluk anıları olduğu ve bu aidiyet sonucunda da bireylerin mental iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik yaşı, sosyoekonomik düzey gibi değişkenler ile çocukluk dönemi mutluluk anıları (Yılmaz ve Ülker, 2018), aynı zamanda yaşam doyumu ve mutluluğun artması ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Doğan ve Aydın, 2020). Bununla birlikte çocukluğunda travmatik yaşantılarla karşılaşan yetişkinlerin yarısından fazlasının bu travmatik yaşantılarını unutamadıkları (Herman ve Harvey, 1997), çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları arttıkça bireylerdeki olumsuz benlik, somatizasyon ve depresyon semptomlarının azaldığı ve bu anıların bireylerde oluşan kopukluk-reddedilme, aşırı tetikte olma-ketlenme şemalarının yordayıcısı olduğu (Yılmaz, 2019) bilgileri de elde edilmiştir. Çocukluk döneminde mutlu anılar yaşamak yerine cinsel istismar (Coles, vd., 2014) ve ihmal (Cecil, vd., 2017) geçmiş olanların ruh sağlığı (Aas vd., 2016) ve fiziksel sağlığının bozulması (López-Martínez vd., 2016) arasında pozitif ilişki olduğu bulgularına da ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularında bulunduğu gibi çocukluk dönemi anılarının, bireyin kişiliğini, işlevselliğini, duygu ve düşüncelerini, tüm hayatını etkileme ihtimali olduğu görülmektedir. Bireyin öz duyarlık durumu üzerinde de çocukluk dönemi mutluluk anılarının etkisinin olabileceği tahmin edilmektedir. Bu bağlamda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilişkili olduğu düşünülen diğer değişken öz duyarlıktır. Öz duyarlık; kişinin başına olumsuz bir yaşam olayı geldiğinde, bu olayın başka insanların da başına gelebilme ihtimali olduğunu özümsemesi, bu durumla ilgili olarak kendisine hoşgörü ile yaklaşması ve kendisini suçlamak veya kendisine acımasız davranmak yerine, bu olumsuz yaşam deneyimlerinin ortaya çıkardığı duygu ve düşüncelerin farkında olarak onlarla başa çıkabilmesidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz duyarlık Arslan ve Nazik (2011) tarafından; bireyin, yaşadığı acı, yetersizlik ve başarısızlıkları insan olmanın doğal bir getirisi olarak kabul edebilmesi ve herkesin özenli, hoşgörülü davranılmaya değer bir varlık olduğunu benimsemesi, Bolat (2019) tarafından ise kişinin benliğine zarar vermemesi ve istekleri gerçekleşmediği zamanlarda kendine karşı yargılayıcı olmaması şeklinde ifade edilmektedir.

Neff (2003a), bireyler başarısızlık ve acı veren bir durumla karşılaştıklarında üç temel öz duyarlık bileşeninin ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bunlardan ilki olan öz sevecenlik (self-kindness); kişinin kendisine karşı kibar, nazik olmasıdır. (Akın, Akın, Abacı, 2007). İkinci



## 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



### 24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

bileşen olan paylaşımların bilincinde olma (common humanity), kişinin yaşam deneyimlerini sadece kendisinin tecrübe etmediğini, diğer insanların başına da aynı tarzda deneyimler geldiğini fark etmesi, bunun bilincinde olmasıdır (Akın, Akın, Abacı, 2007). Üçüncü bileşen olan bilinçlilik (mindfulness) ise bireyin yaşadığı deneyimlere aşırı şekilde kendini kaptırmadan, o deneyimler sonucunda ortaya çıkan duygu ve düşüncelerini dengeleyebilmesidir (Akın, Akın, Abacı, 2007).

