

ISSN: 2667-422X



SOSYAL, BEŞERİ VE İDARİ BİLİMLER DERGİSİ

JOURNAL OF SOCIAL, HUMAN AND
ADMINISTRATIVE SCIENCES

Cilt	Volume	7
Sayı	Issue	9
Yıl	Year	2024

SOSYAL, BEŞERİ ve İDARİ BİLİMLER DERGİSİ

2024, Cilt.7, Sayı.9

YAYIN KURULU

BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Yüksel ÖZTÜRK
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi,
Turizm Fakültesi Gölbaşı Yerleşkesi, Ankara, Türkiye.
editor@sobibder.org
editor.sobibder@gmail.com
Telefon: +90 312 231 73 60/1847

DİL EDITÖRÜ

Doç. Dr. Ayşe Nevin SERT, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye. nevin.sert@hbv.edu.tr

EDİTÖRLER KURULU

Atatürk İlke ve Cumhuriyet Tarihi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EĞİLMEZ, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu, Türkiye. megilmez@kastamonu.edu.tr

Coğrafya: Doç. Dr. Mehmet Fatih DÖKER, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye. fdoker@sakarya.edu.tr

Çalışma Ekonomisi: Doç. Dr. Seda TEKELİ, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye. sakyalcin@anadolu.edu.tr

Çocuk Gelişimi: Prof. Dr. Arzu YÜKSELEN, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, Türkiye. ayukselen@medipol.edu.tr

Dilbilimi ve Edebiyat: Prof. Dr. İhsan KALENDER, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye. kihsan@gazi.edu.tr

Ekonomi: Dr. Öğr. Üyesi Atilla AYDIN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul, Türkiye. atilla.aydin@rumeli.edu.tr

Felsefe: Prof. Dr. Hatice Nur ERKİZAN, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye. nerkizan@mu.edu.tr

İletişim Çalışmaları: Prof. Dr. Yusuf YURDİGÜL, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. yusufyurdagul@hotmail.com

İşletme Yönetimi: Dr. Öğr. Üyesi Menekşe ÖZTOPRAK, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye. tarhan@baskent.edu.tr

Maliye: Prof. Dr. Ali ÇELİKKAYA, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye. acelikka@ogu.edu.tr

Muhasebe: Prof. Dr. Seyhan ÇİL, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye. seyhan.cil@hbv.edu.tr

Pazarlama: Prof. Dr. Cevat TOSUN, George Washington Üniversitesi, Washington, ABD. ctosun@gwu.edu

Psikoloji ve PDR: Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye. sefa.bulut@ihu.edu.tr

Psikoloji: Doç. Dr. Kemale SALMANOVA, Simqait State University, Simqait, Azerbaycan. salamovak11@gmail.com

Siyasi Tarih: Dr. Öğr. Üyesi Onur ŞEN, Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye. onursen@mersin.edu.tr

Sosyoloji: Doç. Dr. Suna TEKEL, İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye. suna.tekel@inonu.edu.tr

Turizm ve Otel İşletmeciliği: Doç. Dr. Sedat YÜKSEL, Teknoloji ve Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Maskat, Umman sedatyuksel@gmail.com

Temel İslam Bilimleri: Doç. Dr. Harun ÇAĞLAYAN, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye. caglayanharun@gmail.com

Uluslararası İlişkiler: Doç. Dr. Serkan NAKTİYOK, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. snaktiyok@atauni.edu.tr

Yakın Çağ Tarihi: Prof. Dr. Ahmet GÜNDÜZ, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye. agunduz@gantep.edu.tr

Yönetim Bilişim Sistemleri: Doç. Dr. Ersin KARAMAN, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. ersinkaraman@atauni.edu.tr

Yönetim ve Strateji: Prof. Dr. Harun DEMİRKAYA, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye. harundemirkaya@kocaeli.edu.tr

HAKEM KURULU

Prof. Dr. Ahmet GÜNDÜZ, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Prof. Dr. Ahmet TAYFUN, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Ali ÇELİKKAYA, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.

Prof. Dr. Alptekin SÖKMEN, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Arzu KILIÇLAR, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Arzu YÜKSELEN, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Prof. Dr. Cemalettin AKTEPE, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Cevat TOSUN, George Washington Üniversitesi, Washington, ABD.

Prof. Dr. Evren GÜÇER, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Fevzi OKUMUŞ, Central Florida Üniversitesi, Orlando, ABD.

Prof. Dr. Güler SAĞLAM ARI, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Hatice Nur ERKİZAN, Muğla Sıktı Koçman Üni., Muğla, Türkiye.

Prof. Dr. İhsan KALENDER, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Kurtuluş KARAMUSTAFA, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye.

Prof. Dr. Mehmet BAŞ, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye,

Prof. Dr. Metehan TOLON, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Prof. Dr. Mithat ÜNER, Atılım Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
Prof. Dr. Seyhan ÇİL, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
Prof. Dr. Şeyhmus BALOĞLU, Nevada Üniversitesi, Las Vegas, ABD.
Prof. Dr. Yüksel EKİNCİ, Portsmouth Üniversitesi, Portsmouth, İngiltere.
Prof. Dr. Zeynep ASLAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.
Doç. Dr. Ali Turan BAYRAM, Sinop Üniversitesi, Sinop, Türkiye.
Doç. Dr. Ersin KARAMAN, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
Doç. Dr. Gül ERKOL BAYRAM, Sinop Üniversitesi, Sinop, Türkiye.
Doç. Dr. Harun ÇAĞLAYAN, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye.
Doç. Dr. Kadri Gökhan YILMAZ, AHBV Üniversitesi, Ankara.
Doç. Dr. Lütfi BUYRUK, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üni., Nevşehir, Türkiye.
Doç. Dr. Mehmet Fatih DÖKER, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
Doç. Dr. Mustafa SOLMAZ, İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
Doç. Dr. Nuray TOSUNOĞLU, AHBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
Doç. Dr. Saadet Pınar TEMİZKAN, Osmangazi Üni., Eskişehir, Türkiye.
Doç. Dr. Seda TEKELİ, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
Doç. Dr. Sedat YÜKSEL, Teknoloji ve Uygulamalı Bilimler Üni., Maskat, Umman
Doç. Dr. Selma KALYONCUOĞLU, Ankara HBV Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
Doç. Dr. Serkan NAKTİYOK, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
Doç. Dr. Suna TEKEL, İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
Doç. Dr. Yaşar KAYA, İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Atilla AYDIN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ATAR, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Halit AKIN, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Menekşe ÖZTOPRAK, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EĞİLMEZ, Kastamonu Üni., Kastamonu, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Onur ŞEN, Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Seda ÖZDEMİR AKGÜL, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
Dr. Öğr. Üyesi Zeki YÜKSEKBİLGİLİ, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

BU SAYIDA HAKEMLİK YAPANLAR

Doç. Dr. Ahmet İLHAN, Bayburt Üniversitesi.
Doç. Dr. Eyyüb Ensari CİCERALI, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
Doç. Dr. Metin IŞIK, Bitlis Eren Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Altuğ ÇAĞATAY, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Elif ÖZDİL DEMİREL, Muş Alparslan Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Ferhat Onur AĞAOĞLU, Erzincan Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Ferhat UĞURLU, İskenderun Teknik Üniversitesi.

Dr. Öğr. Üyesi Fevziye BEKAR, Gümüşhane Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Gülçin KARADENİZ, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Hanifi KARAÇINAR, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Hatice DEMİRAĞ, Gümüşhane Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Lütfiye Kaya CİCERALİ, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan BALCI, Gümüşhane Üniversitesi.
Dr. Öğr. Üyesi Sinan TARSUSLU, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
Yrd. Doç. Dr. Başak BAĞLAMA, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.
Yrd. Doç. Dr. Sözen İnak GÖNYELİ, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üni.
Yrd. Doç. Dr. Şengül BAŞARI, Yakın Doğu Üniversitesi.

ODAK VE KAPSAM

Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi'nin yayın odağında;
Sosyal Bilimler alanındaki profesyonellere akademik katkı sağlayan, sektörel uygulamalara katkı sağlayan teorik ve uygulama arasında köprü olan, Sosyal Bilimler alanlarında ulusal ve uluslararası karşılaştırmaları inceleyen eserler yer almaktadır.

Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi'nin yayın kapsamında;
Arkeoloji, Atatürk İlke ve Cumhuriyet Tarihi, Avrupa Birliği, Bankacılık ve Sigortacılık, Batı Sanatı ve Çağdaş Sanat, Beşeri ve İktisadi Coğrafya, Bilgi ve Belge Yönetimi, Bölgesel Çalışmalar, Çağdaş Dünya Tarihi, Çocuk Gelişimi, Dilbilimi, Eğitim Bilimleri, Ekonometri, Erken Hristiyan ve Bizans Sanatları, Eskiçağ Tarihi, Felsefe, Finans, Fiziki Antropoloji ve Paleoantropoloji, Fiziki Coğrafya, Gazetecilik ve Medya Çalışmaları, Gelişim Psikolojisi, Genel Türk Tarihi, Görsel İletişim Tasarımı, Halkla İlişkiler, İktisadi Düşünce, İktisat Tarihi, İletişim Çalışmaları, Kamu Yönetimi, Makro İktisat, Maliye, Mikro İktisat, Muhasebe, Nicel Karar Yöntemleri, Organizasyon, Ortaçağ Tarihi, Osmanlı Kurumları ve Medeniyeti, Öğrenme-Bilişsel-Biyo-Deneysel Psikoloji, Pazarlama, Reklamcılık, Sanat Tarihi, Sinema, Siyasi Düşünceler, Siyasal Hayat ve Kurumlar, Siyaset Bilimi, Siyasi Tarih, Sosyal Hizmet, Sosyal Politika, Sosyal Psikoloji, Sosyal ve Kültürel Antropoloji, Sosyoloji, Turizm, Türk İslam Sanatı, Uluslararası İktisat, Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret, Uygulamalı Psikoloji, Üretim ve Operasyon Yönetimi, Yakınçağ Tarihi, Yeniçağ Tarihi, Yerel Yönetimler, Kent ve Çevre Politikaları, Yönetim Bilişim Sistemleri, Yönetim ve Strateji, Yükseköğretim Çalışmaları yer almaktadır.

YAYIN SIKLIĞI

Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi elektronik ortamda yayın yapan hakemli bir dergidir. Aylık yayın yapan dergide yılda 12 sayı yayınlanmaktadır.

YAYIN DİLİ

Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi Türkçe olarak yayın yapmaktadır. Ancak her bir makalede İngilizce başlık, abstract ve keywords bulunmalıdır.

INDEX

SOBIAD Atıf Dizini

DRJI | Directory of Research Journals Indexing

RI-ROOTINDEXING

ReseachBib – Academic Resource Index

ROAD | ROAD, The Directory of Open Access Scholarly Resources

ISI | International Scientific Indexing

Eurasian Scientific Journal Index

ICI Index Copernicus International

General Impact Factor

CiteFactor

Asos Index

Scientific Indexing Services

EuroPub Database

SOSYAL, BEŞERİ ve İDARİ BİLİMLER DERGİSİ

2024, Cilt.7, Sayı.9

İÇİNDEKİLER/CONTENTS

Araştırma Makalesi

Oyun Temelli İş Tasarımı (Playful Work Design) Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

(Turkish Version of the Playful Work Design Scale: Validity and Reliability Study)

Cahit ÇAĞLIN

ss.678-694.

Araştırma Makalesi

Beden Dismorfik Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Tedavisinin İncelenmesi Üzerine Sistemik Bir Derleme

(A Systematic Review on Examining the Treatment of Body Dysmorphic Disorder with Cognitive Behavioral Therapy Method)

Züleyha SARIGÜL, Meryem KARAAZİZ

ss.695-704.

Araştırma Makalesi

Öğrencilerin Alternatif ve Geleneksel Tıbbı İlişkin Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesine Yönelik Nicel Bir Araştırma

(Students' Alternative and Traditional Medicine to Determine Related Attitudes and Behaviours A Quantitative Research On)

Burcu İÇER, Yılmaz DAŞLI

ss.705-718.

Kavramsal Makale

Mobil Sağlık Uygulamalarının Fizyoterapi Alanında Kullanımı

(The Use of Mobile Health Applications in the Field of Physiotherapy)

Muhammed Üsame TAŞ

ss.719-735.

Kavramsal Makale

Stalklama veya Israrlı Takip Davranışının Psikolojik Arka Planı

(Psychological Background of Obsessional Following or Stalking Behavior)

Nesin DUMAN, Hürmüs İrem ÖÇALAN, İlayda ÇOBAN

ss.736-748.



Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi

2024, 7(9): 678-694.

DOI: [10.26677/TR1010.2024.1435](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1435)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Oyun Temelli İş Tasarımı (Playful Work Design) Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

Dr. Öğr. Üyesi Cahit ÇAĞLIN, Şırnak Üniversitesi, Silopi Meslek Yüksekokulu, Şırnak, e-posta:
c.cgln@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4111-1538>

Öz

Bu çalışmada Scharp ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin Türkçe uyarlamasının yapılması amaçlanmıştır. Oyun temelli iş tasarımı, iş tasarımı konusunda geliştirilen oldukça yeni bir kavram olup temeli oyun kavramına dayanmaktadır. Söz konusu kavram, çalışanın proaktif bir yaklaşımla iş faaliyetlerinin ilgili olan herkes için eğlenceli olması amacıyla işin özünü değiştirmeden iş faaliyetlerine eğlenceyi katması veya kendi kendisiyle rekabet etmek suretiyle işini daha ilginç ve keyif verecek şekilde tasarlamasıdır. Araştırma Şırnak ilinde kamu veya özel sektörde çalışan 422 kişiden elde edilen verilerle yürütülmüştür. Elde edilen veriler SPSS ve AMOS programlarında kullanılmak üzere kodlanmıştır. Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğinin orijinal yapısındaki gibi eğlenceyi tasarlama ile rekabeti tasarlama olarak iki boyutlu yapıya sahip olduğu elde edilmiştir. Türkiye'deki iş yaşamında çalışanların oyun temelli iş tasarımı düzeyini belirlemede ölçeğin kullanılabileceği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İş Tasarımı, Oyun Temelli İş Tasarımı, Ölçek Uyarlama.

Makale Gönderme Tarihi: 15.06.2024

Makale Kabul Tarihi: 01.09.2024

Önerilen Atıf:

Çağlın, C. (2024). Oyun Temelli İş Tasarımı (Playful Work Design) Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(9): 678-694.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2024, 7(9): 678-694. DOI:[10.26677/TR1010.2024.1435](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1435)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

Turkish Version of the Playful Work Design Scale: Validity and Reliability Study

Assistant Prof. Dr. Cahit ÇAĞLIN, Şırnak University, Silopi Vocational School, Şırnak, e-mail:
c.cagln@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4111-1538>

Abstract

The objective of this study is to adapt the playful work design scale, as developed by Scharp et al. (2019), into Turkish. The concept of playful work design is a relatively novel one within the field of work design. It is based on the concept of play. The concept under examination is the employee's proactive approach to incorporating elements of play into work activities, without altering the fundamental nature of the work itself. This is done with the aim of making work activities enjoyable for all parties involved, or of designing their work in a more engaging and enjoyable manner through the use of competition. The research was conducted using data obtained from 422 individuals employed in the public or private sectors in Şırnak province. The data were then coded for use in the SPSS and AMOS programs. Following exploratory and confirmatory factor analyses, it was determined that the scale has a two-dimensional structure, with the original structure of designing fun and designing competition being confirmed. It was thus established that the scale can be used to determine the level of playful work design of employees in business life in Turkey.

Keywords: Work Design, Playful Work Design, Scale Adaptation.

Received: 15.06.2024

Accepted: 01.09.2024

Suggested Citation:

Çağlın, C. (2024). Turkish Version of the Playful Work Design Scale: Validity and Reliability Study, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(9): 678-694.

GİRİŞ

İnsanlar zamanlarının önemli bir kısmını iş yerinde geçirmektedirler. Teknoloji ile işlerin içeriğinde önemli değişiklikler gerçekleşmiş olsa da işin çalışanlar için ifade ettiği anlam halen önemini korumaktadır. Çünkü, çalışanlar zaman ve emeklerini işlerinde harcamalarının karşılığında maddi, manevi karşılık elde etmektedirler. Bu yönüyle çalışanın psikolojik dengesinin korunmasında işi etkili olmaktadır. Makineleşme, bant tipi çalışma sistemi (montaj hattı) ve teknolojiyle birlikte meydana gelen otomasyon (üretimde kas gücü yerine robot ve bilgisayar teknolojisinin kullanımı) işleri monoton, sıkıcı, basit, tekrarlı hale dönüştürmüştür. İşlerin yapısında meydana gelen bu değişikliklerden dolayı çalışanların işlerinden manevi, ruhsal, zihinsel beklenti ve ihtiyaçlarını tam olarak karşılamaları güçleşmiştir. Bu gelişmelerle birlikte işe devamsızlık, iş stresi, işten ayrılmayı düşünme, iş tatminsizliği, işe yabancılaşma ve tükenmişlik gibi işten kaynaklanan çeşitli psikolojik sorunlar baş göstermeye başlamıştır. Bireylerin çalışma hayatında yaşadıkları bu tür sorunların ortadan kaldırılması için işlerin tasarlanması yoluna gidilmektedir (Gürbüz, 2017:86). Bununla birlikte beyaz yakalı çalışanlar da işlerinde sıkılabilmekte ve bunun üstesinden gelmede iş tasarımı davranışı gösterebilmektedirler. Onlar iş faaliyetlerine eğlenceyi katarak veya kendi kendileriyle rekabet ederek işlerini daha eğlenceli ve verimli hale getirmektedirler (Bakker vd., 2020:3).

İnsanlar genelde bilgi arayan organizmalar olduklarından anlam arayışı içinde çevrelerini ve dünyayı sürekli araştırmaktadırlar. Bununla birlikte çalışanlar tekrarlayan, sıkıcı, anlamsız işler yapmak zorunda kaldıklarında en iyiyi yapma eğiliminde olmaz ve çabalarını göstermezler (Hancock, 2021:67). Çalışan rutin bir şekilde aynı işin yapılmasını gerektiren monoton çalışma ortamında kendisini bir çeşit cezaevinde hissedebilmektedir (Turan ve Parsak, 2011:5).

Uzun süre aynı pozisyonda çalışmak işin sıkıcı, monoton olmasına neden olup çalışanların zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sıkıcı, monoton işler çalışanlarda motivasyon kaybına ve stres artışına yol açabilmektedir (Külekcı ve Meral, 2023:7). Ayrıca çalışanların işlerinden uzaklaşmasına ve yorgunluk gibi olumsuz fiziksel tepkiler göstermelerine neden olmaktadır (Ji vd., 2022:1973). Çalışanların can sıkıntısı yaşamasına da neden olmaktadır (Zeschke ve Zacher, 2023:888). Çalışanlar, monotonluğu yüksek olan işler yaptıklarında onların hem iş performansları hem de iş tutumları olumsuz yönde etkilenmektedir. Çalışanlar ve örgütlerin başarısını olumsuz etkileyen monoton, sıkıcı çalışma ortamları birçok sektör veya bölgede yaygın olmasına rağmen literatürde yeterince ilgi görmemiştir (Wihler vd., 2022:132).

Oyun temelli iş tasarımı (playful work design), iş monoton olduğunda ve çalışan için sınırlı uyarım sağladığında bunun üstesinden gelmede en kullanışlı olan stratejidir. Çünkü oyun temelli iş tasarımı ile çalışanın iş faaliyetlerine eğlenceyi katması ve kendi kendisiyle rekabet etmesi söz konusu olmaktadır. Bu durum da işi çalışan için daha ilginç, anlamlı ve zorlayıcı hale getirmektedir. Böylece çalışan işine odaklanmakta ve onun iş bağlılığı artmaktadır (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:258). Söz konusu kavram, eylemliliği (monotonluk, basitlik gibi) ve birlikteliği (çatışma, izolasyon gibi) engelleyen engelleyici iş talepleriyle başa çıkmak için etkili bir stratejidir (Scharp, Breevaart ve Bakker, 2021:1). Oyun temelli iş tasarımı, çalışma sürecinde oyun bakış açısının kullanılmasını ifade eden bir öz belirleme stratejisi olup (Scharp, Bakker ve Breevaart, 2022:3) oyunun işle bütünleştirilmesi kapsamında örgütte hiyerarşik olarak aşağıdan yukarıya (alt kademedan üst kademeye) doğru yapılan işe yönelik düzenlemedir (Scharp, Bakker ve Breevaart, 2022:1). Çalışan, işini eğlenceli bir şekilde tasarladığı günlerde işine daha fazla bağlanma, daha yaratıcı fikirlere sahip olma ve işinde daha iyi performans gösterme eğiliminde olmaktadır (Scharp vd., 2019; Bakker vd., 2020). İşyerinde oyun oynamanın olumlu tutumsal, sosyal ve davranışsal sonuçlarının olduğunu Google, Facebook, LinkedIn gibi önde gelen

kuruluşlarla birlikte Zappos de bu fikri benimsemiştir (Petelczyc vd., 2018:162). Çalışanların psikolojik iyi oluşu ve performansı açısından akışı deneyimleme stratejisi olan oyun temelli iş tasarımının umut verici bir yöntem olacağı görünmektedir (Bakker ve van Woerkom, 2017:55-56).

Oyun temelli iş tasarımı çalışanın işin psikolojik deneyimini değiştirmek için inisiyatif ararak daha eğlenceli veya rekabetçi olacak şekilde iş faaliyetlerini yeniden tasarlamasını ifade etmektedir (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:257). Oyun temelli iş tasarımı, oyun temelli olmak ve proaktif iş davranışları sergilemek arasındaki sinerjiden oluşmaktadır. Çalışan, bu sinerji ile görevlerini daha eğlenceli hale getirmek suretiyle iş faaliyetlerini daha ilgi çekici, eğlenceli ve anlamlı olacak şekilde yeniden tasarlamaktadır (Bakker vd., 2020:3). Eğlence eğilimli ve proaktif kişilik özellikli çalışanlar, oyun temelli iş tasarımı yapmaktadırlar. Onlar, daha fazla kişisel psikolojik kaynağa olup oyun oynamayan meslektaşlarından daha iyi performans göstermektedirler (Scharp vd., 2023:516).

Oyun, insanlığın önemli bir bileşeni olmasına rağmen çalışma hayatını nasıl etkilediğine dair çok az bilgi vardır (Scharp vd., 2019:9). Oyun temelli iş tasarımının iş hayatına etkisini araştırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Bakker ve van Woerkom, 2017:55-56). Bu çalışmada oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin Türkçe uyarlamasının yapılması amaçlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın alanyazına katkı sağlaması hedeflenmiştir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Oyun Temelli İş Tasarımı (Playful Work Design/PWD) Kavramı

Oyun temelli iş tasarımı kavramı, Bakker ve van Woerkom (2017) tarafından öz belirleme teorisi (self-determination theory) perspektifiyle öz belirleme stratejilerinden bir tanesi olarak ele alınmıştır. Öz belirleme stratejisi (Scharp, Bakker ve Breevaart, 2022:3), temel ihtiyaçların karşılanması ve çalışma sırasında optimum deneyimlerin kolaylaştırılması için yapılan proaktif davranışları ifade etmektedir. Dolayısıyla oyun temelli iş tasarımı (Bakker vd., 2020:4), çalışan tarafından başlatılan ve örgütte hiyerarşik olarak aşağıdan yukarıya doğru proaktif bir stratejidir. Oyun temelli iş tasarımı literatürdeki diğer oyun girişimleri (kişilik, enerji) ve bireylerin kendiliğinden başlattıkları iş tasarımı stratejileri (terfi, önleme odaklılık, performans davranışları) ile benzerlikleri, farklılıkları olmasının yanında benzersiz bir konseptte sahiptir (Scharp vd., 2023:511). Söz konusu kavram, Scharp vd., (2019:1) aktivasyon özellik teorisi (trait activation theory/TAT) ve Bakker vd., (2020) ise oyun teorisi (play tehory) kapsamında ele almıştır. Oyun temelli iş tasarımının kavramsallaştırılması, ölçülmesi ve geçerlilik çalışması Scharp vd., (2018) tarafından yapılmıştır.

