



Proceeding
Book

**1st INTERNATIONAL
FRIENDSHIP BRIDGE SOCIAL
SCIENCES CONGRESS
JUNE 07-09, 2024 COMRAT, MOLDOVA**

**1st INTERNATIONAL
FRIENDSHIP BRIDGE SOCIAL SCIENCES CONGRESS
June 7-9, 2024 / Moldova-Gagavuzya**



PROCEEDINGS BOOK

**EDITOR IN CHIEF
Prof. Dr. Hakkı ÇİFTÇİ**

**by
AKADEMİK PAYLAŞIM PLATFORMU PUBLISHING HOUSE®**

All rights of this book belong Akademik Paylaşım
Platformu Publishing House
Authors are responsible both ethically and juridically
APP Publications – 2024©
Issued: 24.06.2024

ISBN: 978-625-6997-33-2

CONGRESS ID

CONGRESS TITLE

I. INTERNATIONAL FRIENDSHIP BRIDGE SOCIAL SCIENCES
CONGRESS

DATE and PLACE

June 7-9, 2024
Comrat,
Moldova

ORGANIZATION

UBS-Institute of International Scientific Research and Strategy Development Association,
Akademik Paylaşım Platformu Eğitim Ltd.Şti.,Ankara,Türkiye

CONGRESS CHAIRS

Prof. Dr. Mustafa KARA

EDITOR IN CHIEF

Prof. Dr. Hakkı ÇİFTÇİ

EDITOR

Dr. Güllü KARANFİL

CONGRESS COORDINATOR

Dr. Nadire KANTARCIOGLU

NUMBER of ACCEPTED PAPERS- (*Türkiye-63, Other Countries-69*)

NUMBER OF ACADEMİCIANS ATTENDING THE CONGRESS:

Türkiye-69 Other Countries-73

PARTICIPANT COUNTRIES (19):

Türkiye, Moldova, Azerbaijan, Canada, Bucharest, India,
Romania, Pakistan, Nigeria, Ukraine, Malaysia, Hungary, South
Sudan, Karachi, Poland, Algeria, KKTC, Uzbekistan, Bulgaria

PRESENTATION

Oral presentation

EVALUATION PROCESS

All applications have undergone a double-blind peer review process

ISBN : **978-625-6997-33-2**

ORGANIZING COMMITTEE

Assoc. Prof. Dr. Anara ALGOZHINA
Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Lecturer Indira AKHMETOVA
Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Dr. Zhuldyz SAKHI
Erciyes University

Dr. Chems Eddine BOUKHEDIMI
University of Tizi Ouzou, Department of commerce. Marketing Management. Algeria

Dr. Muhaminad Zia-ur-Rehman
University Malaya, Malaysia & NDU, Pakistan

Assist. Prof. Dr. Ananda MAJUMDAR
North Central Theological Seminary, Minneapolis, USA

Lecturer Dr. Ender ÖZEREN
Dicle University

Research Assitant Erdem EREN
İstanbul Rumeli University

Res. Assist. Cansu TUNAHAN
İstanbul Rumeli University

Dr. Nadire KANTARCIOĞLU
UBSDER President

Güllü KARANFİL
Komrat University

Assoc. Prof. Dr. Melda Medine SUNAY
Bursa Teknik University

Lecturer Memiş Can YARDIMCI
Afyon Kocatepe University

SCIENTIFIC AND ADVISORY BOARD

Prof. Dr. Baizhol KARIPBAEV, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Prof. Dr. Shakira MUKHTAROVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Prof. Dr. Sergali KARGIN, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Dr. Banu ABDRASHEVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Dr. Gaziza JAMALIYEVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Dr. Zhanar KENDIRBEKOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Dr. Marzhan BAIMUKANOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Dr. Galya SEIFULLINA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Dr. Roza ALIMBAYEVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Assoc. Prof. Assem SAGATOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakhstan

PhD, Assoc. Prof. Anara MAKATOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

PhD, Assoc. Prof. Madina UMURKULOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

PhD, Assoc. Prof. Baklyt ZHUSSUPOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

PhD, Assoc. Prof. Aigul BEISSENOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

PhD, Assoc. Prof. Mira MANASSOVA, Karaganda Buketov University, Kazakhstan

Prof. Dr. Mustafa KARA, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Prof. Dr. Gülzar İBRAHİMHOVA, Bakü Avrasya University, Azərbaycan

Prof. Dr. Ömer ÇETİN, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Prof. Dr. Ayşe YİĞİT ŞAKAR, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Prof. Dr. Ahmet Mucip GÖKÇEN, İstanbul Rumeli University, Türkiye

SCIENTIFIC AND ADVISORY BOARD

Prof. Dr. Halit EREN, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Prof. Dr. A. Kadir DABBAĞOĞLU, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Prof. Dr. Recep YÜCEL, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Prof. Dr. Burhanettin Aykut ARIKAN, Türk — Alman University, Türkiye

Prof. Dr. Baki AKSU, Beykoz University, Türkiye

Prof. Dr. Fatma AYANOĞLU, Marmara University, Türkiye

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ, İstanbul Gelişim University, Türkiye