Öz duyarlığın her bileşeninin, olumlu ve olumsuz davranışları temsil eden boyutları vardır (Neff, 2003a; 2003b; 2016). Bireyin kendisine karşı kibar ve sevecen davranmaması öz yargılama olarak ifade edilir (Başçı, 2021). İzolasyon alt bileşeninde, bireyler acı verici bir durum yaşadıklarında, duygularının utanç verici olduğunu düşünürler, böyle zamanlarda kendilerini diğerlerinden farklı görüp bu acı verici durumla sadece kendilerinin mücadele ettiklerini düşünürler (Barnard ve Curry, 2011). Aşırı özdeşleşme bileşeni ise bireyin yaşadığı acı verici deneyimler sonucunda, o deneyimlerin meydana getirdiği olumsuz duygudurumun içerisinden çıkamaması, yaşamının dengeden uzaklaşması olarak ifade edilmektedir (Çayan, 2021). Bu tanımlar neticesinde; kişi yaşadığı acı verici olayla ilgili kendisine karşı nazik ya da yargılayıcı davranabilir, bu acı verici durumun diğer insanlar tarafından da deneyimlendiğinin bilincinde ya da sadece kendisinin bu olayı yaşadığı inancına sahip olabilir, bu acı veren olayla aşırı özdeşim kurabilir ya da kendisinin o acı veren olaydan ibaret olmadığına, o olayla kendisinin birbirlerinden farklı olduğuna dair bilinçli bir farkındalığa sahip olabilir.

Bireylerin yaşadıkları olumsuzluk ve başarısızlıkların herkesin yaşayabileceği bir deneyim olduğunu fark edebilmesi öz duyarlığın varlığı ile mümkündür (Neff, 2003a). Öz duyarlık; kişinin zorlu olaylar karşısında kendisine nazik ve hoşgörülü bir biçimde yaklaşabilmesi, kendisine karşı suçlayıcı ve yargılayıcı olmamasına istinaden diğer bireylere karşı da daha az eleştirel yaklaşmasına fırsat tanınması (Kaplan, 2021), kişiye olumsuz duygularını kabul etmesi ve bunları nasıl dengeleyebileceği konusunda bilinç kazandırması (Gür, 2020), bu duyguları ile sağlıklı bir şekilde nasıl başa çıkabileceklerini göstermesi açısından önemlidir (Ergün-Başak, 2012). Bireyler öz duyarlık sayesinde kendisine şefkat gösterebilir ve bu sayede mutlu olabilir (Florida, 2002; Ladner, 2004; akt. Dönmez, 2019), kendilerini kabul edebilir (Neff 2003a, 2003b), kendilerinde ya da çevrelerinde hoşlarına gitmeyen bir duruma karşı kabullenici bir duruşu benimseyebilir (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007), yaşadıkları olumsuz deneyimler ile aşırı bağlantı kurup o olumsuz deneyimlerle özdeşleşmekten uzak durabilirler (Bolat, 2019). Öz duyarlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından daha destekleyici, şefkatli bir ilişki gören bireylerin öz duyarlık düzeylerinin yüksek olduğu (Neff, 2003a), anne tarafından eleştirel tutumla büyüme ile düşük düzeyde öz duyarlığa sahip olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Neff ve McGehee, 2010) bulgularına ulaşılmıştır. Bununla birlikte; öz duyarlığı yüksek olan bireylerin duygularını daha kolay ifade edebildikleri (İkiz ve Totan, 2012) öz duyarlığı düşük olan bireylere göre daha fazla sorumluluk sahibi oldukları (Çayan, 2021) bilgileri elde edilmiş olup duygularını



düzenlemekte zorlanan bireylerin bu zorlanmayı yaşamasında öz duyarlığın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür (Yılmaz ve Önder, 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz duyarlığın, travmanın meydana getirdiği etkilerle başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve bu kişilerin kaçınma stratejilerine daha az başvurdukları (Thompson ve Waltz, 2008), yine üniversite öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada, öz duyarlığı yüksek olan bireylerin benlik algılarının daha pozitif ve duygusal sağlıklarının daha yüksek olduğu (Leary vd., 2007), farklı bir çalışmada ise öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile öz duyarlıkları arasında negatif ilişki olduğu (Başcı, 2021) bulgularına ulaşılmıştır. Öz duyarlılıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde; öz sevecenlik ve bilinçlilik alt bileşenlerinin duygusal zekayı artırdığı (İkiz ve Totan, 2012), öz duyarlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Tel ve Sarı, 2016) da görülmüştür.