Oyun insanların özgür oldukları ve kendi iyilikleri için gerçekleştirdikleri anlamlı bir etkinliktir. Bireyler en insani, özgür ve yaratıcı olduklarında oyun oynamaktadırlar. Satranç oynamak, koyalara tırmanmak, basketbol oynamak gibi etkinliklerin doğal bir zevki olduğundan insanlara eğlenceli gelmektedir. Oyun, doğasının gereği ödüllendirici olması nedeniyle insanlar oyun oynamaya yönelik doğal bir eğilim göstermektedirler. Bununla birlikte oyun, işyerinde akışı teşvik etmek amacıyla bir strateji olarak kullanılabilir. Dolayısıyla oyun temelli iş tasarımı, işyerinde akışı artırmada etkili bir strateji olabilmektedir (Bakker ve van Woerkom, 2017:55). Tablo 1'de oyun temelli iş tasarımı kavramı için yapılan tanımlar yer almaktadır.

Tablo 1'deki tanımlar dikkate alındığında oyun temelli iş tasarımının *çalışanın proaktif bir yaklaşımla iş faaliyetlerinin ilgili olan herkes için eğlenceli olması amacıyla işin özünü değiştirmeden iş faaliyetlerine eğlenceyi katması veya kendi kendisiyle rekabet etmek suretiyle işini daha ilginç ve keyif verecek şekilde tasarlaması* olarak tanımlamak mümkündür.

Tablo 1. Oyun Temelli İş Tasarımı Tanımları

Oyun Temelli İş Tasarımı Tanımları	
Çalışma	Tanım
Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters (2024:257)	“Çalışanın işin psikolojik deneyimini değiştirmek için inisiyatif olarak daha eğlenceli veya rekabetçi olacak şekilde iş faaliyetlerini yeniden tasarlamasını ifade etmektedir.”
Scharp vd., (2023:515)	“Çalışanların sürpriz ve karmaşıklıkları araştırmak, oluşturmak ve çözmek suretiyle işleri yaparken eğlence ve mücadeleyi teşvik etmeyi amaçlayan proaktif bilişsel-davranışsal yönelim olarak tanımlanmaktadır.”
Scharp, Breevaart ve Bakker (2021:1)	“İş faaliyetleri sırasında rekabeti ve eğlenceyi teşvik eden koşulların proaktif olarak yaratılması sürecidir.”
Bakker vd., (2020:1)	“Çalışanların proaktif olarak işin yapısını değiştirmeden işlerini yaparken keyif almaları ve meydan okumayı teşvik eden koşulların sağlanmasını ifade etmektedir.”
Scharp vd., (2019:1)	“Çalışanların proaktif olarak bilişsel-davranışsal bir yönelimle işlerine oyun temelli bir şekilde yaklaşarak işlerinde eğlence ve rekabeti tasarlamaları olarak tanımlanmaktadır.”
Petrescu (2018:38)	“Çalışanların işle ilgili hedeflere ulaşmak için oyun benzeri unsurları günlük işlerine entegre etmelerine yönelik girişimini ifade etmektedir.”
Bakker ve van Woerkom (2017:55)	“İş yerinde oyunu teşvik eden koşulların proaktif olarak yaratılmasıdır.”

Oyun temelli iş tasarımı, oyun ve bireysel iş tasarımı kavramlarının sentezlenmesiyle kavramsallaştırılmıştır. Bu kavram bilişsel-davranışsal bir yönelim olarak oyunun ve bireysel iş tasarımı stratejisinin birlikte kullanılması üzerine kuruludur. Oyun temelli iş tasarımı, iş faaliyetlerine ludik (oyunsal) veya agonistik (yarışmacı) oyun fırsatları olarak yaklaşmayı ifade etmektedir. Bu fırsatlar, gülünç veya agonistik bir tarzda (mizah, hayal gücüyle veya rekabetçi, çalışkan bir şekilde) işe yaklaşılarak değerlendirilmektedir. Ayrıca iş hayatında eğlence ve meydan okuma odaklı olunarak olumlu iş performansına ulaşılması hedeflenmektedir (Scharp vd., 2023:515).

Oyun temelli iş tasarımı, proaktif ve davranışsal iş yönelimini ifade etmektedir. Bu kavram ile mevcut işin yapısına oyunun deneyimsel niteliklerinin kazandırılmasıyla iş faaliyetlerine eğlencenin katılması ve çalışanın kendisiyle rekabet etmesi kapsamında iş tasarımı yapılmaktadır. İş becerikliliğinin (job crafting) bilişsel beceriklilik boyutu işi yeniden çerçevelemeye odaklanması yönüyle oyun temelli iş tasarımına diğer boyutlarından daha fazla ilişkili olmaktadır. Bununla birlikte bilişsel beceriklilik, görevin sınırlarına ilişkin algının genişletilmesi veya algının en anlamlı görevlere odaklanması anlamına gelmektedir. Oyun temelli iş tasarımı ise iş faaliyetlerinin daha eğlenceli veya rekabetçi olacak şekilde tasarlanıp bu faaliyetlerin deneyimini proaktif olarak değiştirmeyi ifade etmektedir (Bakker vd., 2020:3).

Oyun temelli iş tasarımının doğasında yer alan bilişsellik gereği bireyler çeşitli ortamlarda işlerine şakacı bir tasarımla yaklaşabilmektedirler. Örneğin, bir otobüs şoförü rota konusunda özerkliği olmasa bile her yolculuğu en az sayıda hız kesme hedefi belirlemek suretiyle bunu oyun olarak çerçeveleyebilmektedir. Dolayısıyla oyun temelli iş tasarımı çalışan tarafından başlatılan ve örgütsel yapıda hiyerarşik olarak aşağıdan yukarıya doğru yapılan bir stratejidir. Bununla birlikte organizasyonların, başka bir ifadeyle yukarıdan aşağıya (örgütün çalışanın işinde özerk olmasına olumlu bakılması veya eğitimler yoluyla çalışana bu becerinin kazandırılması gibi) oyun temelli iş tasarımının kolaylaştırılması mümkündür (Bakker vd., 2020:4).

Oyun temelli iş tasarımı, bilişsel ve davranışsal bir yönelimdir. Çalışan oyun temelli iş tasarımı ile işin özünü değiştirmeden iş faaliyetlerinin yürütülmesini değiştirerek iş deneyimlerini zenginleştirmektedir. Böylece işin yürütülmesi ve öznel deneyimi değişmekle birlikte işte yapılacak faaliyetler ise değişmemektedir. Oyun temelli iş tasarımı, proaktif işyeri davranışlarının bir biçimi olarak görülebilmektedir. Çünkü çalışan işini daha ilginç ve eğlenceli yapmak amacıyla iş deneyimini değiştirmeye yönelik kendi inisiyatifiyle başlattığı çabayı içermektedir (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:260).

Kişisel inisiyatif alma, merak, şakacılık, mizah, yaratıcı kişilik, rekabet etme, başarı için çabalama, hayal gücü ve düşük katılık düzeyleri yüksek çalışanların oyun temelli iş tasarımına yönelmeleri

yüksek ihtimaldir. Örgütsel açıdan bakıldığında ise iş özerkliğinin ve örgütsel desteğin olduğu çalışma ortamlarında daha yaygın görülebilmektedir (Bakker vd., 2020:3).

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeği

Oyun temelli iş tasarımı (playful work design), Bakker and van Woerkom (2017) nitel bir çalışmayla ele almış ve ölçüm aracı olarak ele alınması ise 2019'da Scharp vd., nicel bir çalışma gerçekleştirilerek ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçek Bakker ve van Wingerden (2021); Caracuzzo vd., (2022); Scharp, Bakker ve Breevaart (2022); Scharp vd., (2023); Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters (2024) çalışmalarında kullanılmıştır.

Bakker ve van Woerkom (2017) işlerin oyunlaştırılması sürecinde yapılanların tespit edilmesi amacıyla yöneticiler üzerine nitel bir araştırma yapmış ve çeşitli yanıtlar almışlar. Bu çalışmada yöneticilerin oyun temelli iş tasarımı çeşitli şekillerde kullandıkları elde edilmiştir. Oyun etkinliklerinin eğlence ve rekabet olmak üzere iki ana kategorisinin olduğu belirlenmiştir. Bir yönetici, bürokratik görev gibi sıkıcı bir görevi gerçekleştireceği zaman bu göreve ek görevler ekleyerek oyunlaştırdığını, en az kelimeyle görevin bütün içeriği kapsayacak şekilde görev formunu oluşturduğunu, bunun onu yazmayı zorlaştırdığını ve görevi ilginç hale getirdiğini söylemiştir. Başka bir yönetici ise e-postaları yanıtlamak, bir makale okumak, bir anket tasarlamak gibi yapacağı işlerin bir listesini yaptığını, bu işler için belli bir süre ayırdığını, ayrılan süre içerisinde işleri daha kısa sürede yapmaya çalıştığını, bunun ona eğlenceli geldiğini ve böylece daha verimli çalıştığını ifade etmiştir. Bu düşüncelerini işlerini önceki sürelerden daha kısa sürede bitirmesi gerektiğini kendisine hedef edinmesinden dolayı başıboş dolaşmadığını ve daha verimli çalıştığından hareketle desteklemiştir.

Scharp vd., (2019) ise nicel bir araştırma yöntemi olan anket aracılığıyla yaptıkları araştırmada oyun temelli iş tasarımının eğlenceyi tasarlama (designing fun) ve rekabeti tasarlama (designing competition) olmak üzere iki boyutunun olduğunu tespit etmişler. Scharp vd., (2023:515) de oyun temelli iş tasarımının eğlenceyi tasarlamak şeklinde adlandırdıkları ludik oyun ve rekabeti tasarlamak olarak agonistik oyundan oluşan iki boyutlu bir yapıdan oluştuğunu elde etmişler.

Oyun Temelli İş Tasarımının Boyutları

Oyun temelli iş tasarımının boyutları, eğlenceyi tasarlama ve rekabeti tasarlama olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Scharp vd., 2019).

Eğlenceyi Tasarlama (Designing Fun) Boyutu

Eğlenceyi tasarlama, çalışanın mizahı dikkate alarak işini tasarlamasını ifade etmektedir (Scharp vd., 2019:9). Eğlenceyi tasarlama, çalışanların işlerini daha eğlenceli hale getirmek için işlerine oyun temelli yaklaşarak neşeli davranışlarda bulunmalarıdır. Bir çalışanın diğer çalışanlarla veya kendi kendine eğlenmek için bir çalışma durumunu yeniden çerçevelemesi, eğlenceyi tasarlama davranışdır (Bakker vd., 2020:2).

Eğlenceyi tasarlama, mizah ve hayal gücü (iş bir oyuna dönüştürmenin yollarını düşünmek gibi) yoluyla işi daha keyifli, eğlenceli ve ilginç hale getirmekle ilgilidir (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:260). Eğlenceyi tasarlamaya örnek olarak bir marketteki kasiyerin kasa işlerini yaparken tuşlara basmayı piyano çalmaya benzetmesi gösterilebilmektedir (Scharp vd., 2022:515). Uçakta bir görevlinin uçuş güvenlik prosedürünün anlatılması görevini herkes için eğlenceli hale getirmek için mizah yöntemiyle rap söyleyerek anlatması da eğlenceyi tasarlama örneğidir (Scharp vd., 2022:515; CBS, 2009).

Rekabeti Tasarlama (Designing Competition) Boyutu

Rekabeti tasarlama, çalışanın agonistik (rekabete dayalı) oyun gibi kendi kendisiyle bir tür rekabet yaratarak işini eğlenceli bir şekilde tasarlamasıdır. Çalışanın bir görevi yerine getirirken belli bir süreyi geçmeye çalışması rekabeti tasarlama kapsamında ele alınmaktadır (Bakker vd., 2020:2). Bir çalışanın işte süre rekorları kırmaya çalışması veya daha önceki performansını geçmeye çalışması rekabeti tasarlama örneğidir (Scharp vd., 2019:9).

Rekabeti tasarlama, kurallar ve hedefler belirlenerek işin daha zorlayıcı, rekabetçi, teşvik edici hale getirilmesi anlamına gelmektedir (bir İngilizce profesörünün öğrencilere yönelik yorumlarında kafiyeli cümleler kuracağına dair kendisi için bir kural oluşturması gibi). Rekabeti tasarlama çoğunlukla kişinin rekabeti kendi düşüncesinde kurduğu ve kişinin kendisiyle yarıştığı unutulmamalıdır (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:260).

Oyun Temelli İş Tasarımının Önemi

Oyun temelli iş tasarımı, dışsal çalışma ortamının ve içsel zihinsel durumun çalışan tarafından özerk bir şekilde birleşiminin çalışma sırasında ilgi çekici bir şekilde kullanımını çalışanların nasıl yönettikleri ile ilgilidir. Bu durum işten keyif almayı ve işte meydan okumayı teşvik etmektedir (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:259-260). Oyun temelli iş tasarımı, çalışanların işteki kişisel deneyimlerini optimize etmesini sağlamaktadır (Bakker vd., 2020:2). Aktivasyon özellikli teorisi (trait activation theory/TAT) dikkate alındığında deneyimlere açık ve eğlenmeye/neşeye/mizaha eğilimli olan çalışanların iş faaliyetlerini oyun temelli bir şekilde tasarlayacakları söylenebilmektedir. Bunun sonucunda çalışanların işlerine bağlılıklarının artacağı ve işlerinde yaratıcı olacakları da beklenmektedir. Dolayısıyla oyun temelli iş tasarımı; yeni üretim tarzları belirleme, ihtiyaçları iyi bir şekilde karşılama, ürün özelliklerinin belirlenmesi ve sorunların çözülmesi gibi konularda yaratıcılık yapmak için gerekli kaynakları oluşturmaktadır (Scharp vd., 2019:1).

Oyun, çalışanın organizasyonel görevlerle ilgilenmenin bir biçimi olduğunda yaratıcı sürecin bilişsel, duygusal ve motivasyonel boyutlarını kolaylaştırmaktadır. Bir oyalanma biçimi olduğunda ise çalışana örgütsel görevlere yönelmesinden ziyade yaratıcılığa teşvik eden çevresel, sosyal ve ilişkisel dinamiklerin bir kaynağı olmaktadır (Mainemelis ve Ronson, 2006:81). Çalışan eğlence, mizah ve neşe ile görevini yerine getirdikçe kendisini iş faaliyetlerine daha fazla kaptırıp çalışanın işinden yoğun bir şekilde keyif alma olasılığı artmaktadır (Bakker ve van Woerkom, 2017:55). Özellikle işin niteliğine göre monoton işlerde çalışanlar; yaratıcılığı gerektiren, dinamik ve çok yönlü beşeri ilişkilere dayanan işlerde çalışanlara göre işlerinden daha fazla tatminsizlik duymaktadırlar (Turan ve Parsak, 2011:5).

Genelde sosyal hayatımıza neşe katmak, eğitimde öğrenmeyi kolaylaştırmak konusunda mizahın önemi iyi bilinip algılanırken ve kullanılırken yönetimde mizahın kullanılışı aynı ölçüde kabul görmemektedir. Günümüzde iş ortamındaki rekabet, bireysel farklılıklar yöneticilerin karşısına pek çok güçlük ve aşılması gereken engel çıkarmaktadır. Oysaki insanların huzur ve güvene daha çok ihtiyaç duyduğu, daha insancıl yönetim taleplerinin arttığı günümüzde, mizah gerginlikleri yumuşatan, otoriteye insani bir kimlik kazandıran önemli bir etmen görevi üstlenebilmektedir. Mizah ve gülmenin fizyolojik (gülme sırasında kasların kasılıp gevşemesi yoluyla kas gerginliğinin azalması), sosyal (bireyler arasında köprü görevi görerek yeni ilişkileri kurması, çatışmaların çözümlenmesinde kullanılması, yaratıcılık ve üretkenliği artırarak doyum sağlaması) ve psikolojik (stres, gerginlik, anksiyeteyi ve bunların olumsuz etkilerini azaltması) çok sayıda faydası bulunmaktadır (Alan ve Tiryaki Şen, 2016:152-153).

Bakker vd., (2020) yaptıkları çalışmanın sonucunda çalışanların çeşitli görevlerde oyun temelli iş tasarımı yaklaşımını kullandıkları elde etmişler. Oyun temelli iş tasarımının işe tutkunluğu ve performansı etkilemesi nedeniyle uygulama açısından önemli sonuçlarının olduğu belirlenmiştir. Çalışanlar işlerine oyun temeli bir şekilde tasarladıklarında onların işlerine daha bağlı ve daha yaratıcı oldukları bulgulanmıştır. İşi daha eğlenceli hale getirmek için şakacı bir şekilde tasarlanmanın etkisi, açıklık düzeyi yüksek bireyler için daha güçlü ve işi daha rekabetçi olacak şekilde şakacı bir şekilde tasarlanmanın ise oyunbazlık düzeyi yüksek bireyler için daha güçlü olduğunu tespit edilmiştir. İş baskısının yüksek olduğu durumlarda kaynak arayışının ve taleplerin azaltılmasının en çok etkili olduğu saptanmıştır. Buna karşılık iş baskısı düşük olduğunda merak uyandırıcı arama davranışları ve oyun temelli iş tasarımının en etkili olduğu saptanmıştır. Oyun temelli iş tasarımının özellikle tekrarlayıcı, monoton ve sıkıcı işler başta olmak üzere çeşitli iş görevlerine uygulanabileceği belirlenmiştir.

Scharp vd., (2023) eğlenceyi ve rekabeti tasarlama boyutlarının kişisel inisiyatif, merak özellikli olma ve açıklık özellikli olma ile pozitif ilişkili olduğu elde etmişler. Proaktif, oyuncu eğilimleri olan bireylerin eğlenceyi ve rekabeti tasarlama yapma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Eğlenceyi tasarlanmanın rekabeti tasarlama boyutuna göre oyunsallık, mizah ve yaratıcı kişilik özellikleriyle daha güçlü pozitif ilişkilere sahip olduğu tespit edilmiştir. Rekabeti tasarlanmanın eğlenceyi tasarlamaya göre ise rekabet gücü ve başarı çabası kavramlarıyla daha güçlü pozitif ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır.

Oyun Temelli İş Tasarımı Örnekleri

Oyun temelli iş tasarımı için aşağıdakiler örnek olarak gösterilebilmektedir:

- Uçakta bir görevlinin uçuş güvenlik prosedürünün anlatılması görevini herkes için eğlenceli hale getirmek için mizah yöntemiyle rap söyleyerek anlatması (CBS, 2009; Scharp vd., 2022:515).
- Otobüs şoförünün rota konusunda özerkliği olmasa bile her yolculuğu en az sayıda hız kesme hedefi belirlemek suretiyle bunu bir oyun olarak çerçevelemesi (Bakker vd., 2020:4).
- Bürokratik gibi sıkıcı bir görev yapılacağı zaman bu görevin oyunlaştırılması amacıyla göreve ek görevler eklenmesi, en az kelimeyle görevin bütün içeriğini kapsayacak şekilde görev formunun oluşturulup bunun onu yazmayı zorlaştırması ve böylece bu görevin ilginç hale gelmesi (Bakker ve van Woerkom, 2017).
- E-postaların yanıtlanması, bir makalenin okunması veya anketin tasarlanması gibi yapılacak işlerin bir listesinin yapılarak bu işler için bir süre ayrılması, ayrılan süreden daha hızlı işlerin yapılmaya çalışılması ve bunların çalışan için eğlenceli olup verimini artırması (Bakker ve van Woerkom, 2017).

Bazı iş görevleri (bir cerrah tarafından yapılan ameliyat gibi), ilk bakışta oyun temelli iş tasarımı için daha az uygun görünse bile yine de uygulandığı görülmektedir. Bir göz cerrahı, ameliyat sürecinde ince ve hassas aletler kullanılması nedeniyle hayal gücünün ameliyatın eğlenceli olamaya yardımcı olabileceğini dile getirmiştir. Bunun bir sanat egzersizi, her şeyin operasyonun ne kadar hassas ve sanatsal bir şekilde yaptığınıza bağlı olduğunu ifade etmiştir (Bakker vd., 2020:3).

Oyun Temelli İş Tasarımı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters (2024) oyun temelli iş tasarımının rekabeti tasarlama boyutunun işe tutkunluk aracılığıyla rol içi ve dışı performans ile dolaylı pozitif ilişkisinin;

eğlenceyi tasarlama boyutunun yüksek düzeyde can sıkıntısı yaşayanlar bireyler için rol içi ve dışı performans ile dolaylı etkilerinin daha güçlü olduğunu elde etmişlerdir. Scharp vd., (2023) eğlenceyi tasarlama ve rekabeti tasarlama boyutlarının kişisel inisiyatif, merak, açıklık özellikli olma kavramlarıyla pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Scharp, Bakker ve Breevaart (2022) oyun temelli iş tasarımı ile çalışanların proaktif bir şekilde ihtiyaçlarını tatmin edebilecekleri ve bunun onları işe tutkunluğa teşvik edeceği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulguya dayanarak çalışanların işlerine oyun temelli yaklaşarak işlevselliklerini ve psikolojik iyi oluşlarını kendilerinin etkileyebileceğini ifade etmişlerdir.

Bakker ve van Wingerden (2021) çalışanların derinlemesine Covid-19 hakkındaki düşüncelerle başa çıkmak için oyun temelli iş tasarımı kullanabileceklerini elde etmişlerdir. Bakker vd., (2020) oyun temelli iş tasarımı özellikle tekrarlayıcı, monoton ve sıkıcı işler başta olmak üzere çeşitli iş görevlerine uygulanabileceğini belirlemişlerdir. Scharp vd., (2019) oyun temelli iş tasarımı davranışlarının yaratıcılık üzerindeki olumlu etkisinde işe tutkunluğun aracılık etkisinin olduğunu saptamışlardır. Oyun temelli iş tasarımı ile ilgili yapılan araştırmalarda kavramın birlikte ele alındığı teori ve kavramlar Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Oyun Temelli İş Tasarımının Birlikte Ele Alındığı Kavramlar

Oyun Temelli İş Tasarımının Birlikte Ele Alındığı Kavramlar			
	Çalışma	Teori	Kavramlar
	Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters (2024)	- Proaktifleşme Teorisi - Oyun Teorisi	- İşe Tutkunluk - Performans - İşte Can Sıkıntısı
	Scharp vd., (2023)	- Oyun Teorisi	- Ludik Özellik - Agonistik Özellik - Kişisel Enerji - Performans Göstergeleri
Oyun temelli iş tasarımı	Caracuzzo vd., (2022)	- Proaktifleşme Teorisi - Oyun Teorisi	- İş Becerikliliği
	Scharp, Bakker ve Breevaart (2022)	- Öz Belirleme Teorisi - Oyun Teorisi	- İşe Tutkunluk
	Bakker ve van Wingerden (2021)	- Proaktifleşme Teorisi	- Çalışan Psikolojik İyi Oluşu
	Scharp vd., (2019)	- Aktivasyon Özellik Teorisi	- İşe Tutkunluk - Yaratıcılık

YÖNTEM

Bu başlık kapsamında araştırmanın amacı, evren ve örnekleme, oyun temelli iş tasarımı ölçeği ve çeviri çalışması, araştırmada kullanılan analiz teknikleri başlıklarına yer verilmektedir.