Prof. Dr. Hüseyin Rıdvan YURTSEVEN, İstanbul Topkapı University, Türkiye

Prof. Dr. Ruziye COP, Bolu Abant İzzet Baysal University, Türkiye

Prof. Dr. Mehmet HACISALİHOĞLU, Almanya Münih Ludwig Maximillian University, Almanya

Prof. Dr. Turan GÖKÇE, İzmir Katip Çelebi University, Türkiye

Prof. Dr. Tahsin CEMİL, Romanya Cluj Babeş Bolyai University, Romanya

Prof. Dr. Numan ARUÇ, Kuzey Makedonya Bilimler ve Sanatlar Academy, Makedonya

Prof. Dr. Ömer ÇAHA, İstanbul Ticaret University, Türkiye

Prof. Dr. Meryem KAÇAN ERDOĞAN, Eskişehir Osmangazi University, Türkiye

Prof. Dr. Şirin AKBULUT DEMİRCİ, Bursa Uludağ University, Türkiye

Prof. Dr. Aşkın KOYUNCU, Çanakkale 18 Mali University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Mevlüdin IBISH, Kuzey Makedonya Uluslararası Balkan University, Makedonya

Assoc. Prof. Dr. Serdar SERDAROĞLU, Kuzey Makedonya Uluslararası Balkan University, Makedonya

Assoc. Prof. Dr. Orhan SALİH, Bulgaristan Bilimler Academy, Bulgaristan

Assoc. Prof. Dr. Neriman ERSOY HACISALİHOĞLU, İstanbul University, Türkiye

SCIENTIFIC AND ADVISORY BOARD

Asst. Prof. Dr. Olga RADOVA, İstanbul University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Kaan GAYTANCIOĞLU, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Süleyman ÖZMEN, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Nilüfer SERİKLİ, Trakya University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Sabrican SANNAV, Trakya University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Münevver BAYAR, Sosyal Güvenlik Kurumu, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Nuran VARIŞLI, Sosyal Güvenlik Kurumu, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Ali HÜSEYİNOĞLU, Trakya University, Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Sibel AKOVA HAVALI, Yalova University, Türkiye

Dr. Ömer AKPINAR, T.C. Milli Eğitim Bakanllığı, Türkiye

Dr. Ahmet ÇAM, Sırbistan Novi Pazar Devlet University, Sırbistan

Dr. Mustafa KRUPALIJA, Bosna-Hersek Uluslararası Saraybosna University, Bosna- Hersek

Dr. Jahja MUHASİLOVİC, Bosna-Hersek Uluslararası Saraybosna University, Bosna- Hersek

Dr. Sedad BESLIJA, Bosna-Hersek Saraybosna Devlet University, Bosna-Hersek

Dr. Ayla HAFIZ KÜÇÜKUSTA, Kosova Balkan Türkoloji Araştırmaları Merkezi, Makedonya

SCIENTIFIC AND ADVISORY BOARD

Asst. Prof. Dr Rıfat GÜRGENDERELİ, Trakya University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Mehmet Fatih SANSAR, Ege University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Sibel DOĞAN, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Dilek KARACA, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Didem GEZMİŞOĞLU ŞEN, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Sinem YÜKSEL ÇENDEK, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Fulya KIVILCIM, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Emre Feyzi ÇOLAKOĞLU, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Yıldırım ERBAŞ, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr Zeki ANIT, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Lecturer Dr. Duygu Hidayet BAĞCI, İstanbul Rumeli University, Türkiye

Asst. Prof. Dr. Dr. Recep ŞEHİTOĞLU, Gaziantep University, Türkiye

Dr. İskender GÜNEŞ, Marmara Belediyeler Birliği, Türkiye

Dr. Ahmet DERVISHEV

Dr. Gamze ÇAKMAK

1st INTERNATIONAL FRIENDSHIP BRIDGE SOCIAL SCIENCES CONGRESS

JUNE 07-09, 2024
COMRAT, MOLDOVA



CONGRESS PROGRAM

Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/83053205152?pwd=qtXHY4CWbdaneiAcXgnRjDAMCChGK1.1>

Meeting ID : 830 5320 5152

Password: 080910

PARTICIPATING COUNTRIES (19)

Türkiye, Moldova, Azerbaijan, Canada, Bucharest, India, Romania, Pakistan, Nigeria, Ukraine, Malaysia, Hungary, South Sudan, Karachi, Poland, Algeria, KKTC, Uzbekistan, Bulgaria

Opening Ceremony

(Face to Face)

Date: June 07, 2024

Time: 10.00

National Anthem

Speeches:

Assoc. Prof. Dr. Sergey ZAKHARIYA
Rector of Comrat State University
Congress Honorary President