Öz duyarlığa sahip olmanın bireylerin karşılaştığı zorlu durumlara karşı tolerans penceresini genişlettiği, kişilere bu zorlu durumlar karşısında güvenli bir pencereden bakabilme, aynı zamanda güvenli davranışlar sergileme avantajı sağladığı düşünülmektedir. Bu nedenle öz duyarlığın yüksek olması, bireylerin yaşamını kolaylaştırması açısından çok önemlidir. Bireyin yüksek düzeyde öz duyarlığa sahip olmasını, onun çocukluk dönemi mutluluk anılarının etkileyebileceği yönünde bir tahminde bulunmaktadır. Birey çocukluğunda ne kadar şefkat görür, olumlu davranışları takdir edilir, güvende ve değerli hissederse, yetişkin olduğunda o derece olumlu özelliklere sahip olabilir ve çocukluğunu mutlu anılarla hatırlayabilir. Bu çalışmada bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunacağı tahmin edilmektedir. Bununla birlikte bu araştırma ile bireyin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, öz duyarlık üzerindeki yordama düzeyi ortaya konularak ebeveynlere farkındalık sağlanacağı, gerekli tedbirlerin alınması konusunda alana ve ilgili uzmanlara önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Belirtilenlere istinaden, bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ve öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkinin cinsiyet, anne baba birliktelik durumu, çocukluk döneminde oyun oynama sıklığı, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn tutumları değişkenleri ile birlikte ortaya konulması, çocukluk dönemi mutluluk anılarının, öz duyarlık üzerindeki yordama düzeyinin belirlenmesi bu makalenin amacını oluşturmaktadır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır.

- 1) Araştırmada kullanılan çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları ve öz duyarlık ölçeklerinin betimsel istatistik düzeyleri nedir?
- 2) Katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları ve öz duyarlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn birlikteliği, ebeveyn tutumu, çocukluk döneminde oyun oynama değişkenlerine göre çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları ölçeğinden aldıkları puanlar farklılaşmakta mıdır?



- 4) Katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn birlikteliği, ebeveyn tutumu, çocukluk döneminde oyun oynama değişkenlerine göre öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar farklılaşmakta mıdır?
- 5) Çocukluk dönemi mutluluk anılarının öz duyarlığı yordamasındaki rolü nedir?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada çocukluk dönemi mutluluk anıları ve öz duyarlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, çocukluk dönemi mutluluğunun öz duyarlığın yordayıcısı olma rolünü incelemek amaçlandığından araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel modelde gerçekleştirilmiştir.

### Katılımcılar

Araştırma, araştırmaya katılım gösteren 257 kişi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 172'si

(%66,9) kadın, 85'i (%33,1) erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların ebeveynlerinin 169'u (%65,7) birlikte 88'i (%34,3) boşanmış ya da ebeveynlerden biri veya her ikisi vefat etmiştir. Katılımcıların 138'i (%53,6) çocukluğunda her zaman kendi yaşlıları ile oyun oynadığını, 119'u (%46,4) ise çocukluğunda her zaman kendi yaşlıları ile oyun oynamadığını belirtmiştir. Katılımcıların yaş dağılımı 18-65 yaş arasında değişiklik göstermektedir. 18-24 yaş aralığında 58 (%22,5), 25-30 yaş aralığında 87 (%33,8), 31-45 yaş aralığında 51 (%19,8), 46-

65 yaş aralığında 61 (%23,7) katılımcı yer almaktadır. Hiç kardeşe sahip olmayan ya da sadece bir kardeşe sahip olan katılımcılar 104 (%40,4), iki kardeşe sahip olan katılımcılar 75 (%29,1), üç veya üçten fazla kardeşe sahip olan katılımcılar 78 (%30,3) kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların ebeveynlerinin 73'ü (%28,4) otoriter-baskıcı, 87'si (%33,8) demokratik, 97'si (%37,7) izin verici-müsamahakar tutumlardan oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyeti, anne baba birliktelik durumu, çocukluk döneminde oyun oynama sıklığı, yaşı, kardeş sayısı ve ebeveyn tutumlarını ortaya koymak amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmış ve katılımcılara uygulanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır.