Araştırmanın Amacı, Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın amacı, oyun temelli iş tasarımı (playful work design) ölçeğinin Türkçe uyarlamasının, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Bilimsel araştırmalarda öncelikle yapılacaklardan bir tanesi evrenin belirlenmesidir. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün değilse örneklem yoluna gidilmektedir (Nakip, 2013). Ayrıca evrenin sayısı

belirlenemediği durumlarda %95 güven aralığı ve %5 hata payı kriterine göre 384 kişinin 1.000.000 kişilik evreni temsil edeceği kabul edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017:130). Şırnak ilinin merkez ile ilçelerindeki bütün kamu ve özel sektörlerindeki çalışanlar, bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Ancak araştırmanın evrenine ulaşmak mümkün olmadığı için örneklem yöntemine başvurulmuştur. Şırnak ilinin merkez ve ilçelerindeki çalışanlar 1.000.000 kişiyi geçmemesi nedeniyle 384 kişiye anket yapılması yeterli olmaktadır. Bununla birlikte çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliğini artırmak için daha fazla kişiye ulaşılması hedeflenmiş olup kolayda örnekleme yöntemiyle 422 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırma verileri 2024 yılının mayıs ayında internet tabanlı veri toplama tekniği olan Google Forms ile toplanmıştır. Anketler, araştırmacının kişisel ağları ve sosyal medya aracılığıyla online olarak yapılmıştır. Şırnak Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı 21.05.2024 tarih ve E.101753 Karar Sayısı ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Zaman ve bütçe sınırlılıkları nedeniyle veriler toplanırken sadece anket tekniği kullanılmış olup araştırmada elde edilen verilerin geçerliliği ve güvenilirliği, veri elde etmede yararlanılan yöntemin nitelikleriyle sınırlıdır.

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeği ve Çeviri Çalışması

Scharp vd., (2019) tarafından geliştirilen oyun temelli iş tasarımı ölçeği 12 madde ve iki (2) alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeğin orijinal dilinin İngilizce olması nedeniyle ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması iki aşamalı olarak Türkçe ve İngilizce dillerinde uzman kişiler tarafından yapılmıştır. Bu kapsamda ölçek maddeleri öncelikle İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Türkçe'ye çevrilen maddeler de başka bir kişi tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Daha sonra başka biri tarafından bu iki aşamada yapılan çevriler kontrol edilerek ölçek maddelerinin son hali oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinin son hali Türkçe konusunda uzman kişiler tarafından yazım yanlışı ve anlatım bozukluğu kapsamında kontrol edilmiştir. Ayrıca anket uygulanırken 20 kişiden anlaşılmayan ifadelerin olup olmadığı sorulmuştur. Bu aşamalardan sonra anket uygulanmıştır. Ölçekte her bir madde 5'li Likert tipinde tasarlanmış olup her bir madde için "1-Kesinlikle Katılmıyorum" ile "5-Kesinlikle Katılıyorum" arasında oluşturulmuştur.

Araştırmada Kullanılan Analiz Teknikleri

Araştırma verilerine gerekli analizleri yapabilmek amacıyla SPSS 24 ve AMOS 25 programları kullanılmıştır. Temel frekans, normallik, keşfedici ve doğrulayıcı faktör, Cronbach Alpha güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Bu başlıkta araştırmanın katılımcılar ile ölçeğe ilişkin tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım, keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizleri konularına değinilmektedir.

Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3'te katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgileri yer almaktadır. Tablo 3'teki bulgulara bakıldığında katılımcıların yüzde 60,4'ünün erkek ve 39,6'sının (167) kadın olduğu görülmektedir. Yaş olarak da yüzde 47,6'sının (201) 31-40; 41'inin 18-30 (173); 9,5'nin (40) 41-50

ve 1,9'unun (8) 51 ve üstü yaş aralında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yüzde 57,1'i (241) evli ve 42,9'u bekârdır. Eğitim durumuna bakıldığında ise yüzde 56,2'si (237) lisans, 18,5'i (78) lise, 11,4'ü (48) yüksek lisans, 9'u önlisans, 2,6'sı ortaokul, 1,2'si ilkokul ve 1,2'si doktora mezundur.

Tablo 3. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler		
	Kategori	Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	167	39,6
	Erkek	255	60,4
Yaş	18-30	173	41,0
	31-40	201	47,6
	41-50	40	9,5
	51 ve Üstü	8	1,9
Medeni Durum	Bekâr	181	42,9
	Evli	241	57,1
Eğitim Durumu	İlkokul	5	1,2
	Ortaokul	11	2,6
	Lise	78	18,5
	Önlisans	38	9,0
	Lisans	237	56,2
	Yüksek Lisans	48	11,4
	Doktora	5	1,2

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Maddelerinin Ortalamaları

Tablo 4'te oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin maddelerinin ortalamaları gösterilmektedir.

Tablo 4. Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Maddelerinin Ortalamaları

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeği Maddelerinin Ortalamaları	
Ölçek Boyutları veya Maddeleri	Ortalama
Eğlenceyi Tasarlama (3,6335)	
1. Yapmam gereken şeylerde mizah ararım.	3,5284
2. İşime oyun temelli bir şekilde yaklaşırım.	3,0758
3. Herkes için görevleri daha eğlenceli hale getirmenin yollarını ararım.	3,7109
4. Görevlerimi daha ilginç hale getirmek için onlara yaratıcı bir şekilde yaklaşırım.	3,7725
5. İşimi daha eğlenceli hale getirmenin yollarını ararım.	3,8673
6. İşimi daha ilginç hale getirmek için hayal gücümü kullanırım.	3,8460
Rekabeti Tasarlama (3,4277)	
7. İşimdeki görevlerde süre bakımından rekorlar kırmaya çalışırım.	3,2678
8. Her türlü iş faaliyetinde skor takibi yapmaya çalışırım.	3,1730
9. İşte kendimle yarışırım, bunu yapmak zorunda olduğum için değil, keyif aldığım için yaparım.	3,6991
10. İşimi heyecan verici zorluklar (heyecan verici meydan okumalar) dizisi haline getirmeye çalışırım.	3,3270
11. Beklenilmeyen zamanlarda bile daha iyisini yapmak için kendimi zorlarım.	3,7275
12. İşime heyecan verici zorluklar (heyecan verici meydan okumalar) dizisi olarak yaklaşırım.	3,3720
Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Tümü (3,5306)	

Tablo 4 incelendiğinde ölçeğin, ölçek boyutlarının ve maddelerinin ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Ortalama değerlendirmeleri Gelmez ve Demirel'in (2022:109), Tekin'in (2017) önerisini baz alıp hesaplayarak oluşturdukları (Düşük: $1,00 \leq \bar{x} \leq 2,60$; Vasat: $2,60 < \bar{x} \leq 3,40$; Yüksek: $3,40 < \bar{x} \leq 4,20$) aralıklara göre yapılmıştır. Ölçeğin ve boyutlarının ortalamasının yüksek olarak belirlenen sınırın biraz üstünde olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin ise bazılarının bu sınırın biraz altında veya üstünde olduğu elde edilmiştir. Ölçeğin ikinci maddesinin diğer maddelerden daha düşük ortalamaya sahip olduğu ve buna dayanarak katılımcıların işlerine oyun temelli bir şekilde yaklaşmalarının daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin altıncı maddesi ise en yüksek ortalama sahip olmakta ve böylece katılımcıların işlerini daha ilginç hale getirmek için hayal güçlerini kullanmalarının en yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 5'te araştırma oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin ve boyutlarının normal dağılımına ilişkin yapılan analiz gösterilmektedir.

Tablo 5. Normal Dağılım Tablosu

	Normal Dağılım Tablosu			
	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Oyun Temelli İş Tasarımı	-,525	,119	,540	,237
Eğlenceyi Tasarlama	-,663	,119	,709	,237
Rekabeti Tasarlama	-,371	,119	,136	,237

İstatistiksel dağılımlar, sürekli ve kesikli olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Normal dağılım, sürekli bir dağılım olup bu sınıflandırmada gözlemler, çan şeklinde ve ortalama etrafında simetrik dağılmaktadır (Nakip, 2013:241). Normal dağılımda değerlerin önemli bir kısmı ortalamanın etrafında toplanmakta, veriler düşük ile yüksek puanların bulunduğu uçlara doğru simetrik ve düzenli bir şekilde azalmaktadır (Akbulut, 2012:172). Çarpıklık ve basıklık değerleri, +1.0 ile -1.0 arasında olduğunda verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir (Hair vd., 2013). Tablo 5'e bakıldığında oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin ve boyutlarının normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Keşfedici Faktör Analizi

Oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin öncelikle keşfedici faktör analizi yapılmıştır. Keşfedici faktör analizi gözlenen değişkenleri tanımlamak, bu değişkenleri özetlemek, yönetilebilir ve üzerinde çalışılabilir düzeyde faktörleri belirlemek için yapılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017:317). Tablo 6'da Oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin keşfedici faktör analizi sonuçları gösterilmektedir.

Araştırma verilerine Bartlett ve KMO Testi uygulanmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO 0,50'dan yüksek ve Bartlett Testi'nin hesaplanan ki-kare değerinin istatistiksel olarak anlamlı olması beklenmektedir (Aksu, Eser ve Güzeller, 2017:9). Faktör analizi uygulanması neticesinde maddelerin faktör yüklerinin minimum olarak 0,30 olması gerektiği belirtilmektedir. Bununla birlikte madde faktör yükleri 0,30-0,59 arasında ise orta; 0,60 ve üzeri yüksek düzeyde olduğu bildirilmektedir (Akgül, 2005). Varimax rotasyonlu keşfedici faktör analizi sonuçlarına göre KMO analizi değerinin 0,895 ($>0,50$) ve Bartlett's Test of Sphericity analizi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı olması ($\chi^2=2351,442$; $P = ,0000$) verilerin faktör analizi için yeterli, uygun olduğunu göstermektedir. Ölçeğin maddelerinin faktör yüklerinin yüksek düzeyde olması nedeniyle analizden madde çıkarılmasına ihtiyaç duyulmamıştır. Bu sonuçlara

bakıldığında oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin orijinal yapısındaki gibi iki boyutlu ve aynı maddelerin de boyutlar altında toplandığı söylenebilmektedir.

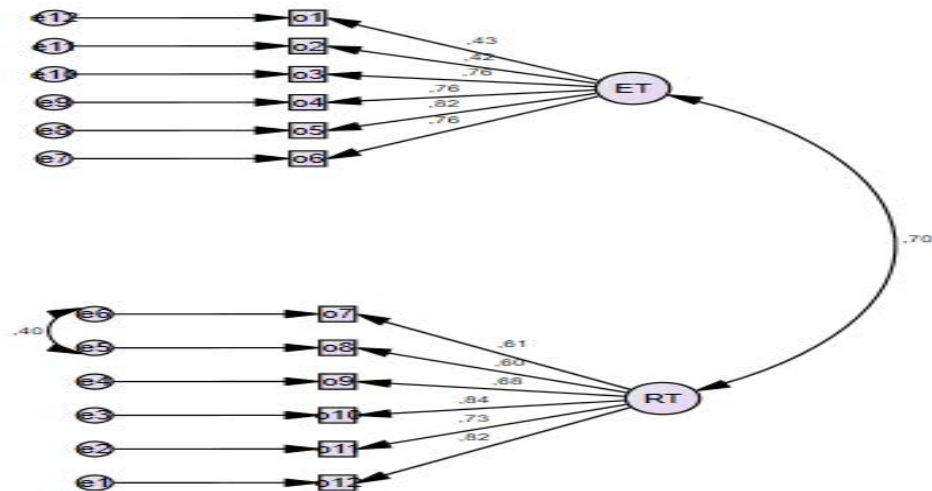
Tablo 6. Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Keşfedici Faktör Analizi

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Keşfedici Faktör Analizi		
Faktör Yükleri		
Madde	Eğlenceyi Tasarlama	Rekabeti Tasarlama
OTİT3	,774	
OTİT1	,766	
OTİT5	,759	
OTİT2	,753	
OTİT6	,738	
OTİT4	,672	
OTİT7		,724
OTİT10		,712
OTİT12		,704
OTİT11		,659
OTİT8		,630
OTİT9		,604
KMO= ,895	Barlett Küresellik Testi= 2351,442	p= ,000
Eğlenceyi Tasarlama Varyans=33,365	Rekabeti Tasarlama Varyans= 25,017	
Toplam Varyans = 58,383		

Kısaltmalar: OTİT, Oyun Temelli İş Tasarımı; KMO, Kaiser-Meyer-Olkin.

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Keşfedici faktör analizinden sonra oyun temelli iş tasarımının doğrulayıcı faktör analizi (DFA) analizi yapılmıştır. DFA, çoğunlukla geliştirilmiş olup önceki araştırmalarda kullanılmış veya kuramsal dayanağı bulunan bir ölçeğin, modelin doğruluğunu teyit etmek için tercih edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017). Şekil 1'de oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin DFA sonuçları gösterilmektedir.



Şekil 1. Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin DFA Sonuçları

Şekil 1 incelendiğinde oyun temelli iş tasarımının iki boyutlu olduğu ve faktör yükleri 0,30 üstü olması nedeniyle analizden madde çıkarılması gerek görülmemiştir (Akgül, 2005). Tablo 7'de oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin DFA uyum değerleri gösterilmektedir.

Tablo 7. Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin DFA Uyum Değerleri

İndeksler	Referans Değeri		Elde Edilen Değer
	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	
CMIN/DF	≤3	≤4-5	3,392
RMR	≤0,05	0,06-0,08	,048
CFI	≥0,97	≥0,95	,950
IFI	≥0,95	0,94-0,90	,947
AGFI	≥0,90	0,89-0,85	,902
GFI	≥0,90	0,89-0,85	,935
NFI	≥0,95	0,94-0,90	,926
RMSEA	≤0,05	0,06-0,08	,075

Kısaltmalar: CMIN/DF (χ^2/df), Minimum Ki-kare değerinin; RMR, Ortalama Hataların Karekökü; CFI, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; IFI, Artırmalı Uyum İndeksi; AGFI, Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi; GFI, İyilik Uyum İndeksi; NFI, Normlaştırılmış Uyum İndeksi; RMSEA, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü.

Kaynak: Meydan ve Şeşen, 2015:37.

Tablo 7'ye bakıldığında oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin DFA uyum değerlerinin kabul edilebilir seviye olduğu görülmektedir.

Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Cronbach Alpha Güvenilirlik Analizi

İç tutarlılık, ölçüm aracındaki maddelerin güvenilirliği ile ilgilidir. Alfa (α) modeli (Cronbach Alpha Coefficient), iç tutarlılığı test etmek için en popüler yöntemdir. 0 ile 1 arasında değerler almaktadır. Bu değer, +1'e yaklaştıkça ölçüm aracının iç tutarlılığının yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Sürücü, Şeşen ve Maşlakçı, 2021:78-79). Tablo 8 incelendiğinde ölçeğin iç tutarlılığının olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Oyun Temelli İş Tasarımı Ölçeğinin Cronbach Alpha Güvenilirlik Analizi

Değişken	Boyut	Cronbach Alpha Değer
Oyun Temelli İş Tasarımı	Eğlenceyi Tasarlama	,821
	Rekabeti Tasarlama	,869
		,888

Tablo 8'deki oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin ve boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik değerlerine bakıldığında yüksek derecede güvenilir oldukları söylenebilmektedir. Ölçeğin orijinalinde (Scharp vd., 2019) eğlenceyi tasarlama boyunun güvenilirliği 0,82 ve rekabeti tasarlanmanın ise 0,72 olarak belirlenmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışanlar, işlerinde zaman ve çaba harcamalarının karşılığında maddi, manevi karşılık almaları nedeniyle işleri onlar için bir anlam ifade etmektedir. Bununla birlikte çalışanlar uzun zaman aynı görevleri yapmalarından dolayı işleri onlar için monoton olmakta ve sıkıcı gelmekte, kendilerini bir çeşit tutuk evinde hissedebilmektedirler. Bunun sonucunda onlar tükenmişlik, iş tatminsizliği, işten ayrılmayı düşünme gibi çalışan ve örgüte zarar veren önemli psikolojik sorunlar yaşayabilmektedirler (Gürbüz, 2017; Turan ve Parsak, 2011). Buna karşılık çalışanlar işlerinin monotonluğuna ve sıkıcılığına karşı işlerine oyun temelli bir şekilde yaklaşarak bu önemli psikolojik sorunların üstesinde gelmeye çalışmaktadırlar. Oyun temelli iş tasarımı, çalışanların proaktif bir yaklaşımla kendi inisiyatifleriyle iş faaliyetlerinde eğlenceyi veya kendileriyle rekabet etmeyi tasarlayarak işlerini eğlenceli hale getirmelerini ifade etmektedir. Oyun temelli iş tasarımı ile çalışanlar işlerinde motive ve yaratıcı olmaktadır (Scharp vd., 2019; Caracuzzo vd., 2022; Scharp, Bakker ve Breevaart, 2022).

Oyun temelli iş tasarımı, iş deneyimini değiştirmek amacıyla proaktif, bilinçli ve hedefe yönelik bir eylem olarak kabul edilmektedir. Bu görüş, proaktiflik süreci modeli (the workplace proactivity process model) üzerine inşa edilmektedir. Böylece işlerin çalışanlar için eğlenceli bir faaliyet ya da yarışma haline geldiği söylenebilmektedir (Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024:261).

Yapılan alanyazın araştırmasında monoton, sıkıcı işler karşısında başvuru ve motivasyon, yaratıcılık, verimlilik gibi önemli pozitif örgütsel davranış çıktıları (Bakker ve van Woerkom, 2017; Bakker vd., 2010b) olan oyun temelli iş tasarımına ilişkin oluşturulan ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu çalışmada ölçeğin Türkçe uyarlamasının yapıp literatüre katkı sağlanmaya çalışılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği, Cronbach Alpha değerlerinin yüksek derecede güvenilir olduğu, ölçeğin Türkiye iş yaşamında da geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Oyun temelli iş tasarımı konusunun yeni ve önemli bir konu olduğu görülmüştür (Scharp vd., 2019; Bakker vd., 2020; Dishon-Berkovits, Bakker ve Peters, 2024). Dolayısıyla bu konu üzerine ileride çok sayıda çalışma yapılacağı beklenmektedir. İleride yapılacak çalışmalara oyun temelli iş tasarımı ölçeğinin sadece özel sektör veya kamu sektöründe yapılması; öğretmen, doktor, akademisyen gibi farklı meslekler üzerine yapılması; proaktif kişilik, motivasyon gibi örgütsel davranış kavramlarıyla ilişkilerinin ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akbulut, Y. (2012). Veri Çözümleme Teknikleri, (Editör) Şimşek, A.: *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* içinde (ss.162-196) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Akgül, A. (2005). *Statistical Analysis Techniques in Medical Researches SPSS Applications*. Ankara: Emek Ofset Ltd. Şti.

Aksu, G., Eser, M. T. ve Güzeller, C. O. (2017). *Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi ile Yapısal Eşitlik Modeli Uygulamaları*. (1. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.

Alan, H. ve Tiryaki Şen, H. (2016). Yöneticilerin Kördüğümü: Mizah, *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 7(3), 152-156.

Bakker, A. B. and van Woerkom, M. (2017). Flow at Work: A Self-Determination Perspective, *Occupational Health Science*, 1: 47-65. DOI 10.1007/s41542-017-0003-3.

Bakker, A. B. and van Wingerden, J. (2021). Rumination About COVID-19 and Employee Well-Being: The Role of Playful Work Design, *Canadian Psychology / Psychologies Canadienne*, 62(1): 73–79. <https://doi.org/10.1037/cap0000262>.

Bakker, A. B., Scharp, Y. S., Breevaart, K. and de Vries, J. D. (2020). Playful Work Design: Introduction of A New Concept, *The Spanish Journal of Psychology*, 23. e19. Doi:10.1017/SJP.2020.20

Bakker, A. B., Hetland, J., Olsen, O. K., Espevik, R. and De Vries, J. D. (2020). Crafting and Playful Work Design: Links with Performance During Busy and Quiet Days, *Journal of Vocational Behavior*, 122, 103478.

Caracuzzo, E., Callea, A., Urbini, F. and Bakker, A. B. (2022). Work and Play: Validation of the Italian Version of the Playful Work Design Questionnaire, *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, 80(295), 1-11.

CBS (2009) Rapping Flight Attendant (Video Dosyası). 13 Nisan. Şu adresten ulaşılabilir: <https://www.youtube.com/watch?v=rhMOnr0GxU8>. (Erişim Tarihi: 17.05.2024).

Dishon-Berkovits, M., Bakker, A. B. and Peters, P. (2024). Playful Work Design, Engagement and Performance: The Moderating Roles of Boredom and Conscientiousness, *The International Journal of Human Resource Management*, 35(2): 256-283. DOI: 10.1080/09585192.2023.2227920

Gelmez, M. ve Demirel, E. T. (2022). Hastanelerde Bina Yönetiminin Hizmet Alanların Görüşleri Açısından İncelenmesi: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması, *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi*, 9(17): 99-116.

Gürbüz, S. (2017). *İnsan Kaynakları Yönetimi Teori Araştırma ve Uygulama*. (1. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, (4. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hancock, P. A. (2021) Months of Monotony – Moments of Mayhem: Planning for the Human Role in A Transitioning World of Work, *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 22(1): 63-82. DOI: 10.1080/1463922X.2020.1753260.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. and Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*, New Jersey: Pearson Education Limited.

Ji, X., Huang, H., Li, Z., Guo, Z. and Patrick Rau, P-L. (2022) Comparing Interventions to Reduce Boredom in A Low Mental Workload Environment, *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 28:3, 1973-1979. DOI: 10.1080/10803548.2021.1950374

Külekcı, G. ve Meral, T. (2023). Meyve Suyu Fabrikalarında İş Akışlarının İş Sağlığı, İşçi Güvenliği ve Ergonomi Açısından İncelenmesi, *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 10(31): 1-11.

Mainemelis, C. and Ronson, S. (2006). Ideas are Born in Fields of Play: Towards A Theory of Play and Creativity in Organizational Settings, *Research in Organizational Behavior: An Annual Series of Analytical Essays and Critical Reviews Research in Organizational Behavior*, 27: 81-131. [https://doi.org/10.1016/S0191-3085\(06\)27003-5](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(06)27003-5)

Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. (2. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.

Nakip, M. (2013). *Pazarlama Araştırmalarına Giriş*. (4. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Petelczyc, C. A., Capezio, A., Wang, L., Restubog, S. L. D. and Aquino, K. (2018). Play at work: An integrative review and agenda for future research. *Journal of Management*, 44(1), 161-190. DOI: 10.1177/0149206317731519.
- Petrescu, L. (2018). Playful Work Design: A Diary Study on its Correlates in White Collar Workers, *Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science*, 15: 38-53.
- Scharp, Y. S., Bakker, A. B., Breevaart, K., Kruup, K. and Uusberg, A. (2023). Playful Work Design: Conceptualization, Measurement, and Validity. *Human Relations*, 76(4): 509-550.
- Scharp, Y. S., Bakker, A. B. and Breevaart, K. (2022). Playful Work Design and Employee Work Engagement: A Self-Determination Perspective, *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103693.
- Scharp, Y. S., Bakker, A. B., Breevaart, K., Kruup, K. and Uusberg, A. (2018). In Playful Work Design: Conceptualization, Measurement, and Validity, Paper Presented at WAOP 2018: Occupational Health Psychology: Looking back and ahead. Leuven, Belgium: Catholic University.
- Scharp, Y. S., Breevaart, K., Bakker, A. B. and van der Linden, D. (2019). Daily Playful Work Design: A Trait Activation Perspective, *Journal of Research in Personality*, 82, 103850.
- Scharp, Y. S., Breevaart, K. and Bakker, A. B. (2021). Using Playful Work Design to Deal with Hindrance Job Demands: A Quantitative Diary Study. *Journal of Occupational Health Psychology*. 26(3), 175-188. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000277>.
- Sürücü, L., Şeşen, H. ve Maşlakçı, A. (2021). *SPSS, AMOS ve PROCESS Macro ile İlişkisel, Aracı/Düzenleyici ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (Uygulamalı Analizler)*. (1. Basım), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Tekin, H. (2017). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayıncılık.
- Turan, M. ve Parsak, G. (2011). Yabancılaşma ve İş Tatmini İlişkisi: Bir Devlet Üniversitesi İdari Personeli Üzerinde Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2): 1-20.
- Wihler, A., Hülshager, U. R., Reb, J. and Menges, J. I. (2022). It's so Boring—or is it? Examining the Role of Mindfulness for Work Performance and Attitudes in Monotonous Jobs, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(1): 131-154.
- Zeschke, M. and Zacher, H. (2023) Is it Bad Because it is Boring? Effects of Idle Time on Employee Outcomes, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(6): 886-901. DOI:10.1080/1359432X.2023.2261661.