Sn. Tarık METE
Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı

Dr. Nadire Kantarcıoğlu
UBSDER President

Prof. Dr. Mustafa KARA
Rector of Istanbul Rumeli University
Congress President

Sn. Uygur Mustafa SERTEL
Ambassador of Türkiye

Plaque presentation

Coffee Break

Opening Panel

Prof. Dr. Hakkı ÇİFTÇİ
Çukurova Üniversitesi

*SOCIO-ECONOMIC STRUCTURE AND DEVELOPMENT POTENTIAL OF
TURKIC UNION STATES*

Prof. Dr. Sedat CERECİ
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

*THE ROLE OF ECONOMIC POLICY OF COMMUNICATION IN THE FORMATION OF
GLOBAL STRATEGIES*

Assist. Prof. Dr. Güllü KARANFİL
Comrat State University

GAGAUZ TÜRKLERİNDÄ TANGRICILIK HEM PAGANCILIK ADETLERİ

Assist.Prof.Dr. Abdülbeşir CEYLAN
T.C. Maltepe Üniversitesi

DOSTLUK KÖPRÜSÜ OLGUSUNA BİR BAKIŞ

Prof. Dr. Şebnem YÜCEL-Prof. Dr. Recep YÜCEL
Selcuk Üniversitesi-Kırıkkale Üniversitesi

LİDERLİK VE DUYGUSAL ZEKA

Lunch 12:30

FARKLI PSİKOLOJİK YARDIM SÜREÇLERİ VE İHTİYAÇLARI OLAN BİREYLER: KENDİNE ODAKLI DÜŞÜNME TARZLARI, DEPRESYON VE ANKSİYETE TEMELİNDE BİR RUH SAĞLIĞI KARŞILAŞTIRMASI
INDIVIDUALS WITH DIFFERENT PSYCHOLOGICAL HELP PROCESSES AND NEEDS: A MENTAL HEALTH COMPARISON BASED ON SELF-FOCUSED THINKING STYLES, DEPRESSION AND ANXIETY

Ress.Assist. Ahmet AKGÜN

İstanbul Rumeli Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Beyoğlu, İstanbul.

ORCID NO: 0000-0002-0123-7259

Assoc. Prof. Dr. Yusuf BİLGE

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Halkalı, İstanbul.

ORCID NO: 0000-0003-2754-9119

ÖZET

Bireyin ruh sağlığına etkide bulunmayı hedefleyen ve konuşma terapisi olarak da adlandırılan psikoterapi, bireyin kendisi ve hayatı da dahil olmak üzere çeşitli konular üzerine düşündüğü ve konuştuğu bir süreçtir. Bununla birlikte, psikolojik terapilere yönelik ön yargı ve damgalamalar gibi birçok sebep kişilerin ihtiyacı olan yardımı alması önünde bir engel oluşturabilmekte; yardım almaya başlayan bireylerin önemli bir bölümü ise çeşitli sebeplerle terapiyi bırakabilmektedir. Özellikle günümüzde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik düzensizliklerin yaygınlaştığı ve bireylerin yaşamlarını zorlaştırdığı göz önünde bulundurulduğunda, bu konunun önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, farklı psikolojik yardım sürecinde ve ihtiyacında olan bireylerin ruh sağlığının; kendine odaklı düşünme tarzları, depresyon ve anksiyete bağlamında karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 18-65 yaşları arasındaki 321 katılımcıya depresyonu ölçen “Beck Depresyon Envanteri”, anksiyeteyi ölçen “Beck Anksiyete Ölçeği” ve kendi üzerine düşünme ile düşünsel geniş getirmeyi ölçen “Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği” çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde Welch’in varyans analizi kullanılmıştır. Psikolojik yardım sürecini tamamlamış olan bireylerin depresyon düzeyi; güncel olarak yardım alan, alıp bırakan ve almayıp ihtiyaç duyan kişilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Psikolojik yardım sürecini tamamlamış olan bireylerin anksiyete düzeyi ise yardım alıp bırakan ve almayıp ihtiyaç duyan kişilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Psikolojik yardım sürecini tamamlamadan bırakan bireylerin depresyon, anksiyete ve düşünsel geviş getirme düzeylerinin, yardıma güncel olarak ihtiyaç duymayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik yardım sürecine devam etmekte olan bireylerin kendi üzerine düşünme düzeylerinin, daha önce yardım almamış bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüş; sürece devam eden bireylerin genel olarak, sürece güncel olarak ihtiyaç duymayan bireylere kıyasla daha olumsuz bir ruh sağlığı tablosu sergilediği gözlenmiştir. Tüm bu bulgular, psikolojik yardım almanın önemini göstermekle birlikte yalnızca yardım almaya başlamanın yeterli olmadığını, süreçten fayda görmenin zaman alabildiğini ve psikolojik yardımın hedeflediği faydayı sağlayabilmesi için sürecin tamamlanmasının kritik değer taşıdığını vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik yardım, depresyon, anksiyete, kendi üzerine düşünme, düşünsel geviş getirme, ruminasyon.