**Öz Duyarlık Ölçeği:** Öz duyarlık ölçeği, bireylerin acı verici bir durum karşısında kendilerine yönelik tutumları, bu olumsuz duruma olan bakışları ve bu durum karşısında hissettikleri duygularını ne şekilde yönettiklerine ilişkin bilgiler içeren maddelerden oluşmaktadır. Neff (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek Akın, Akın, Abacı (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış olup 13'ü olumlu, 13'ü olumsuz olmak üzere toplam 26 maddeden oluşur. 6 tane alt boyutu (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilincinde olma, izolasyon,



bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) olan bu ölçek beşli likert tarzda hazırlanmış olup ölçekten alınabilecek maksimum puan 130'dur. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme negatif alt boyutlar olduğu için bu boyutların maddeleri ters kodlanmaktadır. Altı alt ölçeğin ortalamaları toplam öz-duyarlık ortalamasını verir. Ölçeğin tüm maddelerinin bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .93'tür. Yapılan DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2 = 779.01$ ,  $N = 633$ ,  $sd = 264$ ,  $p = 0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA= .056, NFI= .95, CFI= .97, IFI= .97, RFI= .94, GFI= .91 ve SRMR= .059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Ölçeğin bütününe; toplam varyansın %68'ini açıkladığı görülmektedir.

**Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği:** Çocukluk Dönemi Mutluluk Huzur Anıları Ölçeği lise öğrencileri ve yetişkinlere uygulanabilen, bireyin çocukluk dönemindeki deneyimlerini düşündüğünde önemsenme, aidiyet, güven, mutluluk ve huzur gibi duygularını ne düzeyde hissettiğine ilişkin veriler elde edilmesini amaçlayan maddelerden oluşmaktadır. Ölçek Richter, Gilbert ve McEwan (2009) tarafından geliştirilmiş olup Türk kültürüne uyarlaması Akın, Uysal, Çitemel (2013) tarafından yapılmıştır. Tek boyut ve toplam 20 maddeden oluşan bu ölçek beşli likert tarzda hazırlanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamasıyla beraber ölçekten alınabilecek maksimum puan 100'dür. Ölçeğin tüm maddelerinin bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .97'dir. Doğrulayıcı faktör analizine göre ölçeğin iyi uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2 = 358,79$ ,  $sd = 163$ ,  $p = 0,0000$ , RMSEA= 0,055, NFI= 0,97, CFI= 0,99, IFI= 0,99, RFI= 0,97, GFI= 0,92, SRMR= 0,039). Ölçeğin faktör yükleri 0,52 ile 0,75, madde toplam korelasyon katsayıları ise 0,21 ile .68 arasında sıralanmaktadır.

### İşlem Yolu ve Verilerin Analizi

Kişisel bilgi formu ve ölçekler ile gerçekleştirilen veri toplama süreci Google Formlar aracılığıyla hazırlanan link ile online ortamda katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeklerin ve kişisel bilgi formunun nasıl uygulanacağına dair bilgi, linkin paylaşıldığı platformlarda katılımcılara önceden yazılı olarak iletilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların ön bilgi edinmeleri için, paylaşılan linke girdiklerinde, ölçek ve formların nasıl doldurulması gerektiğine dair yazılı bilgi de linke eklenmiştir. Uygulamadan sonra katılımcıların verdikleri cevaplar kontrol edilmiştir. Katılımcıların bir kısmı çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları ölçeğini doldururken çocukluk dönemlerine dair özlem duyduklarını, farkındalıklarının arttığını, anılarının tazelendiğini ifade etmiş, bu katılımcıların heyecan duydukları gözlemlenmiştir.

Araştırmada veriler, analiz edilmeden önce SPSS 25 programına aktarılmış, ölçeklerin toplam puanları hesaplanmıştır. Analize başlamadan önce elde edilen toplam puanların normallik testleri incelenmiş ve Öz Duyarlık Ölçeğinin basıklık değeri -.508 ile .303 arasında, çarpıklık