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Beden Dismorfik Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Tedavisinin İncelenmesi Üzerine Sistemantik Bir Derleme

Züleyha SARIGÜL, Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, e-posta: zuleyha1s@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2516-5655>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi Lefkoşa, KKTC, e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Öz

Bu derleme çalışmasının amacı Beden Dismorfik Bozukluğu yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi Tedavi biçiminin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemantik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik Veri Tabanında 1996-2024 yılları arasında Türkçe ve İngilizce dilinde yapılmış olan bağlantılı anahtar kelimelerle özet ya da bütün metnine ulaşılabilen randomize kontrollü çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşmada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 7 çalışma ele alınmıştır. Yorumlanan 7 çalışma randomize kontrollü çalışmalardır. 7 çalışmanın sonucunda da BDB hastalarında BDT tedavisinin pozitif yönde etki ettiği görülmüştür. Bu derlemenin bulguları, bilişsel davranışçı terapinin iyileşmede hızlandırıcı rol oynadığı ve kısa bir zamanda sonuca ulaşmada etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Dismorfik Bozukluğu, Bilişsel Davranışçı Terapi, Sistemantik Derleme.

Makale Gönderme Tarihi: 05.04.2024

Makale Kabul Tarihi: 02.09.2024

Önerilen Atf:

Sarigül, Z. ve Karaaziz, M. (2024). Beden Dismorfik Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Tedavisinin İncelenmesi Üzerine Sistemantik Bir Derleme, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(9): 695-704.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2024, 7(9): 695-704. DOI: [10.26677/TR1010.2024.1436](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1436)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

**A Systematic Review on Examining the Treatment of Body Dysmorphic Disorder
with Cognitive Behavioral Therapy Method**

Züleyha SARIGÜL, Undergraduate Student, Near East University, Faculty of Arts and Sciences, Lefkoşa, TRNC, e-mail: zuleyha1s@outlook.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2516-5655>

Associate Prof. Dr. Meryem KARAAZİZ, Near East University, Faculty of Arts and Sciences Lefkoşa, TRNC, e-mail: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Abstract

The purpose of this review study is to examine the use of Cognitive Behavioral Therapy treatment in individuals with Body Dysmorphic Disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. Randomized controlled studies conducted in Turkish and English between 1996 and 2024 in the Google Scholar Database, whose abstracts or full texts can be accessed with linked keywords, were evaluated. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the literature review, 7 studies were considered. The 7 studies commented are randomized controlled trials. As a result of 7 studies, it was observed that CBT treatment had a positive effect on BDD patients. The findings of this review concluded that cognitive behavioral therapy plays an accelerating role in recovery and is an effective method to achieve results in a short time.

Keywords: Body Dysmorphic Disorder, Cognitive Behavioral Therapy, Systematic Review.

Received: 05.04.2024

Accepted: 02.09.2024

Suggested Citation:

Sarigül, Z. and Karaaziz, M. (2024). A Systematic Review on Examining the Treatment of Body Dysmorphic Disorder with Cognitive Behavioral Therapy Method, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(9): 695-704.

GİRİŞ

Beden dismorfik bozukluğu (BDB) psikiyatri alanında son zamanlarda ihmal edilmiş bir hastalıktır. Kişinin görünümünde göze batan herhangi bir kusur olmamasına rağmen kendi varsaydığı bir kusurla aşırı uğraşması ve bu kusuru gizlemek için takıntılı davranışlara girmesi olarak tanımlanır. Hastalar varsaydığı kusurları 'utanç verici, işkence edici' olarak tanımlamakla birlikte iş toplumsal hayatlarını sınırlandırarak sosyallikten kaçınma davranışı sergilemektedirler. Hastalık kesintisiz olarak devam etmekte olup varsayılan kusurla ilgili düşünceler bazen hezeyanlara ulaşmakta ve işlevselliği ileri düzeyde etkilemektedir (Aslan, 2000:33). Beden dismorfik bozukluğu 150 yıldır değişik adlar altında tanımlanmış olmasına rağmen ilk olarak 1980'de DSM-III' te 'dismorfofobi' olarak ile yer almıştır. BDB, Emil Kraepelin tarafından 'kompulsif nöroz' olarak Pierre Janet tarafından ise 'bedenle ilgili utanç obsesyonu' olarak adlandırılmıştır. Dismorfofobi terimi 1980'lerde İtalyan psikiyatrist Enrique Morselli tarafından kullanılmıştır. Dismorfofobi, dismorfia yani Yunanca çirkinlik anlamında olan kelimedenden türemiştir (Demirkol vd., 2012:548).

Bilişsel terapi 1960'larda Aaron T. Beck tarafından başlangıçta depresyonu tedavi etmek için geliştirilmiş bir psikoterapi yaklaşımı olarak ortaya çıkmış fakat ilerleyen zamanlarda pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. 1980'li yıllarda bilişsel terapi yaklaşımları davranışçı terapiyle birleşerek bilişsel davranışçı terapi adı altında birleşmişlerdir. Yani hem problemlere yol açtığı düşünülen bilişleri farklılaştırma amaçlı bilişsel teknikleri hem de direkt olarak davranış değişikliğine gidilerek davranış teknikleri içermektedir. BDT, terapistin yönlendirici olduğu, danışanla birlikte iş birliğine dayanan bir yöntem olmakla beraber probleme ve danışana göre süresi değişir fakat ortalama 15-20 seans sonucu etki eden bir terapi modelidir (Sütçü, 2015). Danışana terapinin yanı sıra bilişsel davranışçı terapi doğrultusunda ev ödevleri de verilmektedir. Ev ödevleri terapi odasının dışında danışanın bilişsel, davranışsal, duygusal sorunlarıyla alakalı problemleri çözmek için gösterdikleri çaba olarak adlandırılır. Ayrıca ev ödevleri terapistler tarafından sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. İyi bir ev ödevi danışanların bilişsel, davranışsal tekniklerle danışana kazandırdıklarının yanı sıra danışanın kendini daha iyi yönetmesini ve eğitmesini sağlayarak eski davranışların yerini yeni davranışların almasına olanak sağlar (Soylu ve Topaloğlu, 2015:281).

Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile BDB yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ise inceleme yapmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

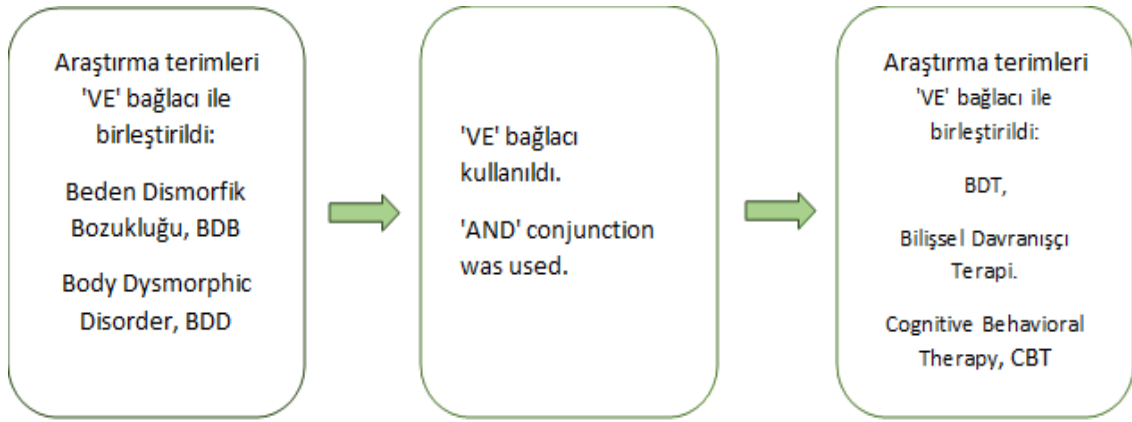
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, belli bir konuda hazırlanmış araştırma sorusuna yanıt bulmak için, belirlenmiş ölçütlere uygun olarak aynı konuda yapılmış çalışmaların sistemli ve yan tutmadan taranması, bulunan çalışmaların geçerliliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenerek birleştirilmesidir (Çınar, 2021:313).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeler doğrultusunda yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 1996'dan 2024 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayımlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1. İnceleme Sürecinde Kullanılan Arama Terimleri

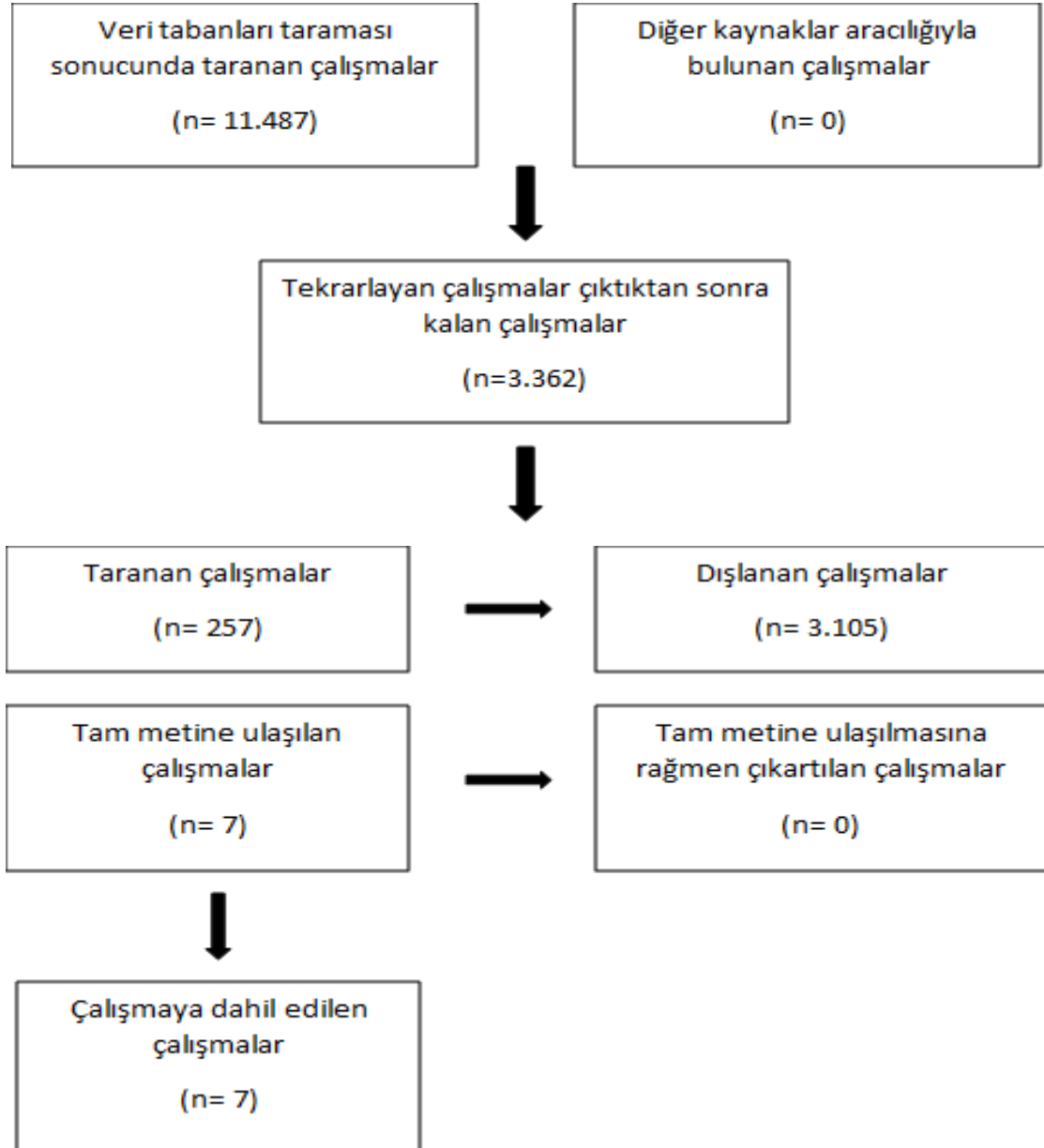
Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
+ BDB ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar, + Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler, + Konuyla ilgili araştırma makaleleri ve randomize kontrollü çalışmalar	+ Gri edebiyat, kohort tasarımına sahip el yazmaları, + Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler, + Türkçe ve İngilizce dilleri hariç diğer dillerdeki kaynaklar.

BULGULAR

Çevrim içi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Türkçe dilinde BDB ve BDT başlığı, İngilizce dilinde BDD ve CBT başlığı ile toplam 11.487 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 257 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 1996-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 8 keşişen randomize kontrollü çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Birleşik Krallık, Çin ve İsveç'te yapılmıştır. 8 keşişen çalışmanın içinde 1996, 2014, 2015, 2016, 2023 ve

2024 yıllarından çalışma bulunmuştur. Bulunan 8 keşişen çalışmada randomize kontrollü çalışmadır. Bu tez içerisinde ele alınan randomize kontrollü çalışmalardaki katılımcıların yaş aralıkları 18-70 arası erişkinler, 12-18 arası ergenler ve 18 yaşında hastadır. Katılımcıların cinsiyetleri ise erkek ve kadın hastalardır. Şekil 2'de çalışmaya dahil edilen PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA Akış Diyagramı

Boocock ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğuna sahip olan bireylerin bilişsel davranışçı terapi ile incelenmesidir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı konulmuş 19 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Örnekleme olan 90

hastada eş zamanlı demans veya organik beyin bozukluğu, şizofreni, sanrısız bozukluk, alkol veya madde bağımlılığı ve intihar niyeti olan kişiler çalışma hastaları olarak sayılmış ve 71 hasta beden dismorfik bozukluğundan dışlanmıştır. Çünkü beden dismorfik bozukluğunda asıl endişe edilen kişilerin görünümündeki kusurlardır. BDB hastalarına uygulanan BDT tedavisiyle hastalarda BDB üzerine iyileşme yaşandı (Boocock vd., 1996:726).

Buhlmann ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğuna sahip bireylerin işlevsellik yaşama durumlarının incelenmesidir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı konulmuş 36 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Bu 36 kişinin %61'i kadındır. 24 hafta boyunca uygulanan 22 seans sonunda önemli iyileşmeler görüldü. Depresyon, içgörü ve sakatlık da iyileşmeler saptandı (Buhlmann vd., 2014:471).

Anson ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, BDB'nin ergenlerde kanıta dayalı tedavisinin incelenmesidir. Beden dismorfik tanısı konulmuş 12-18 yaş aralığındaki 30 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Hastaların önceden izlenimleri ile 4 ay boyunca uygulanan 14 seans BDT tedavisi sonrası izlenimleri arasında anlamlı derecede büyük bir iyileşme görülmüştür. Tedavi sonrası ergen hastalarda içgörü, depresyon, yaşam kalitesi gibi ölçütlerde iyileşmeler görülerek BDT son derece kabul görmüştür (Anson vd., 2015:901).

Cruz ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, BDT'nin BDB semptomlarını ve ilişkili özelliklerin tedavisindeki etkisini değerlendirmektir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı konulmuş 299 erişkin hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Bu randomize kontrollü çalışmada verilen örneklem grubunda 7 randomize çalışmadan faydalanılmıştır. Uygulanan BDT tedavisi sonucunda iyileşmeler görülmüştür (Cruz vd., 2016:48).

Andersson ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini ve maliyetini değerlendirmektir. Beden dismorfik tanısı almış 18 yaşında hasta ile örneklem oluşturulmuştur. 12 hafta boyunca düzenli BDT tedavisi uygulanmıştır. Tedavi sonucunda iyileşmelerin görülmesinin yanı sıra beden dismorfik bozukluğunda BDT'nin uygun maliyetli bir tedavi olduğu saptanmıştır (Andersson vd., 2023).

Berkmann ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini değerlendirmektir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı almış 18-70 yaş arasındaki 40 hasta ile örneklem oluşturulmuştur. Hastalara uygulanan müdahaleler kanıta dayalı değişim süreçlerini içermektedir. Tedavide 20 BDT seansı, ilk yarısında hastalar haftalık, ikinci yarısında iki haftada bir ve takviye seanslarda ise dört haftada bir uygulanmıştır. Müdahale türüne bağlı olarak seanslar 50 ya da 100 dakika sürmüştür. Tedavi sonucu BDB için BDT tedavisinin umut verici olduğu düşünülmüştür (Berkmann vd., 2023:72).

Bo ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini değerlendirmektir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı almış 667 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Bu randomize kontrollü çalışmada verilen örneklem grubunda 11 randomize çalışmadan faydalanılmıştır. Uygulanan BDT tedavisi sonucunda BDB'nin şiddetinde, depresyon semptomlarında ve kaygı düzeylerinde azalma görülmüştür (Bo vd., 2024:245).

Tablo 2: BDB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Boocock vd./ 1996/ Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	19 erişkin hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Montgomery Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği	12 hafta BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDB'yi BDT ile tedavi etmek mümkündür.
Buhlmann vd./ 2014/ Amerika Birleşik Devletleri	Randomize Kontrollü Çalışma	BDB tanısı almış ve %61'i kadın olan 36 hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Brown İnanc Değerlendirme Ölçeği	24 hafta boyunca 22 seans BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDB' de BDT uygulanmasının ümit verici olduğu ve BDB'li bireylerin işlevsel olduğu saptanmıştır
Anson vd./ 2015/ Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	12-18 yaş aralığında 30 ergen hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	14 seans BDT tedavisi uygulanmıştır	Ergenlerde BDB için BDT, etkili bir tedavi yöntemidir.
Cruz vd./ 2016/ Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	BDB tanısı alan 299 erişkin hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Montgomery Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği	50-100 dakika aralığında toplamda 78 seanslık BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDT, BDB semptomları ve ilişkili özellikler için etkili bir tedavidir.
Andersson vd./ 2023/ İsveç	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaşında hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	12 haftalık ev ödevlerinin eşlik ettiği BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDB için BDT tedavisinin etkisinin olduğu ve maliyetinin uygun olduğu saptanmıştır
Berkmann vd./ 2023/ Almanya	Randomize Kontrollü Çalışma	18-70 yaş aralığında 40 hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	50-100 dakikalık 20 seans uygulanmıştır.	BDB tedavisinde BDT'nin değerlendirilmesi sonucu umut verici bir yaklaşım olduğu düşünülebilmektedir.
Bo vd./ 2024/ Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	BDB tanısı alan 667 hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Brown İnanc Değerlendirme Ölçeği	12 haftalık BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDT, BDB için etkili bir tedavidir. BDT aynı zamanda depresyon semptomları ve kaygı düzeyinde azalmaya neden olur.

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi; BDB: Beden Dismorfik Bozukluğu.

TARTIŞMA

Bu çalışmada BDB yaşayan kişilerde BDT terapisinin etkilerini oluşturan randomize kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, araştırma yöntemi ile BDB yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. BDB ve diğer risklerle ilişkili yüksek intihar oranı nedeniyle, BDB için etkili tedavi yöntemlerinin aranması, uzun yıllardır araştırmaların odak noktası olmuştur. Her ne kadar bazı çalışmalar BDT'nin BDB tedavisinde etkili olduğunu, bu terapi şekliyle ilişkili uygulamanın sınırlı olması nedeniyle bildirmiş olsa da BDB'nin BDT ile tedavisine ilişkin az sayıda RKÇ vardır ve ilgili araştırma kanıtları sınırlıdır (Bo vd., 2024:245). BDT, esasen aynı temel anlayışa dayalı bir dizi terapi modelini içine alan genel bir ifade olup, bu modellerin içerisinde de günümüzde sık kullanılan iki model olarak Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) ve Bilişsel Terapiyi (BT) sayabiliriz. Bilişlerin, duygu ve davranışları etkilediği varsayımına dayanan BDT'de, bireyin bir duruma duygusal ve davranışsal anlamda nasıl tepki verdiği, o durumu bireyin nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı oldukça önemlidir. Günümüzde psikoterapi alanında en önde gelen yaklaşımlardan birisi halini alan BDT'ye göre, yapılandırılmış, psikoedükatörel bir modele dayandırılmış ve büyük ölçüde bir kişinin kendi düşünce biçiminin ve içsel bilişsel süreçlerinin yeniden organizasyonunun, bireyin duygularında ve davranışlarında olumlu bir etki oluşturacağı hipotezine dayanmaktadır (Bengisoy vd., 2019:747). BDT'nin BDB yaşayan kişilerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği sonucuna varılmıştır. BDT terapisinin BDB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak;

1996 yılında beden dismorfik bozukluğu ve bilişsel davranışçı terapi müdahalesini inceleyen araştırma BDB tanısına sahip olan insanlarda bozukluğun şiddetini ve düşünce, davranış karmaşasını azaltmada BDT'nin tedavide olumlu sonuç sağlayacak etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Boocock ve arkadaşlarının ele aldığı çalışmada beden dismorfik bozukluğuna bağlı bilişsel davranışçı terapisinin geliştirilmesinin incelendiği 19 erişkin hastaya uygulanan 12 haftalık BDT tedavisi ile hastalarda BDB semptomlarında azalma görülmüştür (Boocock vd., 1996:725). Kaytan'ın yaptığı çalışma sonucunda da BDB'li hastaların BDT doğrultusunda tedavi edilmesi; maruz bırakma ve tepki önleme tekniğinin kullanılması ve rahatsızlıkları hakkında eğitim verilmesinin, dış görünüşlerini düzeltme davranışlarını azaltma konusunda önem arz etmektedir (Kaytan, 2015:4).

2014 yılında Buhlmann ve arkadaşlarının yaptığı beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin ümit verici olduğunu inceleyen araştırmada, BDB tanısı almış %61'i kadın olan 36 hastaya 24 haftada 22 seans BDT uygulanması sonucunda BDB'li bireylerin işlevselliğinin arttığı saptanmıştır (Buhlmann vd., 2014:471). Bengisoy ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada birey, bizzat olayla değil, kendi yorumlama biçimiyle ilgilenmektedir. İçsel deneyimlerde bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşımdan ayrılarak kişinin düşüncelerini değiştirmesiyle bozukluğunda iyileşmeler görülmesi mümkündür (Bengisoy vd., 2019:747).

2015 yılında Anson ve arkadaşlarının yaptığı ergenlerde beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu belirtilmektedir. 12-18 yaş aralığındaki 30 ergen hastada 14 seans uygulanan BDT tedavisi sonucu iyileşme görülmüştür (Anson vd., 2015:902). Tunç'un ergenler üzerine yaptığı çalışmaya bakıldığında bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına beden imgesi müdahale programının beden imgesi hoşnutluğu ve psiko-sosyal işlevsellikte etkili olduğu saptanmıştır (Tunç, 2007).

2016 yılında beden dismorfik bozukluğu semptomları ve ilişkili özelliklerde bilişsel davranışçı terapinin etkisinin incelenmesinde Cruz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada BDB tanısı alan 299 erişkin hastaya uygulanan toplamda 78 seanslık BDT tedavisi sonucunda BDB'nin BDB semptomlarında ve ilişkili özelliklerde etkili bir tedavi yöntemi olduğu saptanmıştır (Cruz vd., 2016:48). Marini ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda BDB için bilişsel terapi, işlevsel olmayan düşünceyle başa çıkmaya ve onu uyarlanabilir tarzlarla değiştirmeyi amaçlarken, davranış terapisi sıkıntı verici durumlara maruz bırakarak kişinin kendi kendini izlemesine olanak sağlar ve kişide olumlu yönde gelişme gösterir (Marini vd., 2008:480).