ABSTRACT

Psychotherapy, also recognized as talk therapy, is a process in which the individual thinks and talks about various issues, including self and life. However, numerous aspects can create an obstacle for individuals to receive the help they need, such as prejudice and stigmatization towards psychological therapies. Moreover, a significant proportion of people who begin to receive help drop out of therapy for various reasons. Considering that psychological disorders such as depression and anxiety have become widespread and make individuals' lives more challenging, this issue is considered to be of remarkable value. This study aims to compare the mental health of individuals with different psychological help processes and needs based on self-focused thinking styles, depression, and anxiety. In line with this purpose, the "Beck Depression Inventory" measuring depression, the "Beck Anxiety Scale" measuring anxiety, and the "Rumination-Reflection Questionnaire" measuring self-reflection and self-rumination were administered online to 321 participants between the ages of 18 and 65, via convenience sampling method. Welch's analysis of variance was used to analyze the data. Depression levels of the participants who had completed the psychological help process were found to be lower compared to those who were currently receiving help, those who received and dropped out, and those who did not receive help but needed it. The anxiety levels of the participants who completed the psychological help process were found to be lower compared to those who received and left the help and those who did not receive help but considered it necessary. Results also showed that individuals who dropped out without completing the psychological help process had higher levels of depression, anxiety, and self-rumination compared to individuals who did not currently need help. However, results showed that participants who were currently receiving help generally displayed a more negative mental health condition than participants who were not currently in need of help. All these findings indicate the importance of receiving psychological help but also emphasize that it is not merely sufficient to start receiving help, that it may take time to benefit from the process of receiving psychological help, and that it is critical to finalize the process for psychological help to provide the targeted benefit.

Keywords: Psychological help, depression, anxiety, self-reflection, self-rumination, rumination.

GİRİŞ

Zihin veya kişilik ile ilgili düzensizliklerin psikolojik yöntemlerle tedavisi olarak tanımlanabilecek psikoterapinin iyileştirici aracı konuşmadır, bununla birlikte her konuşmanın terapötik olmadığını da göz önünde bulundurmak gerekmektedir (Peräkylä vd., 2008). Literatürde konuşma terapisi olarak da adlandırılan psikoterapinin önemi, dünyanın başta gelen psikolojik düzensizliklerinden ve sağlık meselelerinden olan anksiyete ve depresyon değerlendirildiğinde daha iyi anlaşılma potansiyeline sahiptir.

Dünya çapında 280 milyon kişinin muzdarip olduğu klinik depresyon, yeti yitiminin en büyük ikinci nedenidir (WHO, 2022). Psikoterapiler depresyon tedavisinde kısa vadede farmakoterapi kadar etkili, uzun vadede ise farmakoterapiden daha etkili bulunmuştur; bununla birlikte literatürde, hem kısa hem uzun vadede en iyi sonucun psikoterapi ile farmakoterapinin kombinasyonu olduğu üzerine pek çok çalışma bulunmaktadır (Cuijpers vd., 2023). Dünyanın en yaygın ruhsal bozuklukları olarak bilinen ve 2019'da 301 milyon kişiyi etkilediği bulgularan anksiyete bozukluklarında ise temel tedaviler, psikolojik müdahalelere dayanmaktadır (IHME, 2019). Görülmektedir ki psikoterapi, klinik depresyon ve anksiyete gibi pek çok psikolojik sorunun tedavisinde önemli ve temel bir rol oynamaktadır. Bu noktanın psikoterapiye giden ve psikoterapiyle başlayan yoldaki engellerin aşılmasını önemli kıldığı düşünülmektedir.

Düşük yardım arama ile ilişkilendirilen ve yardım aramanın önündeki en büyük engellerden biri olan damgalanma (Clement vd., 2015) gibi pek çok faktör, psikoterapiye giden yolda engel oluşturmakta ve kişilerin ihtiyacı olan yardımı alması önünde engel oluşturabilmektedir. Bununla birlikte, psikoterapiye giden yoldaki engeller kadar psikoterapiyle başlayan yoldaki engellerin de önem taşıdığı düşünülmektedir. Psikoterapiyi bırakma ya da erken sonlandırma, psikoterapiyle başlayan yoldaki önemli engellerden biri olarak görülebilir. Tedavi protokolünü tamamlamama, randevuları kaçırma ya da terapistin kararı gibi çeşitli faktörlere dayalı olarak tarif edilen tedaviyi bırakma ya da erken sonlandırma, "terapötik hedefler yerine getirilmeden, tedavinin normal bir şekilde sonlandırılmasıyla mümkün olabilecek tam terapötik fayda elde edilmeden veya tedavinin tüm kapsamı tamamlanmadan tedavinin sonlandırılması" şeklinde tanımlanabilmektedir ve öngörülen tedaviyi tek taraflı olarak tamamlamayan danışanlar ve hastalar genellikle tedaviyi bırakmış kabul edilmektedir (Swift ve Greenberg, 2012). Literatür incelendiğinde, tedaviyi bırakma ya da erken sonlandırmanın yaygın olduğu ve hem danışan hem de terapist için olumsuz sonuçlara yol açabildiği görülmektedir (Kullgard vd., 2022). 84.000 yetişkin psikoterapi hastasını içeren 669 çalışmayı ele alan bir araştırma, hastaların neredeyse %20'sinin psikoterapötik tedavileri erken sonlandırdığını ve tedaviyi bırakma oranlarının farklı yaklaşımlar için (bilişsel-davranışçı, hümanistik, psikodinamik...) değişmediğini göstermektedir (Swift ve Greenberg, 2012). Terapi biçimi, terapötik ittifak, sosyoekonomik düzey, kişilik bozuklukları ya da madde kötüye kullanımı gibi pek çok faktörün tedaviyi bırakmayı ya da erken sonlandırmayı etkilediği üzerinde durulmakla birlikte (Kullgard vd., 2022) psikoterapinin danışanlar tarafından "zor bir iş" olarak nitelendirilebilmesi (Göstas vd., 2013) de bu durumu etkileyen faktörlerden biri olarak düşünülebilir.