Andersson ve arkadaşlarının 2023 yılında beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkisinin ve maliyetinin incelenmesi için yapılan araştırmada 18 yaşındaki hastaya 12 seanslık ev ödevlerinin eşlik ettiği BDT tedavisi uygulaması sonucunda BDB'nin BDT ile tedavisinin etkili olduğu ve maliyetin diğer gruplara göre uygun olduğu saptanmıştır (Andersson vd., 2023). Özdel'in yaptığı çalışma sonucu BDT, kişinin bilişsel sürecinin davranışsal süreciyle birleşmesi ve buna bağlı iyileşme sağlanmasıyla BDT'nin maliyetinin düşük olduğu kanısına varılmıştır (Özdel, 2015:18).

2023 yılında Berkmann ve arkadaşlarının yaptığı beden dismorfik bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin umut verici olup olmadığının incelenmesi amacıyla 18-70 yaş aralığında 40 hastaya uygulanan 20 seanslık BDT tedavisinin sonucu BDB'de BDT'nin umut verici yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Berkmann vd., 2023:73). Bjornsson ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda hastaların görünümündeki küçük ayrıntılara daha az odaklanması ve bunun yerine kendi bedenlerini ayrı ayrı değerlendirmek yerine bütün olarak değerlendirmelerine yardımcı olunmasında BDT tedavisi oldukça etkili olmuştur. Hastalar, bedenlerindeki küçük ayrıntılarla daha az ilgilenmeye başlamışlardır (Bjornsson vd., 2022:228).

Bo ve arkadaşlarının 2024 yılında beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkisini belirtmek amacıyla yaptığı BDB tanısı 667 hastaya olan çalışma sonucunda hastalara uygulanan 12 haftalık BDT tedavisi sonucu BDB'de BDT'nin etkili olduğu hatta aynı zamanda BDT'nin hastalarda depresyon semptomlarını ve kaygıyı azalttığı görülmüştür (Bo vd., 2024:245). Demirkol ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda BDT, bozukluğun asıl nedeninin hasta tarafından anlaşılmasının sağlanması, daha sonra ise davranışçı tedavilerle yüzleştirme ve kaçınma davranışının engellenmesi esasına dayanmasıyla çalışmalar sonucu BDT'nin BDB'de kanıta dayalı etkililiği kanıtlanmış tek psikolojik tedavi olduğunu göstermiştir (Demirkol vd., 2012:562).

Sonuç olarak görülüyor ki BDT, BDB'yi tedavi ettiği gibi diğer hastalıkların tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

BDB hastalığının ortaya çıkmasına, bireyin başkaları tarafından olumsuz yorum alması, ergenlikte alay edilmesi veya kendisinde bir şey beğenmeyip akranlarıyla kıyaslama yapması vb. davranışlar neden olmaktadır. Bireyin öz bilincinin artmasının yanı sıra bireyde aşırı farkındalık oluşturmaktadır. Düşüncelerinde ve davranışlarında aşırı farkındalık oluşmasından dolayı bireyde kaçınma durumu gözlemlenmektedir. Yapılan bazı araştırmalara göre BDB belirtileri yalnızca hasta grup olmaksızın sağlıklı bireylerde de görülebildiği kanısına varılmıştır. Bireyin görünümüne dair duygu durumunda, yaşanan durum, olay ya da davranışların değerlendirilmesine bağlı olarak utanma, iğrenme, kaygı, öfke gibi duygular gözlenir. BDB yaşayan bireylerin tedavisinde hem psikolojik tedavinin hem de ilaç tedavisinin etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik tedavilere bağlı olarak birçok terapi yöntemi mevcuttur. Bu terapi tekniklerinin bir tanesi de BDT'dir. BDT düşüncelerimizin; duygularımızı ve davranışlarımızı belirlediğini vurgulayan yapılandırılmış bir terapidir. Dolayısıyla BDB'nin bilişsel davranışçı modeli, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerle birlikte, hayatta yaşanan tetikleyici olayların, kişinin kendisini estetik bir nesne olarak tanımlamasının, artan öz bilincin ve kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesinin bu rahatsızlıkta etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bulunan 7 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında BDT'nin BDB belirtilerinin azalmasında, ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. BDT'nin BDB belirtilerinde, diğer yöntemlere göre daha hızlı düzelmeye sağladığı düşünülmektedir. Ülkemizde de BDT yöntemi kullanımı yaygındır. Avrupa ülkelerine baktığımızda BDB ile ilgili çalışmalar fazladır. Literatüre bakıldığında Türkiye'de BDB için yeterli sayıda ve genişlikte çalışma yapılmadığı görülmektedir. Ülkemizde de BDB ile ilgili çalışmalar daha fazla yapılabilir. Klinisyenlerin ise BDB' de BDT uygulayarak hastaları daha hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir.

KAYNAKÇA

- Andersson, E., Enander, J., Flygare, O., Glimsdal, G., Matrix, D., Pascal, D. and Rück, C. (2023). Cost-Effectiveness of Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy for Body Dysmorphic Disorder: Results from a Randomised Controlled Trial. *Internet Interventions*, 31, (100604).
- Anson, M., Bowyer, L., Cadman, J., Cruz, L., Heyman, İ., Isomura, K., Krebs, G., Mataix, D., Monzani, B., Turner, C. and Veale, D. (2015). A Pilot Randomized Controlled Trial of Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescents with Body Dysmorphic Disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(11), 895-904.
- Aslan, H. (2000). Beden Dismorfik Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 13(13), 33-41.
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S. ve Çelik Iskifoğlu, T. (2019). Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.
- Berkmann, E., Lilge, L., Ritter, V., Scahüller, J. and Stangier, U. (2023). Efficacy of Cognitive Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Behavior Therapy*, 54(1), 65-76.
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R. and Philips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221-232.
- Bo, Y., Feng, L., Guo, Z., Zhao, F. and Zhao, J. (2024). Is Cognitive Behavioral Therapy an Efficacious Treatment for Psychological Interventions in Body Dysmorphic Disorders? a meta-

analysis based on current evidence from randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 352, 237-249.

Boocock, A., Dryden, R., Gournay, K., Sah, F., Veale, D., Walburn, J. and Wilson, R. (1996). Body Dysmorphic Disorder: a Cognitive Behavioural Model and Pilot Randomised Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 717-729.

Buhlmann, U., Didie, E., Fama, J. M., Greenberg, J. L., Phillips, K. A., Steketee, G., ... and Wilhelm, S. (2014). Modular Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 45(3), 314-327.

Cruz, L., Enander, J., Harrison, A., Mataix, D. and Radua, J. (2016). Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Clinical Psychology Review*, 48, 43-51.

Çınar, N. (2021). İyi Bir Sistemik Derleme Nasıl Yazılmalı?. *Online Türk Sağlığı Bilimleri Dergisi*, 6(2), 310-314.

Demirkol, M. E., Ray, P. Ç. ve Tamam, L. (2012). Beden dismorfik bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 547-565.

Kaytan, M. (2015). Beden Dismorfik Bozukluğu Belirtilerinin Bilişsel Davranışçı Model Doğrultusunda Tanı Almamış Yetişkin Bir Örnekte İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.

Marini, M., Mazzoleni, F., C. Pavan, Pavan, L. and Vindigni, V. (2008). Psychopathologic Aspects of Body Dysmorphic Disorder: a Literature Review. *Aesthetic Plastic Surgery*, 32, 473-484.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, DG. and The PG (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*. 151(4), 264-269.

Özdel, K. (2015). Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri, J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 9-20.

Soylu, C. ve Topaloğlu, C. (2015). Bilişsel Davranışçı Terapide Ev Ödevi Uygulamaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 280-288.

Sütçü, S. T. (2015). Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 1-2.

Tunç, A. (2007). Ergenlerin Olumsuz Beden İmgelerine Yönelik Geliştirilen Bilişsel Davranışçı ve Değiştirilmiş Sanat Terapisi Programlarının Etkililiklerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Öğrencilerin Alternatif ve Geleneksel Tıbbı İlişkin Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesine Yönelik Nicel Bir Araştırma

Burcu İÇER, Sivas Numune Hastanesi, Sivas, e-posta: burcu-eraydin@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6140-4109>

Doç. Dr. Yılmaz DAŞLI, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sivas, e-posta: ydasli@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6569-1103>

Öz

Bu araştırma ile Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin geleneksel, alternatif ve tamamlayıcı tıbbı olan tutum ve davranışlarını ölçerek bu yöntemlere olan ilgileri ile gelecekte mensubu bulunacakları sağlık alanında geleneksel tıbbı olan yönelimlerinin ne durumda olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu çalışma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan, araştırmaya gönüllü katılan 417 öğrenci ile 15 Nisan- 01 Aralık 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere 27 soruluk CACMAS (Tamamlayıcı, Alternatif ve Geleneksel Tıp Tutum Ölçeği) soruları ile 15 soruluk demografik özellikler anket formu düzenlenmiş ve anket yöntemi yüz yüze uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %69,3'ü kadın, %30,7'si erkektir. 17-22 yaş aralığına sahip öğrenci sayısı %82 oranla en fazla katılımcı oranını oluşturmaktadır. Katılımcıların %51,6'sı Sağlık Bilimleri, %34,5'i Tıp, %13,9'u Diş Hekimliği Fakültesi öğrencileridir. Çalışmada Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde cinsiyet, medeni durum, baba eğitim durumu ve ailenin yaşadığı yer faktörlerinin geleneksel, alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine olan tutum ve davranışlarına herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kronik rahatsızlık, anne eğitim durumu, ailenin yaşadığı bölge, gelir kaynağı, öğrencinin kaldığı yer, gelir durumu, okunulan sınıf, sosyal güvence, aile tipi ve yaş faktörlerinin öğrencilerin geleneksel, alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine olan tutum ve davranışlar üzerinde etkili olduğu kanaatine varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Tıp, Tamamlayıcı Tıp, Düşünsel Bakış, Tutum, Davranış

Makale Gönderme Tarihi: 25.06.2024

Makale Kabul Tarihi: 05.09.2024

Önerilen Atıf:

İçer, B. ve Daşlı, Y. (2024). Öğrencilerin Alternatif ve Geleneksel Tıbbı İlişkin Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesine Yönelik Nicel Bir Araştırma, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(9): 705-718.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2024, 7(9): 705-718. DOI:[10.26677/TR1010.2024.1437](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1437)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

Students' Alternative and Traditional Medicine to Determine Related Attitudes and Behaviours A Quantitative Research On

Burcu İÇER, Sivas Numune Hospital, Sivas, e-mail: burcu-eraydin@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6140-4109>

Associate Prof. Dr. Yılmaz DAŞLI, Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Health Sciences, Sivas, e-mail: ydasli@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6569-1103>

Abstract

With this research, by measuring the attitudes and behaviors of Sivas Cumhuriyet University Faculty of Medicine, Dentistry and Health Sciences students towards traditional, alternative and complementary medicine, it was tried to determine their interest in these methods and their orientation towards traditional medicine in the field of health they will be members of in the future. This study was conducted between 15 April and 01 December 2023 with 417 students studying at Sivas Cumhuriyet University Faculty of Medicine, Dentistry and Health Sciences, who participated in the research voluntarily. A 27-question CACMAS (Complementary, Alternative and Traditional Medicine Attitude Scale) questions and a 15-question demographic characteristics survey form were prepared for the students, and the survey method was applied face to face. 69.3% of the students participating in the study were female and 30.7% were male. The number of students between the ages of 17-22 constitutes the highest proportion of participants with a rate of 82%. 51.6% of the participants are students of the Faculty of Health Sciences, 34.5% are students of the Faculty of Medicine, and 13.9% are students of the Faculty of Dentistry. In the study, it was concluded that the factors of gender, marital status, father's education level and where the family lives did not have any effect on the attitudes and behaviors of Sivas Cumhuriyet University Faculty of Medicine, Faculty of Dentistry and Faculty of Health Sciences students towards traditional, alternative and complementary treatment methods. It was concluded that chronic illness, mother's education level, the region where the family lives, source of income, student's place of residence, income level, grade, social security, family type and age factors have an impact on students' attitudes and behaviors towards traditional, alternative and complementary treatment methods.

Keywords: Traditional Medicine, Complementary Medicine, Intellectual View, Attitude, Behavior.

Received: 25.06.2024

Accepted: 05.09.2024

Suggested Citation:

İçer, B. and Daşlı, Y. (2024). Students' Alternative and Traditional Medicine to Determine Related Attitudes and Behaviours A Quantitative Research On, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(9): 705-718.

GİRİŞ

Dünyanın var oluşundan bugüne dek insanlar sağlığını geliştirme, hastalıklardan korunma ve hastalıklarla baş edebilme konusunda birçok yönetime başvurmuşlardır. Özellikle ilk çağlarda teknolojinin olmaması ve farklı tedavilere ulaşılabilirliğin sınırlı olması nedeniyle insanlar kendi yöntemleriyle geliştirdikleri, deneme yanılma yoluyla elde ettikleri ve birbirlerine nesiller boyu aktardıkları geleneksel yöntemlere başvurarak sağlıklarını koruyup geliştirme yoluna gitmişlerdir.

Zamanla teknolojinin gelişmesi, modern tedavi yöntemlerinin ortaya çıkması, sağlık kuruluşlarına ulaşımın kolaylaşması, hastaların hekimler tarafından verilen tedavilere rahatlıkla erişebilmesi geleneksel ve alternatif tedavi yöntemlerini tercih etme sıklığını azaltmıştır. Ancak son yıllarda birçok ülke tarafından geleneksel ve alternatif tedavi yöntemleri konusunda yapılan resmi uygulamalar insanların yeniden bu yöntemlere başvurma isteğini arttırmıştır. Bunlara örnek olarak ABD’de 1991 yılında Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü bünyesinde kurulan tıp merkezleri ile araştırmanın başlatılması, GETAT uygulamaları ile birlikte eğitimler verilmesi, 1988’de Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Ulusal Merkezi (NCCAM) kurulması ve tamamlayıcı ve alternatif tedaviler üzerine bilimsel araştırmalar yapılması, ülkemizde bu alanda ilk kez 29 Mayıs 1991 tarih ve 20885 sayılı Resmi Gazete ’de “Akupunktur tedavi yönetmeliği” yayınlanması, 27.10.2014 tarih ve 29158 sayılı resmi gazetede ise “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” yayınlanarak GETAT uygulamalarının resmi çerçevesinin belirlenmesi insanların bu uygulamalara güveninin artmasını sağlamıştır. Son yıllarda ise tüm dünyada insanların Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (GETAT) yöntemlerini tercih etme sıklığı giderek artmaktadır. Dünya geneline bakıldığında ülkelerin birçoğunun GETAT uygulamalarını desteklemeleri, uygulamaları eğitim programlarına dâhil etmeleri ve yasal hale getirmeleri nedeniyle bu yöntemlere başvuranların sayısı her geçen gün artmaktadır.

Geleneksel, tamamlayıcı, alternatif ve modern tıbbın ne olduğundan bahsetmek gerekirse; Geleneksel tıp, günümüz modern tıbbından önce, insanların hastalık veya sakatlık durumlarını bilimselliğe ve kanıta dayandırmadan, tahlil ve tetkikler yapılmadan, kendi geleneksel yöntemleri, kültürleri ve dini inanışlarına göre tedavi etmesidir. Halk hekimliği olarak ifade edebileceğimiz, genellikle Şifacı diye adlandırılan, dini inanışları, gelenekleri ve tecrübeleri ile hazırladığı ve uyguladığı tedavi yöntemleriyle (bitkilerle tedavi, kupa tedavisi vb.) insanları iyileştirdiği öne sürülen kişiler tarafından yapılan uygulamalar geleneksel tıbbın içeriğini oluşturmaktadır. Dünya tarihiyle başlayan tıp uygulamaları, yaşanan coğrafya, dini inanışlar, toplum kültürü ile şekillenmiştir. İhtiyaç sahiplerine yardım etme niyeti olan şifacılar, deneme yanılma yoluyla edindikleri bilgi ve tecrübeleriyle sağlık sorunlarına çözüm bulmaya çalışmışlardır (Omay, 2019: 3).

Tamamlayıcı Tıp, kişilerin hastalık durumlarını tedavi ederken almış oldukları modern tıp ile birlikte kullanmayı tercih ettikleri sağlık uygulamalarıdır. Tamamlayıcı tıbbın amacı, modern tıba destek olacak yöntemler uygulayarak, modern tıbbın etkisini güçlendirmek ve iyileştirmek ayrıca modern tedaviler sonucu oluşan yan etkilerin nedenlerini araştırmaktır (Talhaoğlu, 2021: 17). Buradaki genel amaç kişilerin almış olduğu tıbbi tedaviyi destekleyip, iyileşme sürecini hızlandırmak veya sürece pozitif katkı sağlamaktır. Başka bir deyişle tamamlayıcı tıp, geleneksel tıp ile birlikte yürütülen, modern tıbbı destekleyen, modern tedaviyi güçlendiren, tedavinin semptomlarını veya olası yan etkilerini azaltan uygulamalardır (Tekçi, 2017: 6). Tamamlayıcı tıp, “Tıbbi tedaviyle beraber, tıbbi tedaviye destek veren tedavi ve bakım sistemi” şeklinde özetlenebilir (Kılıç, 2019: 8).

Alternatif Tıp, genellikle tamamlayıcı tedavi gibi düşünülse de aslında kişilerin modern tıp yerine tercih ettikleri, tahlil- tetkik veya modern tıp ilaçlarının yerine kullandıkları tedavi

şeklidir. Alternatif tıp kanıtlanmamış tedavileri ve ürünleri kapsar. İnsanların modern tıp tedavisini reddettiği veya tıbbi ilaç ve tedavi kullanmayı tercih etmediği durumlarda kanıtlanmamış tedaviye yönelmesi alternatif tedavi yöntemlerini kullanmalarına neden olmuştur. Birleşmiş Milletler Ulusal Sağlık Enstitüsü alternatif tıbbı: “Belirli bir zaman diliminde belli bir toplum veya kültürdeki politik olarak baskın olan sağlık sisteminin dışında kalan bütün sağlık hizmetlerini, yöntemlerini, uygulamalarını ve bunlara eşlik eden teori ve inançları kapsayan geniş bir sağlık alanıdır” olarak tanımlamıştır (Ünal, 2014:30).

Modern (Konvansiyonel) Tıp, günümüzde bilimselliğe dayanan, tahlil- tetkik ve kanıtlara dayalı, test ve bilimsel yöntemlerle yapılan tedavi yöntemi modern tıp veya konvansiyonel tıp olarak ifade edilebilir. Konvansiyonel tıp, hekimlerin ve sağlık çalışanlarının hastaları ilaçla veya cerrahi yöntemlerle tedavi etmesidir. Modern (Konvansiyonel) tıbbın, allopatik tıp, Ortodoks tıbbı, biyotıp, klasik tıp ve batı tıbbı gibi farklı isimleri de bulunmaktadır (Ak, 2018: 1). 1800’lü yıllarda endüstriyel ilaç sanayisinin gelişmesi ile beraber laboratuvarında sentetik olarak birçok ilaç üretilmiş, bu ilaçların etkileri geleneksel tıbbi yöntemlere göre daha hızlı ve etkili bulunmuştur. Sağlık hizmetlerine ulaşım iyileştirilmiş, üretilen ilaçların kullanımı yaygınlaşmış antibiyotiklerin keşfi ve anestezi uygulamalarındaki iyileşme sebebiyle konvansiyonel tıp olarak ifade edilen bildiğimiz anlamıyla modern tıp ortaya çıkmıştır (Omay, 2019: 3).

Geleneksel, tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerine örnek olarak, ülkemizde de yasal olarak uygulanabilen, uygulayıcılarının ve kimlere uygulanabileceğinin yasal çerçevesinin belli olduğu bitkisel tedavi yöntemleri (fitoterapi), akupunktur, hacamat, sülük tedavisi, osteopati, apiterapi, kayropratik, mezoterapi, ozon uygulaması, proloterapi, larva uygulaması, refleksoloji, müzikal tedavi, hipnoz, homeopati yöntemi ile diğer geleneksel yöntemler olan yoga, dua etmek, biyoenerji, masaj, spa, kaplıca- ılıca tedavileri, kurşun döktürme, kırıkçı- sınıkçı yöntemleri söylenebilir. Bunlardan en sık kullanılanlardan;

Akupunktur; Geleneksel Çin inancına göre sağlıklı olmak için pozitif (yang) ve negatif (yin) güç kavramlarının dengede olması gerekir (Kılıç, 2019: 17). Hastalıklar tüm insanlarda var olduğuna inanılan “meridyen” ismiyle anılan kanallarda akış halinde olduğu düşünülen Qi (Çi) adı verilen yaşam enerjisinde meydana gelen bozukluklar nedeniyle oluşmaktadır. Meridyenlerin belirli noktalarının içlenmesiyle, bozulan enerji akışının düzene sokulması ve dolaşım engelini ortadan kaldırması ile hastalıkları önlemek amaçlanır (Tekçi, 2017: 15).

Sülük Tedavisi; Hastalıkları tedavi etmek amacıyla sülük ve sülükten elde edilen ürünlerin kullanılması hirudoterapi olarak adlandırılır. Hirudo adı verilen bu tıbbi sülükler, insan vücudunda yerleştiği yerden kirli kanı emer daha sonra vücuda yüzden fazla biyoaktif madde içeren salgılarını enjekte ederler (Ayhan ve Mollahaliloğlu, 2018: 141).

Kupa (Hacamat) Tedavisi; Deri altında biriken kirli kanın dışarı çıkarılması işlemidir. İbn-i Sina, yazmış olduğu El Kanun Fi’t- Tıb adlı kitabında hacamatı; vücutta bulunan zehirli maddelerin, deri üzerindeki belirli noktalara atılan kesiler yoluyla kanın emilerek vücuttan uzaklaştırılması olarak ifade eder.

Fitoterapi (Bitkisel Tedavi); Bitkilerle tedavi olarak adlandırılan “fitoterapi” binlerce yıldır toplumlar tarafından kullanılan bir yöntem olmuştur (Sürme ve Çürük, 2020: 35). Doğada yaşayan bu insanlar bitkilerin hayvanlar üzerindeki etkilerini gözlemleyerek hastalıkların iyileştirici etkisinden faydalanmışlardır (Mat, 2020: 1).

Hipnoz; Ülkemizde 2014 yılında yayımlanan Resmi Gazetede; “Hipnoz, telkin yolu ile diğer bir kişinin bilinç ve farkındalık, vücut, hisler, duygular, düşünceler, hafıza veya davranışlarında değişiklik elde etmek üzere tasarlanmış veya bu sonucu çıkaran işlemidir” olarak ifade edilmiştir.

Bu araştırma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerine karşı bilgi, tutum ve davranışlarını ölçmek amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmanın, sağlık eğitimi alan öğrencilere gelecekte mesleklerini icra ederken GETAT yöntemlerini tercih edip etmeyecekleri konusunda fikir verebileceği ayrıca GETAT uygulayıcısı olma konusunda yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde, 15 Nisan- 01 Aralık 2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Bu çalışma, tanımlayıcı tipte nicel bir araştırmadır. Tabakalı örnekleme yapılmıştır. Araştırma Sivas ili ile sınırlıdır.

Araştırmanın evreni 5886 kişiden oluşmaktadır. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesinin 1848 öğrencisi, Diş Hekimliği Fakültesinin 873 öğrencisi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinin 215 öğrencisi bulunmaktadır. 600 öğrenciye anket dağıtılmış olup toplam 500 ankete geri dönüş sağlanmıştır. Bu anketler gözden geçirildiğinde 417 anketin kullanılmaya uygun olduğu görülmüştür. Tıp Fakültesinde okuyan 144, Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan 58 ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan 215 öğrenci ankete katılmıştır. Evren büyüklüğü 5000 üzerinde olduğu zaman örneklemin 291 olması yeterli olmaktadır. Bu çalışmada kullanılmaya uygun bulunan anket sayısı 417 olduğundan örnekleme büyüklüğünü sağlamaktadır.

Araştırmaya başlamadan önce, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan araştırmanın yapılabilmesi için etik kurul onayı alınmıştır.