Psikoterapi, benlikle kurulan ilişkiyi merceğe alan ve benlik üzerine düşünmenin önemli rol oynadığı bir süreç olarak ele alınabilir. Benlik; danışanın tutum, düşünce, duygu ve davranışlarına odaklanan psikoterapinin (Brent ve Kolko, 1998) önemli bir parçasıdır (Purkey ve Stanley, 2002) ve benlikle kurulan ilişki, terapistle kurulan ilişkiden etkileniyor gibi görünmektedir (Rennie, 2001). Tüm bu noktalardan hareketle kendine odaklı düşünme süreçleri ile psikoterapi arasında karşılıklı bir ilişki olduğu düşünülebilir. Gerçekten de kendine odaklı düşünme tarihsel olarak dikkat çekici bir konu olmuş; felsefe, klinik psikoloji ve deneysel psikoloji gibi çeşitli alanlarda çalışılmıştır. Fenigstein ve diğerleri (1975) öz bilinçliliği yüksek terapi uyumu ve düşük terapi direnci ile ilişkilendirmiştir. Buna karşın Trapnell ve Campbell (1999) yeterli düzeyde bilimsel kanıt olmamasına rağmen ruh sağlığı çalışanlarının öz bilinçliliğe fazla önem ve değer atfettiğine yönelik bir eleştiri getirmiş ve öz bilinçliliğin hem olumlu hem de olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili olması üzerinden iki farklı kendine odaklı düşünme tarzı tanımlamıştır. Kendine odaklı reflektif düşünme ya da öz düşünüm olarak da adlandırılan "kendi üzerine düşünme" temel güdüsü epistemik bir merakı dayanan, keşif odaklı olan, entelektüel bir ilgiyle soyut ve felsefi nitelikte düşünmeyi içeren ve kendini tanımayla ilişkilendirilen bir düşünme tarzı iken, kendine odaklı ruminatif düşünme ya da öz ruminasyon olarak da adlandırılan "düşünsel geniş getirme" temel güdüsü nevrotik bir korkuya dayanan, güvenlik odaklı olan, benlik hakkında tekrarlayıcı düşünceleri içeren ve psikolojik sıkıntıyla ilişkilendirilen bir düşünme tarzıdır (Trapnell ve Campbell, 1999).

Bu araştırmanın amacı; farklı psikolojik yardım sürecinde ve ihtiyacında olan bireylerin ruh sağlığının kendine odaklı düşünme tarzları, depresyon ve anksiyete bağlamında karşılaştırılmasıdır. Bu bağlamda, daha önce psikolojik destek/yardım/tedavi hizmeti "aldığını ve hala almakta olduğunu" belirten 62 birey (psikoterapi grubu), "aldığını ve sürecin tamamlandığını" belirten 32 birey (terminasyon grubu), "aldığını ve süreci tamamlamadan bıraktığını" belirten 55 birey (erken terminasyon grubu); daha önce psikolojik destek/yardım/tedavi hizmeti "almadığını ancak güncel olarak ihtiyaç duyduğunu" belirten 61 birey (güncel ihtiyaç grubu), "almadığını ve güncel olarak ihtiyaç duymadığını ancak geçmişte

ihtiyaç duyduğunu” belirten 64 birey (geçmiş ihtiyaç grubu) ve “almadığını ve hiç ihtiyaç duymadığını” belirten 47 birey (sıfır ihtiyaç grubu) çeşitli ruh sağlığı değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

18-65 yaş aralığındaki bireylerin katılımına açık olan bu çalışmanın katılımcıları, yaşları 18 ila 62 yaş arasında değişen ve yaş ortalamaları 27 ($SS = 7.07$) olan 321 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların 247’si (%76.9) kadın, 72’si (%22.4) erkektir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine ve psikolojik yardım durumlarına dair bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulmuş “Demografik Bilgi Formu”, ruminatif kendine odaklanma ve reflektif kendine odaklanma seviyelerinin ölçülebilmesi için “Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği (Trapnell ve Campbell, 1999; Şimşek, 2013)”, depresyon seviyelerinin ölçülebilmesi için “Beck Depresyon Envanteri (Beck vd., 1979; Tegin, 1980; Hisli, 1988)” ve anksiyete seviyelerinin ölçülebilmesi için “Beck Anksiyete Envanteri (Beck vd., 1988; Ulusoy vd., 1998)” kullanılmıştır.