Veri analizi araştırmada yapılırken SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde ortalama, frekans, yüzde gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmış aynı zamanda Independent Sample T- Test ve One Way Anova ile analizler gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayılarının, geçerlik ve güvenilirliğin test edilmesi amacı ile hesaplaması yapılmıştır. Ayrıca yapılmış olan çalışmanın güvenilirlik testi gerçekleştirilmiş ve tüm ölçek için Cronbach Alfa değeri 0,749 olarak saptanmıştır. Cronbach Alfa Değeri "Değişkenlerin birbirleriyle uyumlu olup olmadığı" bu analiz ile test edilmiştir. Geçerlilik testinde iç güvenilirlik testinin uygulaması yapılmış ve uzman kişilere sorular gösterilerek soruların geçerliliği test edilmiştir.

Bu araştırmada CACMAS ölçeğinin Türkçe formu kullanılmıştır. Mc Fadden ve arkadaşlarının 2010 yılında geliştirdikleri, 25 soru ve 3 alt boyuttan (Tamamlayıcı ve alternatif tıp görüşü, konvensiyonel tıptan memnuniyetsizlik, bütüncül denge) oluşan CACMAS ölçeğinin geçerlilik güvenilirlik çalışması Köse ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Köse vd., 2018). Türkçe formu 27 sorudan ve 3 alt boyuttan (Tamamlayıcı tıbbi düşünsel bakış, modern tıbbi bütünsel bakış ve sağlığa bütünsel bakış) oluşan yedili Likert tipi ölçek oluşturulmuştur (Karabulut, 2021:46).

BULGULAR

Araştırmada veri analizi yapılırken SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde ortalama, frekans, yüzde gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmış aynı zamanda Independent Sample T- Test ve One Way Anova ile analizler gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayılarının, geçerlik ve güvenilirliğin test edilmesi amacı ile hesaplaması yapılmıştır. Ayrıca yapılmış olan çalışmanın güvenilirlik testi gerçekleştirilmiş ve tüm ölçek için Cronbach Alfa değeri 0,749 olarak saptanmıştır. Cronbach Alfa Değeri "Değişkenlerin

birbirleriyle uyumlu olup olmadığı” bu analiz ile test edilmiştir. Geçerlilik testinde iç güvenilirlik testinin uygulaması yapılmış ve uzman kişilere sorular gösterilerek, bu şekilde soruların geçerliliği test edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilere ait sosyo-demografik özellikleri yukarıdaki tabloda yer almaktadır. Katılımcıların %69,3’ü kadınlardan %30,7’si erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %99,3’ünün bekar, %0,7’si evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların en çok 17-22 yaş aralığında oldukları (%82) görülmektedir. Öğrencilerin %51,6’sının Sağlık Bilimleri, %34,5’inin Tıp, %13,9’unun Diş Hekimliği Fakültesinde okuduğu görülmektedir. Katılımcı sayısının en fazla olduğu sınıf %33,8 oran ile 2. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların annelerinin ve babalarının eğitim durumuna bakıldığında en çok ilköğretim mezunu oldukları görülmektedir. Öğrencilerin en çok çekirdek aile yapısına (%79,4) sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların üniversite eğitimine başlamadan önce yaşadıkları yerin tespit edilmiş il merkezinde yaşayanların oranının %66,7 olduğu görülmüştür. Öğrencilerin ailelerinin yaşadıkları bölge araştırılmış ve en yüksek oranla (%52,8) İç Anadolu Bölgesinde en düşük oranla (%3,8) ile Marmara Bölgesinde yaşadıkları tespit edilmiştir. Tabloya bakıldığında öğrenciler en çok (%55,6) yurtda kalmayı tercih etmektedir. Öğrencilerin gelirinin en çok (%51,1) aile ve burslardan elde edildiği görülmektedir. Katılımcıların aylık gelirlerinin (%57,1) en çok 0-2500 lira arasında olduğu tespit edilmiştir. Son sırada ise %9,1 ile 5001-7500 seçeneği yer almaktadır. Katılımcıların 379’u (%90,9) kronik bir rahatsızlığının olmadığını, 38’i ise (%9,1) kronik rahatsızlığının olduğunu söylemişlerdir. Öğrencilerin 310’u (%74,3) sosyal güvencesinin SGK olduğunu, 66’sı ise (%15,8) sosyal güvencesinin olmadığını bildirmiştir.

Kronik rahatsızlığın tamamlayıcı tıbbi düşünsel bakış faktörü ile ilişkisinin olup olmadığına bakılmış ve kronik rahatsızlık ile tamamlayıcı tıbbi düşünsel bakış arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,458$). Bu durumun nedeni olarak kronik rahatsızlığı olan kişilerin mevcut rahatsızlıklarından kurtulmak için farklı tedavi arayışına girmeleri gösterilebilir.

Kronik rahatsızlığın modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik faktörü ile ilişkisinin olup olmadığına bakılmış ve kronik rahatsızlık ile modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,022$). Bu durum, kronik rahatsızlığı olan kişilerin yaşam kalitelerinin düşmesi sonucu olarak modern tıbbi karşı olumsuz duygularının oluşması ile açıklanabilir.

Kronik rahatsızlığın sağlığa bütüncül bakış faktörü ile ilişkisinin olup olmadığına bakılmış kronik rahatsızlık ile sağlığa bütüncül bakış faktörü arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,038$). Kronik rahatsızlığı olan kişilerin mevcut rahatsızlığın günlük faaliyetlerini olumsuz yönde etkilemesi ve modern tıbbin yetersiz kalması sonucu olarak modern tıbbin ve alternatif tıbbin bir arada kullanılması beklentisi bu durumun oluşmasının nedeni sayılabilir.

Öğrencinin gelir durumunun tamamlayıcı tıbbi düşünsel bakış faktörü arasında bir fark görülüp görülmediğine bakılmış ve aralarında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,232$). Öğrencilerin gelir durumu azaldıkça alternatif tıbbi olan bakış açılarının olumlu yönde geliştiği gözlemlenmiştir. Artan ilaç fiyatları ve sağlık giderlerinin daha maliyetli olması gelir durumu düşük olan öğrencilerin alternatif tıbbi yönelmelerine neden olduğu söylenebilir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	289	69,3
	Erkek	128	30,7
	Toplam	417	100
Medeni Durum	Evli	3	0,7
	Bekâr	414	99,3
	Toplam	417	100

Yaş	17-22	342	82
	23-26	65	15,6
	27-30	6	1,4
	31-35	4	1
	Toplam	417	100
Öğrencinin Okuduğu Fakülte	Sağlık Bilimleri Fakültesi	215	51,6
	Tıp Fakültesi	144	34,5
	Diş Hekimliği Fakültesi	58	13,9
	Toplam	417	100
Okunulan Sınıf	1.Sınıf	85	20,4
	2. Sınıf	141	33,8
	3. Sınıf	114	27,3
	4. Sınıf	58	13,9
	5. Sınıf	15	3,6
	6. Sınıf	4	1
	Toplam	417	100
Annenin Eğitim Durumu	İlköğretim	224	53,7
	Lise	108	25,9
	Ön Lisans	14	3,4
	Lisans	61	14,6
	Lisans Üstü	10	2,4
	Toplam	417	100
Babanın Eğitim Durumu	İlköğretim	138	33,1
	Lise	128	30,7
	Ön Lisans	34	8,2
	Lisans	86	20,6
	Lisans Üstü	31	7,4
	Toplam	417	100
Aile Tipi	Çekirdek Aile	331	79,4
	Geniş Aile	76	18,2
	Tek Ebeveynli Aile	10	2,4
	Toplam	417	100
Ailenin Yaşadığı Yer	Köy	34	8,2
	İlçe	105	25,2
	İl	278	66,7
	Toplam	417	100
Ailenin Bulunduğu Bölge	Akdeniz	61	14,6
	Doğu Anadolu	32	7,7
	Ege	16	3,8
	Güneydoğu Anadolu	33	7,9
	İç Anadolu	220	52,8
	Karadeniz	39	9,4
	Marmara	16	3,8
	Toplam	417	100
Öğrencinin Kaldığı Yer	Aile Yanı	129	30,9
	Öğrenci Evi	39	9,4
	Öğrenci Yurdu	232	55,6
	Akraba Yanı	7	1,7
	Diğer	10	2,4
	Toplam	417	100
Öğrencinin Gelir Kaynağı	Aile	169	40,5
	Aile ve Burs	213	51,1
	Çalışma	18	4,3
	Aile ve Çalışma	17	4,1
	Toplam	417	100
Öğrencinin Gelir Durumu	0-2500 TL	238	57,1
	2501-5000 TL	89	21,3
	5001-7500 TL	38	9,1
	7501 ve üzeri TL	52	12,5
	Toplam	417	100
Kronik Rahatsızlık	Var	38	9,1
	Yok	379	90,9
	Toplam	417	100
Sosyal Güvence	SGK	310	74,3
	Güvence Yok	66	15,8
	Diğer	41	9,8
	Toplam	417	100

Tablo 2. Katılımcıların CACMAS Ölçeğine Ait Görüşlerinin Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Farklılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler	Kronik Rahatsızlık	N	Ort	Ss	T	P
Tamamlayıcı Tıbbi Düşünsel Bakış	Var	38	5,0370	,89945	4,241	,458

	Yok	379	4,8176	1,0846	4,241	
Modern Tıbbı Karşı Memnuniyetsizlik	Var	38	3,444	1,04720	1,071	
	Yok	379	3,4829	1,25073	1,071	,022
Sağlığı Bütüncül Bakış	Var	38	4,4167	,88284	,841	
	Yok	379	4,7057	1,19559	1,105	,038

Tablo 3. Katılımcıların CACMAS Ölçeğine Ait Görüşlerinin Öğrencinin Gelir Durumuna Göre Farklılıklarına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Tamamlayıcı Tıbbı Düşünsel Bakış	Gruplar Arası	4,771	3	1,590	1,436	,232
	Gruplar İçi	457,266	413	1,107		
	Toplam	462,037	416			
Modern Tıbbı Karşı Memnuniyetsizlik	Gruplar Arası	2,988	3	,996	,730	,435
	Gruplar İçi	563,405	413	1,364		
	Toplam	566,392	416			
Sağlığı Bütüncül Bakış	Gruplar Arası	2,104	3	,701	,598	,498
	Gruplar İçi	484,395	413	1,173		
	Toplam	486,499	416			

Öğrencinin gelir durumunun modern tıbbı karşı memnuniyetsizliğe etkisinin bulunup bulunmadığına bakılmış ve aralarında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,435$). Çıkan sonuca göre öğrencilerin gelir durumu azaldıkça modern tıbbı olan bakış açıların nispeten olumsuz yönde olduğu söylenebilir. Artan ilaç fiyatları ve sağlık giderlerinin daha maliyetli olması gelir durumu düşük olan öğrencilerin alternatif tıbbı yönelmelerine neden olduğu söylenebilir.

Öğrencinin gelir miktarı ile sağlığı bütüncül bakışa etkisinin bulunup bulunmadığına bakılış ve aralarında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,498$). Sağlık maliyetlerinin artması sonucunda öğrencilerin alternatif tıbbı birlikte modern tıbbın ortak kullanılması öğrenciler için tercih sebebi olmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların CACMAS Ölçeğine Ait Görüşlerinin Öğrencinin Yaşına Göre Farklılıklarına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Tamamlayıcı Tıbbı Düşünsel Bakış	Gruplar Arası	11,459	3	3,820	3,501	,016
	Gruplar İçi	450,578	413	1,091		
	Toplam	462,037	416			
Modern Tıbbı Karşı Memnuniyetsizlik	Gruplar Arası	6,678	3	2,226	1,642	,179
	Gruplar İçi	559,715	413	1,355		
	Toplam	566,392	416			
Sağlığı Bütüncül Bakış	Gruplar Arası	1,214	3	,405	,344	,793
	Gruplar İçi	485,285	413	1,175		
	Toplam	486,499	416			

Yaş ile tamamlayıcı tıbbı düşünsel bakış faktörü arasında bir fark görülüp görülmediğine bakılmış ve aralarında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,016$). Yaşı daha büyük olan katılımcıların tamamlayıcı tıbbı daha ılımlı yaklaştığı görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak ilerleyen yaşla birlikte insan vücudunun yorulması nedeniyle ilaç harici tedavilerin tercih edilmesi gösterilebilir.

Yaş ile modern tıbbı karşı memnuniyetsizliğe etkisinin bulunup bulunmadığına bakılmış ve aralarında anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,05>0,179$). Çıkan sonuca göre yaşı büyük olanların modern tıbbı karşı bakışının nispeten olumsuz olduğu görülmektedir.

Yaşın sağlığa bütüncül bakışta etkisinin bulunup bulunmadığına bakılmış aralarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p=0,05<0,793$).

Tablo 5. Katılımcıların CACMAS Ölçeğine Ait Görüşlerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına İlişkin T Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	T	P
Tamamlayıcı Tıbbi Düşüncel Bakış	Kadın	289	4,9904	1,10040	-1,125	
	Erkek	128	4,6886	1,00161	-1,184	,578
Modern Tıbbi Karşı Memnuniyetsizlik	Kadın	289	3,4671	1,25227	1,335	
	Erkek	128	3,5084	1,20654	1,293	,698
Sağlığa Bütüncül Bakış	Kadın	289	4,5876	1,24328	-,369	
	Erkek	128	4,8951	,99598	-,560	,780

Tamamlayıcı tıbbi düşüncel bakış, modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik ve sağlığa bütüncül bakışın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği t testi kullanılarak test edilmiş ve cinsiyetin bu üç faktör üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır ($p=0,05<0,578$).

Modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik faktörünün cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve cinsiyetin modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik faktörü üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($p=0,05<0,698$).

Sağlığa bütüncül bakış faktörünün cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği t testi kullanılarak test edilmiş ve söz konusu verilere göre cinsiyetin sağlığa bütüncül bakış üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=0,05<0,780$).

Tablo 6. Katılımcıların CACMAS Ölçeğine Ait Görüşlerinin Ailenin Yaşadığı Yere Göre Farklılıklarına İlişkin Anova Testi Sonuçları

Faktörler	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Tamamlayıcı Tıbbi Düşüncel Bakış	Gruplar Arası	1,819	4	,910	,818	,931
	Gruplar İçi	460,218	412	1,112		
	Toplam	462,037	416			
Modern Tıbbi Karşı Memnuniyetsizlik	Gruplar Arası	,422	4	,211	,154	,857
	Gruplar İçi	565,970	412	1,367		
	Toplam	566,392	416			
Sağlığa Bütüncül Bakış	Gruplar Arası	,512	2	,256	,218	,804
	Gruplar İçi	485,987	414	1,174		
	Toplam	486,499	416			

Ailenin yaşadığı yerin tamamlayıcı tıbbi düşüncel bakışa etkisinin bulunup bulunmadığı test edilmiş ve çıkan sonuca göre ailenin yaşadığı yer ile tamamlayıcı tıbbi düşüncel bakış arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p=0,05<0,931$).

Ailenin yaşadığı yerin modern tıbbi karşı memnuniyetsizliğe etkisinin bulunup bulunmadığı Anova testi kullanılarak test edilmiş ve ailenin yaşadığı yer ile modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik faktörü arasında bir fark görülmemiştir ($p=0,05<0,857$).

Ailenin yaşadığı yerin sağlığa bütüncül bakışta etkisinin bulunup bulunmadığı Anova testi kullanılarak test edilmiş analiz sonucunda ailenin yaşadığı yer ile sağlığa bütüncül bakış faktörü arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p=0,05<0,804$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi yöntemleri geçmişten günümüze kadar süregelen, hem ülkemizde hem de dünya genelinde ilgi duyulan, merak edilen ve uygulanan tedavi yöntemleri olmuştur. Buna istinaden Cumhuriyet Üniversitesinde sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin bu yöntemlere olan bilgi tutum ve davranışları ölçülmeye çalışılmış ve araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

Cinsiyet açısından CACMAS ölçeğinin alt faktörleri incelendiğinde cinsiyetin tamamlayıcı tıbbi düşünsel bakış, modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik ve sağlığa bütüncül bakış etkisi üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Kronik hastalığı olan öğrencilerin tamamlayıcı tıbbi düşünsel bakış, modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik ve sağlığa bütüncül bakış üzerine etkisi üzerinde anlamlı bir farklılığın olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir. Bunun nedeni olarak kronik rahatsızlığı olan kişilerin mevcut rahatsızlığın günlük faaliyetlerini olumsuz yönde etkilemesi ve modern tıbbin yetersiz kalması durumunda hastalarda modern tıp ile alternatif tıbbin bir arada kullanılması isteği oluştuğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda öğrencilerin gelir durumu azaldıkça alternatif tıbbi olan bakış açılarının olumlu yönde geliştiği ($p=0,05>0,232$) tespit edilmiştir. Gelir durumu ile modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş ve gelir durumu azaldıkça modern tıbbi olan bakış açılarının daha olumsuz yönde olduğu görülmüştür. Gelir durumunun sağlığa bütüncül bakış faktörü arasında yine anlamlı bir fark görülmüştür ($p= 0,05<0,559$). Bu durum sağlık maliyetlerinin artması sonucu öğrencilerin modern tıp ile alternatif tıbbin ortak kullanılmasını tercih ettiği düşüncesini akla getirmektedir.

Araştırmada öğrencinin ailelerinin yaşadığı bölgenin tamamlayıcı tıbbi karşı düşünsel bakışına etkisi ve modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik üzerine etkisi üzerinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin yaşadığı bölge batıdan doğuya gittikçe tamamlayıcı tıbbi bakış açısının arttığı görülmektedir.

Öğrencinin okuduğu fakültenin tamamlayıcı tıbbi karşı düşünsel bakış açısından anlamlı bir fark olduğu ($p= 0,05<0,559$), öğrencinin okuduğu fakültede tıbbi bilgiler arttıkça tamamlayıcı tıbbi olan bakışlarının negatif yönde değiştiği görülmektedir. Öğrencinin okuduğu fakülte ile modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,05>0,004$). Bunun nedeni olarak tıbbi eğitimin nispeten daha az verildiği fakültelerin modern tıbbi olan bakış açılarının negatif yönde olduğu söylenebilir. Öğrencinin okuduğu fakültenin sağlığa bütüncül bakışa etkisinde anlamlı bir fark olduğu ($p=0,05>0,045$) tespit edilmiştir. Bu durum öğrencinin okuduğu fakültede tıbbi bilgiler arttıkça tamamlayıcı tedavi ile modern tıbbin tam olarak bir bütün olamayacağı görüşünde olduklarını düşündürmektedir.

Öğrenci yaşı ile tamamlayıcı tıbbi karşı düşünsel bakış faktörü ve modern tıbbi karşı memnuniyetsizlik arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş ve yaşı daha büyük olanların tamamlayıcı tıbbi daha ilımlı yaklaştığı, modern tıbbi nispeten daha olumsuz yaklaştıkları tespit edilmiştir. Öğrencinin yaşı ile sağlığa bütüncül bakış faktörü arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir.

GETAT hakkında yapılan çalışmalar ile ilgili literatür taranmış ve çıkan sonuçlar çerçevesinde değerlendirmelere yer verilmiştir.

Yapılan bazı çalışmalarda (Kılıç, 2019; Kılıç, 2019; Biçer, 2019; Göktaş, 2020; Ak, 2018; Aslan, 2023; Çürük ve Alkanat, 2023; Kutlu vd., 2009; Ünlüer, 2015; Aldora, 2019; Balcı, 2020; Aslan ve Yüksel, 2018) katılımcılara ait demografik özelliklerin geleneksel, tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri ile arasındaki ilişkileri incelendiği görülmektedir. Çalışmamızda kronik hastalığı olanların GETAT'a bakış açılarının olumlu yönde olduğu ortaya çıkmıştır. Literatürde bu sonucu

destekler birçok çalışma (Göktaş, 2020; Ak, 2018; Çürük ve Alkanat, 2023; Nural ve Çakmak, 2018) bulunmaktadır.

Bu araştırmada evli olanlar ile bekârlar arasında GETAT'a bakış açıları yönünden anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Literatür tarandığında ise Ak (2018) tarafından yapılan bir araştırmada evli olanların GETAT uygulamalarını tercih etme sıklığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık Kutlu vd., (2019) ile Erdem ve Koçaş (2019)'a ait çalışmalarda GETAT'ın daha çok bekârlar tarafından tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada öğrencinin ailelerinin yaşadığı yerin tamamlayıcı tıbbı karşı düşünsel bakış, modern tıbbı karşı memnuniyetsizlik ve sağlığa bütüncül bakış üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ünal (2014: 43) ve Aktaş (2017: 55) tarafından yapılan araştırma sonuçları da bu çalışmayı destekler niteliktedir. Buna karşın en çok kırsalda ikamet edenlerin GETAT kullanım oranı il merkezinde yaşayanlara göre daha fazla bulunduğu çalışmalar da (Göktaş, 2020; Noisen vd., 2017) mevcuttur.

Çalışmada eğitim düzeyine bakıldığında öğrencilerin okuduğu sınıfın düşük olması tamamlayıcı tıbbı bakışının olumlu yönde olmasına neden olduğu görülmüştür. Akyürek vd., (2005:3) tarafından yapılan bir çalışma sonucu da sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Farklı bir araştırmada ise (Göker vd., 2015:3) yüksek eğitim seviyesindeki hastaların düşük eğitim seviyesindeki hastalara göre daha fazla oranda TAT kullandığı ortaya konmuştur. Başka bir araştırmada ise eğitim düzeyi ile TAT kullanımı arasında bir ilişki saptanmamıştır (Bilgiç ve Ak, 2011: 3).

Araştırmada katılımcıların gelir durumunun tamamlayıcı tıbbı düşünsel bakış üzerine anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiş ve öğrencilerin gelir durumu azaldıkça alternatif tıbbı olan bakış açılarının olumlu yönde geliştiği görülmüştür. Akyürek vd., (2005) ve Göktaş (2020) tarafından yapılan çalışma sonuçları, bu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Göker (2015) ve Şensoy vd., (2020) tarafından yapılan çalışmalarda ise yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin TAT kullanımına yönelik tutum puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda annenin eğitim seviyesi yükseldikçe tamamlayıcı tıbbı olan bakış açısının olumsuz yönde değiştiği görülmüştür. Ancak Ünal (2014) tarafından yapılan çalışmada ebeveynin eğitim durumu düştükçe TAT kullanma sıklığının arttığı görülmüştür. Aktaş (2017)'in araştırmasında ise anne öğrenim durumu ile GETAT'a yönelik tutumlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmada babanın eğitim seviyesi yükseldikçe tamamlayıcı tıbbı olan bakış açısının olumsuz yönde değiştiği görülmektedir. Aktaş (2017:55) tarafından yapılan çalışmada baba öğrenim durumu ile katılımcıların TAT kullanma durumlarına yönelik tutumlarında bir fark görülmemiştir.

Cinsiyetin tamamlayıcı tıbbı düşünsel bakış, modern tıbbı karşı memnuniyetsizlik ve sağlığa bütüncül bakışa etkisi üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarımızla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır (Bilgiç ve Ak, 2011: 3, Aktaş, 2017: 55). Buna karşın Ünlüer (2015:72) ve Durusoy vd., (2010:3) tarafından yapılan çalışmalarda TAT'ın kadınlar tarafından daha sık kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucumuzda yaş ile tamamlayıcı tıbbı düşünsel bakış faktörü arasında anlamlı bir fark görülmuş, yaş daha büyük olanların tamamlayıcı tıbbı daha ılımlı yaklaştığı tespit edilmiştir. Literatürde; Ünlüer (2015)'in çalışmasında yaş arttıkça TAT kullanımının düştüğü, Erdem ve Koçaş (2019) tarafından yapılan araştırmada gençlerin GETAT konusunda bilgi düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuş, Omay (2019:25)'in çalışmasında ise yaş faktörü ile GETAT arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sonuç olarak; sağlık alanında eğitim gören öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada öğrencilerin GETAT hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları ölçülmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışma neticesinde kronik hastalığı olanların, gelir durumu düşük olanların, yaşı daha büyük olanların, geniş aile tipine sahip olanların GETAT uygulamalarını tercih ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin okuduğu sınıf düzeyi yüksek olanlar ile tıbbi içerikli dersleri fazla olan fakültelerde okuyan öğrencilerin geleneksel yöntemlere negatif yönde yaklaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin yaşadığı bölgeler bakımından batıdan doğuya gidildikçe GETAT kullanımının daha sık tercih edildiği görülmüştür. Geleneksel, tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin kullanımının ve ulaşılabilirliğinin kolay olması, düşük maliyet gerektirmesi sebebiyle öğrenciler tarafından sık tercih edildiği görülmüştür. Bu bağlamda üniversitelerde sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin ders programlarına GETAT konusunun eklenerek bilgi ve becerilerinin artırılması sağlanabilir.