Beck Anksiyete Envanteri (Beck vd., 1988; Ulusoy vd., 1998): Öz-bildirime dayalı 21 maddeden oluşan, tek faktörlü, her maddenin 0-3 arasında puanlandığı 4’lü Likert tipi bir ölçektir. Anksiyete belirti düzeyini ölçmeyi hedefleyen ölçeğin Türkçe uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Ekmen (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Beck Depresyon Envanteri (Beck vd., 1979; Tegin, 1980; Hisli, 1988): Öz-bildirime dayalı 21 maddeden oluşan, tek faktörlü, her maddenin 0-3 arasında puanlandığı 4’lü Likert tipi bir ölçektir. Depresyon belirti düzeyini ölçmeyi hedefleyen ölçeğin Türkçe adaptasyonu Tegin (1980), psikometrik değerlendirmeleri ise Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği (Trapnell ve Campbell, 1999; Şimşek, 2013): Düşünsel geviş getirme için 12 ve kendi üzerine düşünme için 12 olmak üzere toplamda 24 maddeden oluşan, öz-bildirime dayalı, her maddenin 1-5 arasında puanlandığı 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Şimşek (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

İşlem ve Analiz

Veriler, ulaşılabilirlik esasına göre kolayda örnekleme yoluyla bireysel ve çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışmadaki demografik özelliklere ilişkin betimsel verileri elde etmek ve çalışmadaki değişkenlerin psikolojik destek durumu grupları açısından nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla SPSS 26 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların Psikolojik Yardım Durumuna İlişkin Betimsel Bulgular

Demografik bilgi formu aracılığıyla, katılımcıların daha önce psikolojik destek/yardım/televizyon hizmeti alıp almadıkları hakkında hem ilgili hizmet sürecinin neresinde oldukları hem de ihtiyaçları bağlamında bilgi alınmıştır. İlgili bilgilere yönelik betimsel bulgulara ulaşmak amacıyla frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 62’si (%19.3) güncel olarak aldığını, 32’si (%10) aldığını ve süreci tamamladığını, 55’i (%17.1) aldığını ancak süreci tamamlamadan bıraktığını, 61’i (%19) almadığını ancak güncel olarak ihtiyaç duyduğunu, 64’ü (%19.9) almadığını ve güncel olarak ihtiyaç duymadığını ancak geçmişte ihtiyaç duyduğunu, 47’si (%14.6) almadığını ve hiç ihtiyaç duymadığını bildirmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Psikolojik Yardım Durumuna İlişkin Betimsel Bulgular

Daha önce psikolojik destek/yardım/tedavi hizmeti aldınız mı?	N	%
1. Evet (aldım, hala alıyorum)	62	19.3
2. Evet (aldım, süreç tamamlandı)	32	10.0
3. Evet (aldım, süreç tamamlanmadan bıraktım)	55	17.1
4. Hayır (almadım, şu an ihtiyaç duyuyorum)	61	19.0
5. Hayır (almadım, şu an ihtiyacım yok ama ihtiyaç duyduğum oldu)	64	19.9
6. Hayır (almadım, hiç ihtiyaç duymadım)	47	14.6

Değişkenlere İlişkin Verilerin Psikolojik Yardım Durumu Temelinde Karşılaştırılması

Katılımcıların depresyon, anksiyete, kendi üzerine düşünme ve düşünsel gevş getirme düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının farklı psikolojik yardım grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacıyla öncelikle normal dağılımı sınaması yapılmıştır. Bu kapsamda basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve ilgili değerlerin -1,5 ila +1,5 arasında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Gerçekleştirilen varyans homojenliği testinden hareketle varyansların homojen dağılmadığı görülmüş, bu nedenle Welch'in varyans analizi gerçekleştirilmiştir. İlgili tüm değişkenlere ilişkin puan ortalamalarının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüş, özgül olarak hangi gruplar arasında farklılıklar olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc analizi yürütülmüştür. Sonuçlar aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmış, veriler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Verilerin Psikolojik Yardım Durumu Temelinde Karşılaştırılması

D.	Psikoterapi (1)		Terminasyon (2)		Erken Terminasyon (3)		Güncel İhtiyaç (4)		Geçmiş İhtiyaç (5)		Sıfır İhtiyaç (6)		F	P	Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
ANK	18.58	12.92	12.21	9.96	20.87	12.58	19.96	12.14	12.07	9.05	8.93	7.64	12.42	.000	1>5, 1>6, 2<3, 2<4 3>5, 3>6, 4>5, 4>6
DEP	15.12	10.16	9.18	6.22	20.38	11.08	18.06	9.86	11.78	6.20	8.29	6.30	16.11	.000	1>2, 1>6, 2<3, 2<4

																3>5, 3>6, 4>5 4>6
DGG	42.04	7.91	36.56	12.78	43.56	10.16	42.83	8.87	37.06	10.00	32.89	8.84	10.165	.000		1>5, 1>6, 3>5, 3>6 4>5, 4>6
KÜD	47.37	6.21	46.40	8.97	44.90	8.61	43.14	8.52	43.81	7.44	40.21	7.53	6.291	.000		1>4, 1>5, 1>6, 2>6 3>6

Terminasyon grubunun depresyon ve anksiyete puan ortalamaları, erken terminasyon ve güncel ihtiyaç grubunun puan ortalamalarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Geçmiş ihtiyaç ve sıfır ihtiyaç grubunun depresyon ve anksiyete puan ortalamaları, erken terminasyon ve güncel ihtiyaç grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur.