Bu çalışmaya istinaden yapılabilecek öneriler aşağıda yer almaktadır:

- Üniversitelerde sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin ders programlarına GETAT konusunun eklenerek bilgi ve becerilerinin artırılması sağlanabilir.
- Üniversitelerde sağlık alanında eğitim alan öğrencilerinin GETAT konulu konferanslara katılımı sağlanabilir.
- Halk, GETAT yöntemlerinin nerede ve kimler tarafından uygulanabileceğinin yönetmelikle belirli olduğu konusunda bilinçlendirilebilir. Bu konuda kamu spotu oluşturulabilir, reklam veya broşür dağıtılabilir.
- GETAT uygulamalarının neler olduğu, hangi hastalığın hangi yöntemle tedavi edilebileceği ile ilgili bilimsel yayınlar oluşturularak TV ve radyo aracılığıyla halkın bu konuda bilgi sahibi olması sağlanabilir.

Bu araştırma yalnızca Sivas ilinde ve il merkezi ile sınırlıdır.

Araştırmada kullanılan CACMAS ölçeği üzerinde faktör analizi göz önünde bulundurularak varsayımlara uygun olacak şekilde faktör yüklerinin hesaplamaları yapılmış ve söz konusu maddelerin taşınmış olduğu manalar sonucunda ölçeğin alt maddeleri Tamamlayıcı Tıbbi Düşünsel Bakış, Modern Tıbbı Karşı Memnuniyetsizlik ve Sağlığa Bütüncül bakış olarak belirlenmiştir.

KAYNAKÇA

- Ak, N. (2018). *Ankara İli Bazı İlçelerindeki Aile Sağlığı Merkezlerine Başvuran 18 Yaş Üstü Bireylerin Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ile İlgili Bilgi ve Tutumlarının İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Aktaş, B. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Bütüncül Tamamlayıcı ve Alternatif Tıbbı Karşı Tutumları, *Jaren*, 3(2): 55-5.
- Akyürek, S., Önal, C. ve Kurtman, C. (2005) Akciğer Kanseri Hastalarda Alternatif Tedavi Kullanımı. *Türk Hematoloji Onkoloji Dergisi*; 15: 73-77.
- Aldora, B. T. (2019). *Öğretim Üyelerinin Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Hakkındaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aslan, K. (2023). *Fizyoterapi Hastalarının Geleneksel Tamamlayıcı Alternatif Tıp ile Modern Tıp Hakkındaki Bilgi ve Tutum-Davranışlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Aslan Yüksel, N. (2018), *Hekimlerin Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Bakış Açısı*, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Zonguldak.

Ayhan, H. ve Mollahaliloğlu, S. (2018). Tıbbi Sülük Tedavisi: Hirudoterapi. *Ankara Medical Journal*, 18(1), 141-148.

Balcı, Ş. (2020) *Memesinde Kitle Olan Hastalarda Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemlerinin Kullanımının Değerlendirilmesi*, T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Konya Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi, Aile Hekimliği Kliniği, Tıpta Uzmanlık Tezi, Konya.

Bilgiç, Ö. ve Ak, M. (2011). Akne Vulgaris'li Hastalarda Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 18(2): 111-4.

Biçer, İ. ve Balçık, P. Y. (2019). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp: Türkiye ve Seçilen Ülkelerinin İncelenmesi, *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 22(1), 245-257.

Çürük, G. N.ve Özdemir Alkanat, H. (2023). Kronik Hastalığı Olan Bireylerin COVID-19 Pandemisinde Tamamlayıcı Alternatif Tedaviye Yönelik Tutum ve Davranışları: Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi, Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*. 6(3): 219-228

Durusoy, Ç., Güleç, A. T., Durukan, E. ve Bakar, C. (2010). Dermatoloji Polikliniğine Başvuran Akne Vulgaris ve Melasma Hastalarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı: Anket Çalışması, *Türk J Dermatol*, 4: 14-17.

Erdem, R. ve Koçaş, M. (2019). Bireylerin Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarıyla İlgili Bilgi Düzeyleri ve Bunların Kullanımı Üzerine Bir İnceleme. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 1(2),64-81.

Göker, K., Yıldız, H., Karabacak, E. ve Doğan, B. (2015). Türkiye'de Çalışan Dermatologların Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemleri Hakkında Bilgi ve Yaklaşımları. *Türkderm*, 49: 31-6.

Göktaş, M. (2020). *Eğitim Asm'ye Başvuran Hastaların Getat (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp) Kullanım Durumu, Getat Hakkındaki Tutum ve Davranışları* T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Konya Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Aile Hekimliği Kliniği, Tıpta Uzmanlık Tezi, Konya.

Karabulut, M. (2021) Öğretmenlerin Geleneksel/ Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Yönelik Tutumu ile Sağlık Algısı ve Sağlık Okuryazarlığı Arasındaki İlişki, *Tıpta Uzmanlık Tezi, Afyon*

Kılıç, K. N. (2019). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Başvuran Bireylerin Tutumları, Başvurma Nedenleri ve Memnuniyet Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3), 97-105.

Köse, E., Ekerbiçer, H. Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2018). Complementary, Alternative and Conventional Medicine Attitude Scale: Turkish Validity Reliability Study, *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 726-736.

Kutlu, S., Ekmekçi, T., Rezan, K. A. ve Purisa, S. (2009). Dermatoloji Polikliniğine Başvuran Olgularda Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemlerinin Kullanımı, *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 29(6), 1496-1502.

Mat, A. (2020). *Geçmişten Günümüze Fitoterapi*, Tüd/Türk Üroloji Akademisi Yayını No: 19 s.s.1-3

Noiesen, E., Munk, M. D., Larsen, K., Høyen, M., and Agner, T. (2007). Use of Complementary and Alternative Treatment for Allergic Contact Dermatitis, *British Journal of Dermatology*, 157(2), 301-305.

Nural, N. ve Çakmak, S. (2018). Kronik Hastalığı Olan Bireylerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavileri Kullanma Durumu, *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 1(1): 1-9.

Omay, Ş. (2019). *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Hakkında Hekimlerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Sürme, Y. ve Çürük, G. N. (2020) Yara Bakımında Fitoterapi: Çay Ağacı Yağı. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2):35-41.

Şensoy, N., Özdiñç, Ş., ve Yılmaz, O. (2020). Üniversite Hastanesine Başvuran Hastaların Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranışları, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 21(3) 258-263.

Talhaoğlu, Dilek (2021). "Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları." *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 3(1), 16-29.

Tekçi, A. (2017). *Araştırma Görevlisi Hekimlerin Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları ile İlgili Bilgi ve Tutumları*. Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Diyarbakır.

Ünal, A. S. (2014). *Epilepsi Tanılı Hastalarda Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerinin Kullanımının Araştırılması*. Atatürk Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi. Erzurum.

Ünlüer, T. (2015). *Sağlık Çalışanlarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) Yöntemlerinin Kullanım Sıklığı ve Bu Konudaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Araştırılması*, GATA Askeri Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.



Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi

2024, 7(9): 719-735.

DOI: [10.26677/TR1010.2024.1438](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1438)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



KAVRAMSAL MAKALE

Mobil Sağlık Uygulamalarının Fizyoterapi Alanında Kullanımı

Öğr. Gör. Dr. Muhammed Üsâme TAŞ, Gümüşhane Üniversitesi, Şiran Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Gümüşhane, e-posta: fzt.muhammedusame.tas@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5662-6737>

Öz

Teknolojideki hızlı gelişmeler her sektörde olduğu gibi sağlık sektöründe de etkili olmuştur. Sağlık alanında geliştirilen mobil uygulamalar sağlık hizmetlerinde ve halk sağlığı uygulamalarında hastalıkların yönetimi ve kısmen tedavisi için giderek daha fazla kullanılmaktadır. Sağlığın tüm alanlarında kullanılan mobil uygulamalar, fizyoterapi alanında da sıkça kullanılmakta ve etkili olmaktadır. Obeziteden parkinsona, denge bozukluklarından terapötik uyuma varıncaya kadar geniş bir yelpazede bu teknolojik yeniliklerden yararlanılmaktadır. Bu çalışmada da fizyoterapi alanında mobil uygulamaların hangi hastalıklarda kullanıldığı, hastalık çeşitlerini ve bu hastalıkların mobil uygulamalarla nasıl kontrol altına alınabileceği ve örnek mobil uygulamalar hakkında bilgi vermek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda fizyoterapiyi ilgilendiren her hastalık için uygun mobil uygulamalar bulunduğu ve mobil uygulamaların bu alanda önemli bir araç olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mobil Uygulamalar, Fizyoterapi, Mobil Sağlık, Teknoloji, Yenilik.

Makale Gönderme Tarihi: 25.06.2024

Makale Kabul Tarihi: 03.09.2024

Önerilen Atıf:

Taş, M.Ü. (2024). Mobil Sağlık Uygulamalarının Fizyoterapi Alanında Kullanımı, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(9): 719-735.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2024, 7(9): 719-735. DOI:[10.26677/TR1010.2024.1438](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1438)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



CONCEPTUAL PAPER

The Use of Mobile Health Applications in the Field of Physiotherapy

Dr. Muhammed Üsame TAŞ, Gümüşhane University, Şiran Health Services Vocational School, Gümüşhane, e-mail: fzt.muhammedusame.tas@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5662-6737>

Abstract

The rapid advancements in technology have impacted the healthcare sector, just as they have in every other sector. Mobile applications developed in the healthcare field are increasingly being used for the management and partial treatment of diseases in healthcare services and public health applications. Mobile applications used in all areas of health are also frequently used and effective in the field of physiotherapy. These technological innovations are utilized in a wide range of conditions, from obesity to Parkinson's disease, from balance disorders to therapeutic compliance. This study aims to provide information about the diseases in which mobile applications are used in the field of physiotherapy, the types of diseases, how these diseases can be controlled with mobile applications, and examples of such mobile applications. The study concluded that suitable mobile applications are available for every disease concerning physiotherapy and that mobile applications are an important tool in this field.

Keywords: Mobile Applications, Physiotherapy, Mobile Health, Technology, Innovation.

Received: 25.06.2024

Accepted: 03.09.2024

Suggested Citation:

Taş, M.Ü. (2024). The Use of Mobile Health Applications in the Field of Physiotherapy, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(9): 719-735.

GİRİŞ

Mobil sağlık, sağlık hizmetleri iletişim kanalını uzaktan desteklemek için bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanılmasından oluşur ve optimize edilmiş kaynak tahsisi ile bakım hizmetlerinin daha verimli bir şekilde sunulmasını sağlar. Mobil sağlık; genellikle sağlık bilgilerine daha hızlı erişim, sağlık hizmetlerinin küreselleşmesinin teşvik edilmesi ve daha iyi sağlık sonuçları dahil olmak üzere sağlık hizmetlerinin kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunur (Carlzén ve Zdravkovic, 2016: 410). Mobil sağlık, sağlıkla ilgili 2 yönlü bilgi dağıtımını ve iletişimini sağlayan bir mobil hizmet olarak tanımlanmaktadır. Teknolojideki hızlı gelişmeler aynı zamanda rehabilitasyon ve öz-yönetimde yeni tedavi yaklaşımlarının birleşmesine de yol açmıştır (O.W.H., 2011:68). Mobil sağlık bireylere; uzaktan eğitim, bakım, fizyoterapi ve danışmanlık hizmetleri sunmaktadır (Buckingham vd., 2022: e30516).

Mobil sağlık uygulamaları; sağlık hizmetlerinde ve fizyoterapi uygulamalarında hasta iletişimi, izleme, eğitim ve kronik hastalıkların yönetimine uyumu desteklemek için giderek daha fazla kullanılmaktadır (Hamine vd., 2015: e52). Son yıllarda bilgi ve dijital teknolojinin gelişimi, sağlık paradigmasında değişikliğe ve sağlıkla ilgili yeni gelişimlere olanak sağlamıştır (Shaw vd., 2017: e324). Bu gelişmeler arasında mobil sağlık uygulamaları (cep telefonlarını ve/veya tabletleri tıbbi amaçlarla kullanan bilgi ve iletişim teknolojileri) hem hastalar hem de sağlık çalışanları için öne çıkmaktadır (Moreta-de-Esteban vd., 2023: 2334).

Güncel olarak sağlık hizmetlerine erişimi gerçekleştirmek için dijital sağlık ve sağlık hizmetlerine yönelik bilgi ve iletişim teknolojileri yaygınlaşmıştır (O.W.H., 2016). Bilgi ve iletişim teknolojileri özellikle de mobil sağlık; uzaktan bakım, kronik durumların tedavisi, sağlık profesyonelleri ile hastalar arasındaki iletişim ve müdahale planlarının izlenmesi için yaygın olarak kullanılmaktadır (Qi vd., 2021: 5695). Bunu göz önünde bulundurarak bir sistematik inceleme, akıllı telefonlara yönelik uygulamaların kullanımının erişilebilirlik, daha düşük maliyetler ve kısa ile uzun vadede koşulları tedavi etmek için çeşitli işlevler gibi avantajlara sahip olduğunu belirtmiştir. Ek olarak, SMS ve elektronik ilaç kutuları gibi diğer mobil sağlık uygulamaları da farmakolojik uyum üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmuştur (Peng vd., 2020: 558). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) de mobil sağlığın evrensel sağlık kapsamını teşvik etmesini, daha az kaynaka ve daha fazla hasta etkileşimi ile daha yüksek sağlık hizmetleri kullanılabilirliği öngörmesini tavsiye etmiştir. Bugüne kadar mobil sağlık, sağlık okuryazarlığının geliştirilmesinden telekonsültasyonlara kadar birçok koşulun yönetiminde kullanılmıştır (Gaspar ve Lapão, 2021: e22215).

Teknolojinin evrimi ve akıllı telefonların her yerde bulunmasıyla akıllı telefon uygulamalarının, uzaktan izleme ve normal sağlık hizmetlerine destek olmak için uygun bir seçenek olduğu görülmüştür (Akinosun vd., 2021: e21061). Akıllı telefon uygulamaları; öğrenmeyi, katılımı ve motivasyonu kolaylaştıracak benzersiz faktörlerden yararlanarak davranış değişikliği için güçlü yöntemler olma potansiyeline sahiptir (Bort-Roig vd., 2014: 675).

Sağlık alanındaki mobil uygulamalar bireylerin sağlık problemlerinin kontrolünü sağlamak, hastalıklarında yeni bir semptom oluştuğunda anında müdahale etmek, sağlık durumları ile ilgili verileri elde etmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini sağlamak için her yaşta insanın kullanması gereken faydalı bir teknolojidir. Bu çalışmanın amacı mobil teknolojilerin sağlık alanında kullanılmasını araştırmaktır. Bu amaçla fizyoterapi alanında mobil sağlık uygulamalarının neler olduğu irdelenmiş, hastalık tanımları belirtilmiş ve örnek uygulamalara yer verilmiştir.

Obezitede Mobil Sağlık Uygulamaları

Günümüz dünyasının obezite salgını ile karşı karşıya ve obezitenin uzun vadeli sekellerin maliyetli olduğu oldukça açıktır (Flegal vd., 2012: 495). 18-35 yaş arası genç yetişkinler; kilo almına karşı oldukça duyarlı, diğer yaş gruplarına kıyasla aşırı kilolu ve obezite insidansı en yüksek olan gruptur (Ng vd., 2014: 777). Bu durumun, genellikle dijital teknolojinin etkisiyle ilişkili olan kötü beslenme davranışları ve hareketsiz yaşam tarzları gibi sağlıksız yaşam tarzı davranışlarına yol açan obezitenin çevre ile etkileşimlerinden kaynaklandığına inanılmaktadır (Li vd., 2012: 248). Araştırmacılar; ayakta tedavi ortamlarında uygulanabilecek etkili kilo verme yöntemlerini araştırmaya devam etmektedirler ancak bunlar genellikle hem zaman alıcı olup hem de tekrarlanan danışmanlık gerektirmektedir (Wadden vd., 2011: 1670).

Teknolojideki patlamanın olumsuz etkileri olsa da bu aynı zamanda sağlıkla ilgili bilgilerin yenilikçi ve gerçek zamanlı olarak fırsatlar sunmaktadır. Akıllı telefon uygulamaları, kilo verme programlarına bir alternatif olarak tercih edilebilmektedir. Aralık 2013' te Pew Araştırma Merkezi tarafından yapılan bir anket, Amerikalıların %58' inin bir akıllı telefon sahibi olduğunu ve düşük gelirli nüfuslar da dahil olmak üzere her demografik grupta akıllı telefon sahipliğinin arttığını tespit etti (Smith, 2013:10). Akıllı telefon uygulaması veya mobil sağlık, sağlık bilgilerinin gerçek zamanlı olarak iletilmesine izin veren ve geniş popülasyona davranış değişikliği için etkili bir araç olarak hizmet eden, uygun maliyetli bir uygulama imkanı sağlayabilmektedir (Hutchesson vd., 2015: 380). Gelişmekte olan mobil sağlık alanı hızla yayılmakta ve uzmanlar, 2012 yılında 718 milyon dolarlık bir sektörü kapsayan 40.000 kadar sağlıkla ilgili uygulamanın mevcut olduğunu tahmin etmektedir. Bu uygulamaların birçoğu, kilo kaybı da dahil olmak üzere bireylerin sağlığını iyileştirmek için davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Cohn, 2012).

Güncel literatür bilgileri ışığında vücut ağırlığını azaltmaya yönelik olarak etkili bir uygulama, diyabet ve kardiyovasküler olaylar gibi uzun vadeli komplikasyonları önleyerek etkin bir şekilde maliyet tasarrufları sağlayabilmektedir. Gündelik hayatta kilo verme konusunda MyFitnessPal (MFP), TXT2BFiT gibi birden fazla popüler mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Laing vd., 2014: 6).

Kardiyovasküler Hastalıkta Mobil Sağlık Uygulamaları

Kardiyovasküler hastalık (KVH), dünya genelinde morbidite ve mortalitenin önde gelen nedenidir (Virani vd., 2020: e150). KVH' nin ilerlemesini ve tüm nedenlere bağlı ölümleri etkileyen iki önemli ve bağımsız risk faktörü, fiziksel hareketsizlik ve hareketsiz davranıştır (Ekelund vd., 2019: 14570). Geleneksel ikincil korunma, çeşitli sistem ve hasta düzeyinde engeller nedeniyle her zaman erişilebilir veya uygulanabilir değildir. Bu nedenle bu risk faktörlerini hedef alan esnek ve yenilikçi davranış değişikliği müdahaleleri, ikincil korunma açısından önemlidir. Dolayısıyla akıllı telefon uygulamaları, geleneksel KVH sağlık hizmetlerine uygun bir yardımcı olabilmektedir (Neubeck vd., 2012: 500).

Müdahalelerde kullanılan spesifik aktif bileşenlerin veya davranış değiştirme tekniklerinin tanımlanması önemlidir. Tanımlama, başarılı müdahale bileşenlerinin karşılaştırılmasına ve potansiyel olarak çoğaltılmasına olanak tanır. Davranış Değiştirme Tekniği Taksonomisi (v1), bu aktif bileşenleri standartlaştırılmış bir şekilde tanımlamaya yönelik yöntemdir (Michie vd., 2013: 90). Ayrıca her bir davranış değiştirme tekniğinin fiziksel aktivite ve/veya hareketsiz davranış sonuçları üzerindeki düzenleyici rolünü araştırmaya yönelik yapılan analizler, etkin olma açısından çalışmalar arasındaki bazı farklılıkların açıklanmasına yardımcı olabilmektedir. Bunun bir örneği Michie ve ark. tarafından bildirilmiştir ve fiziksel aktivite ile sağlıklı beslenmeyi

arttırmaya yönelik müdahalelerin, kontrol teorisinden türetilen bir veya daha fazla davranış değiştirme teknikleri (örneğin; hedef belirleme, davranış hedeflerini gözden geçirme, davranış hakkında geri bildirim, gibi) ile kendi kendini izlemeyi birleştirdiğinde daha etkili olduğunu bulmuşlardır (Michie vd., 2009: 690).

KVH' li kişiler tarafından fiziksel aktiviteyi arttırmak için telefon görüşmeleri, metin mesajları, internet ve mobil sensörler dahil olmak üzere diğer teknoloji türlerinde kullanılan davranış değiştirme tekniklerinin tanımlanması, literatürde gözden geçirilmiştir. Davranış değiştirme tekniklerinin; hedef belirleme (davranış), sosyal destek (pratik), sağlık sonuçları hakkında bilgi, performans hakkında geri bildirim ve yönlendirmeler/ıpuçları sıklıkla kullanılmıştır (Akinosun vd., 2021: e21061). KVH' de akıllı telefon uygulamalarını ve hareketsiz davranışları araştıran sınırlı sayıda çalışmaya rağmen, bu çalışmanın gelecekteki yönünü şekillendirmeye yardımcı olmak için mevcut literatürün incelenmesinde fayda vardır. Fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış, bağımsız sağlık riskleri oluşturur ve ayrı ayrı odaklanmış müdahalelerle hedeflenmelidir. Bu nedenle, davranış değiştirme tekniklerinin de her davranışa yönelik olarak hedeflenmesi gerekebilir (Compernelle vd., 2019: 10).

Günelik hayatta KVH' de fiziksel aktiviteyi ve hareketsiz davranışı iyileştirme programlarından olan Vida Health, Commercial Fitbit gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Patterson vd., 2022: 8).

Bel Ağrısında Mobil Sağlık Uygulamaları

Bel ağrısı, dünya genelindeki sağlık bakımının en büyük problemlerinden ve genel fonksiyondaki azalmanın ana faktörlerinden biridir. Dünya nüfusunun neredeyse %80' i yaşamlarının bir döneminde bel ağrısı ile karşılaşmakta ve yaklaşık olarak %50' si de yaşamları boyunca birden fazla ağrı dönemi yaşamaktadır (Machado vd., 2016: 1100). 2019 yılında, yaygın bel ağrısı vakalarının sayısının yaşla birlikte arttığı ve bel ağrısının her iki cinsiyet için de 45 ila 54 yaşlarında zirveye ulaştığı gösterilmiştir. Bel ağrısının kökeni literatürde hala belirsizdir ancak bireyin genomu, obezite, sigara içme, hareketsiz davranış, fiziksel iş, çalışma durumu ve aşırı oturma gibi birçok faktörün yanı sıra stres gibi psikolojik faktörler bel ağrısına katkıda bulunmaktadır (Chen vd., 2022: 50).

Öz-yönetim, sağlığın teşviği için önemli bir tedavi stratejisidir. Öz-yönetim; sağlığı iyileştiren veya koruyan, hastalığı önleyen ve hastalık veya sakatlığın yönetimini destekleyen herhangi bir tedavi yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Hastaların; tıbbi durumlarının ilerlemesini önlemeyi amaçlayan semptom veya hastalık bakımına aktif katılımı, öz-yönetimde önemli bir rol oynamaktadır. Öz-yönetim içeriği genellikle ergonomi, kilo yönetimi, davranış değişiklikleri ve fiziksel aktiviteye odaklanmaktadır (Jonkman vd., 2016: 35; Novak vd., 2013: 190). Öz-yönetim aynı zamanda bel ağrısı rehabilitasyonunda da rol oynamakta ve bel ağrısı olan kişilerde ağrı ve sakatlık düzeylerini azaltmada küçük ila orta derecede bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Oliveira vd., 2012: 1742).