Psikoterapi grubunun hem depresyon hem de anksiyete puan ortalamaları, sıfır ihtiyaç grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde psikoterapi grubunun anksiyete puan ortalamalarının, geçmiş ihtiyaç grubundan istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Terminasyon grubunun depresyon puan ortalamaları ise psikoterapi grubunun puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Psikoterapi grubunun kendi üzerine düşünme puan ortalamaları; güncel ihtiyaç, geçmiş ihtiyaç ve sıfır ihtiyaç grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte sıfır ihtiyaç grubunun kendi üzerine düşünme puan ortalamaları hem terminasyon hem de erken terminasyon grubundan istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşüktür. Psikoterapi, erken terminasyon ve güncel ihtiyaç grubunun düşünsel geniş getirme puan ortalamaları ise hem geçmiş ihtiyaç hem de sıfır ihtiyaç grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMAVE SONUÇ

Psikolojik yardım sürecini tamamlamadan bırakan ve güncel olarak psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin, psikolojik yardım sürecini tamamlamış bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, psikolojik yardım sürecini tamamlamanın önemine vurgu yaparken, süreci bırakmanın ve erken sonlandırmanın daha yüksek depresyon ve anksiyete puanlarıyla ilişkili olabileceğini vurgulamaktadır. En olumsuz ruh sağlığı tablosuna sahip olan bireylerin daha önce psikolojik yardım almayıp yardıma ihtiyacı olan ve daha önce psikolojik yardım alıp süreci tamamlamadan bırakan bireylerden oluştuğu söylenebilir.

Daha önce psikolojik yardım almamış olup güncel olarak yardıma ihtiyacı olmayan bireylerin depresyon ve anksiyete bağlamında genel olarak daha olumlu bir ruh sağlığı tablosu çizdiği söylenebilir. Bununla birlikte, psikolojik yardıma ihtiyaç duyarak psikoterapi sürecine başlayan ve güncel olarak sürece devam eden bir bireyin, daha önce hiç psikolojik yardım almayıp hiç ihtiyaç duymayan bir bireye kıyasla daha olumsuz ruh sağlığı göstergelerine sahip olması da doğal görülebilir. Bu noktada, sürecin henüz tamamlanmamasının etkili olup olmadığı üzerine

düşünülebilir. Elde edilen bulgular, sürecin tamamlanmasının ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini ortaya koymaktadır.

Kendi üzerine düşünmeye ilişkin bulgular incelendiğinde; aktif olarak psikolojik yardım alan bireylerin kendi üzerine daha fazla düşünme eğiliminde olan bireylerden oluştuğu ya da aktif olarak psikolojik yardım almanın kendi üzerine düşünme düzeyine pozitif yönde katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir. Bir kere psikolojik yardım alan bireyler, sürecin tamamlanıp tamamlanmamasından bağımsız olarak hiç almayan ve ihtiyaç duymayan bireylere kıyasla daha çok kendi üzerine düşünüyor gibi görünmektedir.

Düşünsel geviş getirmeye ilişkin bulgular incelendiğinde; güncel olarak psikolojik yardım ihtiyacı olan, aktif olarak psikolojik yardım alan ve psikolojik yardım sürecini tamamlamadan bırakan bireylerin daha çok düşünsel geviş getirdiği görülmektedir. Daha önce psikolojik yardım almayıp güncel olarak yardıma ihtiyaç duymayan bireylerin düşünsel geviş getirme düzeyleri daha düşük görünmektedir. Bununla birlikte, süreci tamamlayan bireyler hariç psikolojik yardım alan ya da almış olan bireylerin düşünsel geviş getirme düzeyleri bu kişilere kıyasla daha yüksek görünmektedir. Güncel olarak yardım alan bireylerin düşünsel geviş getirme düzeylerinin henüz psikoterapi süreci başarıyla tamamlanmadığı için yahut psikoterapi sürecinin etkisiyle düşünsel geviş getiriyor olabileceği tartışılabilir.

Bu araştırmanın temel bulguları psikolojik yardım almanın önemine işaret etmekle birlikte sonuçlar yalnızca yardım almaya başlamanın yeterli olmadığını ve psikolojik yardımın hedeflediği faydayı sağlayabilmesi için sürecin tamamlanmasının kritik değer taşıyor olabileceğini vurgulamaktadır. Tedaviyi bırakma ve erken sonlandırma olgusu aşılması gereken bir engeli temsil ediyor gibi görünmekle birlikte Leichsenring ve diğerleri (2019) bu olgunun tedavilerin kimlerde, neden ve nasıl işe yarayıp yaramadığı ve tedavilerin sınırlılıkları hakkında önemli bilgi sağlayabileceği üzerinde durmuş ve bir paradigma değişimi önermiştir. Bununla birlikte tedaviyi bırakma ve erken sonlandırma olgusunu azaltmak için literatürde çeşitli klinik öneriler sunulmuştur: Danışanın tercih ettiği, zaman sınırı olan, çerçevelendirilmiş, tedavi kılavuzuna dayanan ve uzmanlar tarafından sağlanan bir psikoterapi sunmak; danışanı doğru bir psikoeğitim ile psikoterapiye hazırlamak ve hem klinik tanı ve tedavi hem de danışanın ve terapistin rolü hakkında danışana bilgi sağlama; terapi beklentilerini doğru şekilde belirlemek ve düzenlemek; gerçekçi bir şekilde umut vermek; güçlü bir terapötik ittifak kurmak; danışana anlayış, kabul ve saygı göstermek; hedeflere yönelik ilerlemeleri ve terapi araçlarının kullanımını fark ettirmek ve pekiştirmek; genç danışanların psikoterapiyi daha çabuk bırakabileceğinin bilincinde olarak değerlendirmeler yapmak ve önlem almak bu klinik öneriler arasında yer almaktadır (Leichsenring vd., 2019; Luborsky, 1984; Swift vd., 2012, 2017).

Psikolojik yardım süreci oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. Bu çalışmada psikolojik yardımın süresi, hangi şikâyetten hareketle yardıma başvurulduğu, başvuruya psikiyatrik bir tanının eşlik edip etmediği, psikolojik yardımın kim ya da kimler tarafından hangi ekol çerçevesinde ve yöntemlerle sağlandığı gibi pek çok önemli konu hakkında bilgi toplanmamıştır. Bu nokta önemli bir sınırlılığa işaret etmekle birlikte gelecek araştırmaların bu tür bilgileri de kapsayacak şekilde yürütülmesi önerilmektedir. Dahası; bu araştırmanın kesitsel olması, öz-bildirime ve gruplar arası karşılaştırmalara dayanması, katılımcılarının çoğunun kadın olması gibi önemli sınırlılıklar bu çalışmada elde edilen bulgulara ihtiyatlı yaklaşılması gerektiğini düşündürmektedir. Psikoterapi ve ruh sağlığı alanında daha ileri ve kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

KAYNAKLAR

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6): 893–897.

Brent, D. A., & Kolko, D. J. (1998). Psychotherapy: definitions, mechanisms of action, and relationship to etiological models. *Journal of abnormal child psychology*, 26(1), 17–25. <https://doi.org/10.1023/a:1022678622119>

Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>

Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Papola, D., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Psychological treatment of depression: A systematic overview of a 'Meta-Analytic Research Domain'. *Journal of affective disorders*, 335, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.011>

Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4): 522–527.

GBD Results Tool. In: Global Health Data Exchange [website]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9>, accessed 5 September 2023).

Göstas, M. W., Wiberg, B., Neander, K., & Kjellin, L. (2013). 'Hard work' in a new context: Clients' experiences of psychotherapy. *Qualitative Social Work*, 12(3), 340–357. <https://doi.org/10.1177/1473325011431649>

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22): 118–122.

Kullgard, N., Holmqvist, R., & Andersson, G. (2022). Premature Dropout From Psychotherapy: Prevalence, Perceived Reasons and Consequences as Rated by Clinicians. *Clinical psychology in Europe*, 4(2), e6695. <https://doi.org/10.32872/cpe.6695>

Leichsenring, F., Sarrar, L., & Steinert, C. (2019). Drop-outs in psychotherapy: a change of perspective. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(1), 32–33. <https://doi.org/10.1002/wps.20588>

Luborsky L. *Principles of psychoanalytic psychotherapy: a manual for supportive-expressive treatment*. New York: Basic Books, 1984.

Peräkylä, A., Antaki, C., Vehviläinen, S., & Leudar, I. (2008). Analysing psychotherapy in practice. In E. B. A. P. E. (ed.), *Conversation analysis and psychotherapy*. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 5–25.

Purkey, W. W., & Stanley, P. H. (2002). The self in psychotherapy. In D. J. Cain (Ed.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 473–498). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10439-015>

Rennie, D. L. (2001). The client as a self-aware agent in counselling and psychotherapy. *Counselling & Psychotherapy Research*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.1080/14733140112331385118>

Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(4), 547–559. <https://doi.org/10.1037/a0028226>

Swift, J. K., Greenberg, R. P., Tompkins, K. A., & Parkin, S. R. (2017). Treatment refusal and premature termination in psychotherapy, pharmacotherapy, and their combination: A meta-analysis of head-to-head comparisons. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 54(1), 47–57. <https://doi.org/10.1037/pst0000104>

Şimşek, Ö. F. (2013). Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Reflection. *International Journal of Psychology*, 48(6): 1109- 1121.

Tegin, B. (1980). Depresyonda Bilişsel Bozukluklar: *Beck Modeline Göre Bir İnceleme* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2): 284–304.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2): 284–304.

Ulusoy, M., Şahin, N. H., & Erkmen, H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12(2): 163-172.

WHO, World Health Organization, 2022. World Mental Health Report; Transforming Mental Health for All. World Health Organization, Geneva.