2021 yılı sonunda Apple App Store ve Google Play Store' de mobil uygulamalara yönelik yapılan bir araştırma, 5 milyondan fazla farklı mobil uygulamanın mevcut olduğunu ve bunlardan 100.000' den fazla uygulamanın da mobil sağlık içeriğiyle ilgili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca 2011 yılında da dünya genelinde mobil sağlık uygulamalarıyla ilgili hizmetleri kullanan 500 milyondan fazla kullanıcı bulunmaktaydı. Bu istatistikler, mobil sağlık uygulamalarının insanların günlük yaşamlarının önemli bir parçası olduğunu ve bu uygulamaların sayısının ve kullanımlarının yakın gelecekte artması, tıbbi bakımlarının yönetiminde artan bir rol oynayacağını göstermektedir (Mosa vd., 2012: 14).

Yapılan bir çalışmada araştırmacılar, Avustralya iTunes Store ve Google Play Store' de bel ağrısını inceleyen 61 tane mevcut mobil sağlık uygulaması bulmuşlardır. Çalışmadaki bel ağrısı yönetimi için mobil sağlık uygulamaları; güçlendirme, esneme, hareket açıklığı, motor kontrolü, Pilates veya McKenzie yöntemi, yoga, tai chi ve farkındalık veya bunların bir kombinasyonu ile ilgili çok çeşitli egzersizler sağlamak üzere tasarlanmıştır (Machado vd., 2016: 1100).

Günelik hayatta bel ağrısı olan hastaların klinik durumlarını değerlendirmek için FitBack, Snapcare gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Rintala vd., 2022: e39682).

Total Diz Artroplastisinde Mobil Sağlık Uygulamaları

Total diz artroplastisinin etkinliğini arttırmak için postoperatif rehabilitasyon kaçınılmazdır. Son yıllarda hızlandırılmış ve geliştirilmiş rehabilitasyon protokolleri, hastaların fonksiyonlarını ve yaşam kalitelerini daha etkin bir şekilde geri kazandırmayı amaçlamıştır (McDonald vd., 2012: 527). Rehabilitasyon sırasında fiziksel performansın yanı sıra, psikolojik sonuçların da (örneğin; memnuniyet, beklenti, katılım gibi) dikkate alınması gerekmektedir (Canovas ve Dagneaux, 2018: 44). Total diz artroplastisi sonrası hastalar, cerrahi işlemin başarısının devamını sağlamak ve protezi çevreleyen kas yapılarının bütünlüğünü korumak için günlük yaşam aktiviteleri ve egzersizler bakımından eğitilmelidir (Hohler, 2008: 145).

Klinik olarak daha iyi sonuçlar elde etmek için rehabilitasyon sürecinde etkili hasta-klinisyen iletişimi de sağlanmalıdır (Zeng vd., 2020: 1842). Hastaların yaklaşık 1-2 yıl içerisinde taburcu edildiği göz önünde bulduğunda, bireylerin evde takip edilmesinin önemi daha da belirgin hale gelmektedir (Nowak ve Schemitsch, 2019: 73). Ayrıca hastaların cerrahi sonrası altıncı ayda fonksiyonel kapasitelerine ulaştıkları göz önüne alındığında, uzaktan takip daha da önemli bir hale gelmektedir (Jones vd., 2003: 700). Bu bağlamda mobil sağlık, postoperatif tedavide olumlu sonuçlar sağlamaktadır (Jiang vd., 2018: 260). Son zamanlarda yarı deneysel ve randomize kontrollü bir çalışma, total diz artroplastisi sonrası uzaktan eğitim, bakım ve rehabilitasyon programlarının etkinliğine odaklanmıştır (Moffet vd., 2015: 1130). Mobil sağlık uygulamalarının; total diz artroplastili bireylerde erişilebilirlik, memnuniyet ve uyumu arttırdığı, acil konsültasyon ve fizyoterapi ihtiyacını ise azalttığı gösterilmiştir (Crawford vd., 2021: 5; Tripuraneni vd., 2021: 3890).

Günelik hayatta bel ağrısı olan hastaların klinik durumlarını değerlendirmek için The GenuSport, The Patient Journey App gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Bäcker vd., 2021: 1576; Timmers vd., 2019: 15323).

Yaşlı Bireylerdeki Denge Bozukluğunda Mobil Sağlık Uygulamaları

Yaşlanma; periferik duyuşal yapılar da dahil olmak üzere görme, işitme ve dengeyi etkileyen fonksiyonel bozulma ile ilişkilidir (Agrawal vd., 2019: 164). Ek olarak, yaşlı bireylerin çoklu kronik rahatsızlıklardan etkilenme olasılığı daha yüksektir, bu da genellikle düşme riskiyle birlikte kemik kırılma riskine yol açar. Yaşlılarda düşmeler, bu popülasyonda kaza sonucu ölümlerin ana nedeni olarak ciddi bir halk sağlığı sorununu temsil etmektedir. Düşme riski, yaşla birlikte artar (Gaspar ve Lapão, 2021: e22215). Her yıl yaklaşık üç yaşlıdan biri ciddi bir düşme yaşamaktadır. Ayrıca düşme; yaşam kalitesinin bozulmasına, anksiyeteye, depresyona, günlük aktivitelerde kısıtlamaya, hareketliliğin azalmasına, sosyal izolasyona, ilaç tüketiminin artmasına, tıbbi hizmetlere ve kişisel bakıma bağımlılığın artmasına neden olabilir (WHO, 2017). Yaşlı popülasyonda yaş, çevresel faktörler (örneğin; ıslak zemin), uygunsuz kıyafet ve ayakkabılar, yanlış davranışlar (örneğin; sandalyeye tırmanma), aşırı alkol tüketimi, ilaçların

yetersiz kullanımı, kötüleşen kronik hastalık ve denge bozuklukları gibi çeşitli düşme nedenleri tespit edilmiştir (Agrawal vd., 2019: 164).

Yaşlılarda denge bozukluklarıyla ilişkili çeşitli klinik durumlar vardır. Bunlar arasında; denge fonksiyonunun yaşa bağlı olarak azalması, ilaçlar ile kardiyovasküler, metabolik, kas-iskelet sistemi, nörolojik ve otolojik hastalıklar gösterilebilir (Salzman, 2010: 63). Her ne kadar vertigo, düşme riskini arttıran önemli faktör olarak kabul edilse ve yaşlılar arasında en sık görülen bir semptom olsa da epidemiyolojik çalışmalar bu popülasyonda denge bozukluklarının prevalansında büyük farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. 60 yaş üstü bireylerin en az %30'unun vertigo yaşadığı belirtilirken, 85 yaş üstü bireyler için ise bu oranın %50'ye yükseldiği tahmin edilmektedir (Fernández vd., 2015: 144).

Denge bozuklukları ve bunun sonucunda ortaya çıkan düşmeler, tıbbi bakımla ilgili sosyal ve sağlık hizmetleri sistemleri üzerinde yüksek maliyetler ile giderek artan bir hastalık yükünü temsil etmektedir. Bu duruma; tekrarlanan konsültasyonlar, tanusal görüntülemenin aşırı kullanımı ve acil bakım da dahildir. Vertigo, nüfusun yaşlanmasıyla bağlantılı olarak sağlık bakım maliyetlerinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Kovacs vd., 2019: 12). Bu durum, küresel yaşlanma ile birlikte dijital çözümlerin kullanımını da teşvik etmiştir. Ayrıca mevcut COVID-19 pandemisi nedeniyle de mobil sağlık uygulamalarının daha geniş bir alanda kullanımı artmıştır (Bhaskar vd., 2020: 556720).

Yaşlanma eğilimi; hastalar, aileleri ve küresel olarak sağlık sistemlerinin sürdürülebilirliği açısından önemli bir zorluğu temsil etmektedir. Bu durum, daha aktif ve sağlıklı yaşlanan bir topluma ulaşmak için küresel sağlık politikalarının hedefiyle bağlantılıdır. Erişim problemlerini ortadan kaldırmak, sağlık sonuçlarını optimize etmek ve yaşlılar için sosyal destek sağlamak amacıyla mobil sağlık uygulamaları da dahil olmak üzere yeni sağlık bakım modellerinin sağlanması teşvik edilmiştir. Mobil sağlık uygulamalarının kullanımı, hem kurumsallaşma hem de gereksiz hastane ziyaretleri ile ilgili maliyetlerin azaltılmasına katkıda bulunmaktadır (Gammon vd., 2015: e3547; Kim vd., 2017: 30).

Uzaktan erişim sistemleri ile yaşlıların teknolojiye olan ilgisinin ve katılımının giderek arttığı gerçeğinden yararlanarak mobil sağlık, yaşlıları gerçek yaşam ortamında aktif olarak izleyebilmektedir. Ayrıca mobil sağlık teknolojileri, tıbbi-hasta etkileşimlerini de geliştirebilmektedir. Bununla birlikte, yaşlı bireylerin ve bakıcıların dijital eğitimi de önem arz etmektedir (Merkel ve Hess, 2020: e15491).

Kişiselleştirilmiş denge eğitimi, denge bozuklukları ve düşme riski olan yaşlı bireylerin tedavisi için uygun bir seçenektir (Salzman, 2010: 63). Bu eğitim; bireyin spesifik denge bozukluğuna yönelik, postüral stabiliteyi artırma, günlük yaşam aktivitelerini iyileştirme ve semptomları azaltmayı amaçlayan egzersiz temelli bir programdan oluşur. Denge antrenmanları belirlenen fonksiyonel eksikliklere odaklanmalıdır. Bu nedenle, zayıf dengeyle ilgili klinik durumların belirlenmesi için önceden tıbbi değerlendirme yapılması gerekmektedir (Lacour ve Bernard-Demanze, 2015: 285). Üstelik bu klinik durumlar sonuçları etkileyebilmektedir. Örneğin; hastanın her iki iç kulağında da bozukluk varsa veya osteoartiküler hastalık nedeniyle hareket kabiliyeti kısıtlıysa müdahalenin başarısı daha zordur (Rossi-Izquierdo vd., 2018: 1360). Bu gibi durumlarda video oyunları aracılığıyla verilen egzersizler, yaşlı insanlar arasında daha fazla erişim ve uyum sağlamak için umut verici bir müdahale olabilmektedir (Choi vd., 2017: 574).

Parkinsonda Mobil Sağlık Uygulamaları

Parkinson hastalığı (PH); orta beyinde bulunan substantia nigradaki dopaminerjik nöronların seçici bir dejenerasyonunun olduğu kronik, ilerleyici ve geri dönüşümü olmayan evrimsel seyir ile karakterize nörodejeneratif bir patolojidir (Obeso vd., 2017: 1267). Bu durum, hastalığın dört karakteristik motor belirtisi ile sonuçlanır: bradikinezi, istirahat tremoru, kas sertliği ve postüral instabilite. Ayrıca PH; sindirim bozuklukları, uyku bozuklukları ve motor semptomlardan önce ortaya çıkabilecek davranışsal ve bilişsel değişiklikler gibi motor olmayan semptomlarda sergilenmektedir (Sveinbjornsdottir, 2016: 320).

PH' de mevcut olan hareket bozuklukları arasında, istemli hareketin yokluğunda bir vücut bölümünün istemsiz, ritmik ve salınımlı hareketi olarak tanımlanan istirahat tremoru vardır. Genellikle vakaların %50' sinde ilk bulgudur ve PH' li tüm hastaların %70-85' inde mevcuttur. İstirahat tremoru genellikle ekstremitelerin distal bölgesinde bulunur ve 3 ila 6 Hz arasında bir frekansa sahiptir (Hallett, 2012: 85). Tremoru değerlendirmek için birkaç ölçek vardır ancak mevcut olan bu ölçeklerin çoğu istemli tremora odaklanmaktadır (Elble vd., 2013: 1796). İstirahat tremoruna odaklanan ölçekler arasında Fahn-Tolosa-Marín Tremor Ölçeği; tremorun yerini, şiddetini ve ürettiği fonksiyonel engelliliği hem klinikte hem de araştırmada en çok kullanılanlar olarak puanlamaktadır (Ondo vd., 2018: 63). Bain ve Findley Klinik Tremor Ölçeği ise vücudun farklı bölgelerinde bulunan tremorların şiddetini 1 ila 10 arasında puanlamaktadır (Elble vd., 2013: 1796). Benzer şekilde Birleşik Parkinson Hastalığı Değerlendirme Ölçeğinin III. bölümünde, dinlenme tremoru için genliği (santimetre cinsinden ölçülür ve 3 cm' nin üzerindeki bir tremor şiddetli olur) ve tremorun muayene sırasında ortaya çıktığı toplam süreyi (ortaya çıktığı zamanın yüzdesi olarak ölçülür ve muayene süresinin %75' inden fazla görülüyorsa şiddetli tremor olarak kabul edilir) değerlendiren maddeler bulunur. Ancak tüm bu ölçeklerin subjektif bir değerlendirme bileşeni vardır. PH' de farmakolojik ve/veya rehabilitasyon tedavisinin etkilerini değerlendirebilmenin yanı sıra istirahat tremorundaki kötüleşmeyi tanımlamaya yardımcı olacak olan objektif ölçeklerin eksikliği mevcuttur (Forjaz vd., 2015: 1140).

Her alanda olduğu gibi nöroloji alanında da mobil teknolojilerinin kullanılması kaçınılmaz hale gelmiştir. PH' li hastalar için mobil sağlık uygulamalarının kullanımı; iletişime geçebilecekleri bir insan topluluğuna anında ve kolay bir şekilde erişebilmelerine, hastalıkları hakkında daha fazla bilgi edinmelerine, ilaçlarını almayı hatırlama konusunda yardım almalarına ve günlük aktivitelerini kolaylaştıran diğer araçlara ulaşabilmelerine imkan tanımaktadır. Sağlık çalışanları için ise mobil sağlık uygulamalarının kullanımı; belirli parametrelerin daha pratik ve objektif bir şekilde değerlendirilmesine, tedavinin planlanmasına ve önerilmesine ve PH' li hastaların hızlı ve doğru bir şekilde takip edilmesine olanak tanıyarak zaman ve mesafe engellerini aşmaya yardımcı olmaktadır (Linares-Del Rey vd., 2019: 45).

Spesifik olarak PH' nin farklı evrelerinde tremorun varlığı, fonksiyonel yetersizliğin prognostik bir faktörüdür. Bu nedenle kolayca uygulanabilir bir izleme değerlendirmesinin olması, hastalığın evrimsel sürecinde hastanın terapötik ihtiyaçlarını karşılamayı kolaylaştırabilmektedir. Sonuç olarak; PH' de mobil sağlık uygulamalarının kullanımı, istirahat tremorunun objektif bir şekilde değerlendirilebilmesine imkan sağlayabilmektedir (Velseboer vd., 2013: 630).

Gündelik hayatta PH' de motor belirtisi olarak bulunan istirahat tremorunu değerlendirmeye yardımcı olan programlarından SensoryLog, Roche PD Mobile Application v1 gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Moreta-de-Esteban vd., 2023: 2334).

Üriner İnkontinansta Mobil Sağlık Uygulamaları

Üriner inkontinans, Uluslararası Kontinans Derneği tarafından "fiziksel efor (örneğin; spor aktiviteleri), hapsirme veya öksürme nedeniyle istemsiz idrar kaçırma şikayeti" olarak tanımlanır ve kadınlar arasında yaygın olup, sıklıkla yaşam kalitesinde önemli bir düşüşe yol açmaktadır (Rada vd., 2022: 4). Biriken epidemiyolojik kanıtlar, çalışmalar genelinde üriner inkontinans prevalansının %10 ile %39 arasında değiştiğini ve yaşla birlikte arttığını göstermiştir (Zhang vd., 2021: 7). Amerika Birleşik Devletleri Nüfus Sayımı Bürosu tarafından yakın zamanda yayınlanan veriler, pelvik taban bozukluklarına yönelik bakım talebinin 2010 ile 2030 yılları arasında %35 oranında artacağını göstermiştir (Kirby vd., 2013: 584).

Kanıtla dayalı inkontinans tedavisi genel olarak inkontinans cerrahisi, ilaçlar, davranış ve yaşam tarzı değişikliğine ayrılabilen ve en yaygın olarak da pelvik taban kas eğitimi kullanılmaktadır (Lukacz vd., 2017: 1594). Pelvik taban kas eğitimi, üriner inkontinans için herhangi bir olumsuz reaksiyona yol açmayan birinci basamak konservatif yönetim programıdır (UK, 2021:3). İdeal tedavi, hastaların egzersizleri düzgün bir şekilde yapmaları konusunda bilgilendirilmelerini ve buna ısrarla bağlı kalmalarını gerektirir (Reed vd., 2021: 104). Kadınların tıbbi personel tarafından denetlenen egzersiz programlarıyla daha iyi performans ve denetlenen pelvik taban kas eğitiminin, üriner inkontinans semptomlarının hafifletilmesinde tatmin edici sonuçlar gösterdiğine dair kanıtlar vardır (Riemsma vd., 2017: 8). Bununla birlikte; denetimli pelvik taban kas eğitimi zaman alıcı, maliyetli ve ilgili tıbbi kurumlara sık sık ziyaret edilmesini gerektirmekte ve bu durum da uzun vadeli tedaviye uyumu engelleyebilmektedir (McClurg vd., 2015: 611).

Pensilvanya' da 200 yetişkin kadın üzerinde yapılan kesitsel bir çalışma, akıllı telefonların %92' sini oluşturduğu genel mobil sağlık uygulaması sahipliğinin ve pelvik taban bozukluğu olan kadınların, sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla iletişim kurmak için mobil sağlık uygulamalarını kullanma yeteneklerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Lee vd., 2019: 135). Pelvik taban kas eğitimi için mobil sağlık uygulaması, kullanıcıların pelvik taban kaslarını eğitmelerine yardımcı olan kişisel bakım uygulamalarıdır. Üç uygun çalışmayı içeren yeni bir sistematik inceleme, mobil sağlık uygulaması tabanlı pelvik taban kas eğitiminin idrar semptomlarını azaltabildiğini göstermiştir (Leme Nagib vd., 2020: 1041).

Günelik hayatta pelvik taban kas eğitimi programlarından olan Pen Yi Kang, Diário Saúde gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Hou vd., 2022: 12).

Eklem Hareket Açıklığında Mobil Sağlık Uygulamaları

Fizyoterapistler tarafından yaygın olarak gerçekleştirilen kas-iskelet sistemi değerlendirmelerinde, bireyin hareketlerinin statik-dinamik eklem hareket açıklığı (EHA) ile aktif-pasif EHA' nın ölçülmesi; eklem fonksiyonunu incelemek, eklem asimetrisini tespit etmek ve tedavinin etkinliğini objektif bir sonuç ölçüsü olarak değerlendirmek için önemli bir durumdur (Milanese vd., 2014: 572). Statik EHA; bir eklem hareket sınırlarının herhangi bir kısmında, hareketsiz tutulan konumu olarak tanımlanmaktadır. Dinamik EHA ise bir eklem hareket sınırlarına geldiği ve hareket sınırlarından uzaklaştığı aralıktır. Bir eklem; bir değerlendirici veya harici bir cihaz tarafından pasif olarak hareket ettirildiğinde, pasif EHA değerlendirilir. Bunun haricinde kas kasılmasının bir sonucu olarak hareket ettiğinde ise aktif EHA değerlendirilmiş olur. Universal gonyometre; kullanım kolaylığı, düşük maliyeti ve çok sayıda çalışmada makul düzeyde güvenilirlik ve geçerlilik göstermesi nedeniyle uzun zamandır tercih edilen klinik EHA ölçüm yöntemi (özellikle statik eklem hareket açıklığı) olmuştur (May vd., 2010: 182).

Bununla birlikte universal gonyometrenin, statik EHA' yı değerlendirmesinin yanında dezavantajları da vardır. Yetişkinlerde diz ve dirsek gibi menteşe tipi eklemlerin statik EHA' sı değerlendirilirken, universal gonyometrenin tipik olarak hem proksimal hem de distal eklemlerdeki uygun yer işaretleriyle doğrudan hizalanacak kadar uzun olmaması nedeniyle bir miktar kadar hata olabilmektedir. Referans noktası olarak kullanılacak anatomik noktaların palpe edilmesindeki zorluk nedeniyle, spinal rotasyonun universal bir gonyometre ile ölçülmesi de zor olabilmektedir (Furness vd., 2018: e4431). Universal gonyometrenin kullanımıyla ilgili belirtilen bu potansiyel sorunlar statik EHA'nın yanı sıra dinamik EHA'nın da değerlendirilmesinde, anatomik noktaları doğru bir şekilde bulma konusunda nispeten yetersiz olan klinisyenlerde daha fazla problem olabilmektedir (Piriyaarasarth vd., 2008: 9).

Akıllı telefon teknolojisi ile yazılım uygulamalarının geliştirilmesi ve akıllı telefonlara her yerde kolay bir şekilde ulaşılabilmesi, bu cihazların EHA' yı ölçmesine olanak sağlamaktadır. Universal gonyometre gibi akıllı telefonların da kullanımı benzer şekilde kolay, daha ucuz ve oldukça erişilebilirdir. İvmeölçer, jiroskop ve manyetometre gibi sensörler; akıllı telefonun eklemdaki açıları ve yer değiştirmeleri ölçmesine olanak tanıyan gerekli ekipmanları sağlamaktadır (Keogh vd., 2016: 14). Akıllı telefona indirilebilecek uygulamaların kullanılmasıyla bu ölçümler, EHA gibi anlamlı değerlendirme verilerine dönüştürülebilmektedir. Akıllı telefon uygulamalarının kullanımlarının olası bir avantajı da universal gonyometrede görülen yer işareti tanımlama ve hizalama ile ilgili bazı zorlukları aşabilmesidir. Yukarıda belirtilen universal gonyometredeki dezavantajlardan akıllı telefon uygulamalarının tamamen üstesinden gelebilmesi, kullanılan teknolojiye ve klinisyenin bu alternatif yaklaşımla ilgili deneyimine de bağlıdır. Bu nedenle akıllı telefon uygulamalarının ortaya çıkması, özellikle ölçülmesi daha zor olan bazı EHA' ları için klinik uygulamaya dahil edilecek yeni bir dizi imkan sunmaktadır (Keogh vd., 2019: e0215806).

Günelik hayatta bireylerin EHA 'larını değerlendirmek için Compass App, The TiltMeter gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Keogh vd., 2019: e0215806).

Terapötik Uyumu Arttırmada Mobil Sağlık Uygulamaları

DSÖ terapötik uyumu; bir bireyin ilaç kullanımı, sağlıklı beslenmesi ve yaşam tarzını değiştirmesiyle ilgili davranışlarının, sağlık uzmanı ve hasta tarafından kabul edilen talimatlara uyma oranı olarak tanımlanmaktadır (Chaudri, 2004: 221). Bu uyum, hastanın ve profesyonellerin tüm süreç boyunca oynadığı aktif bakımındaki uyumdan farklıdır (Morales, 2015: 180). Tedaviye uyumsuzluk, klinik bakımda hastalığın ötesinde bir sorun haline gelmiştir. Yapılan bir çalışma, hastaların %20-50' sinin tedavi planını uygun şekilde takip etmediğini belirtmiştir (Ventura vd., 2020: 24). Başka bir meta-analizde ise terapötik uyumsuzluk oranının ortalama olarak %24.8 olduğunu ancak bu durumun patolojinin ciddiyetine bağlı olduğunu bildirmiştir (DiMatteo, 2004: 202). DSÖ; gelişmiş ülkelerde uzun süreli veya kronik durumlara yönelik tedavilere terapötik uyumun, ortalama olarak %50 olduğunu tahmin etmektedir (Chaudri, 2004: 221). Ayrıca, uyumsuzluğun sadece hastaları değil aynı zamanda yüksek maliyetler, klinik komplikasyonlar, hastaneye yeniden yatışlar ve insan yeteneklerinin kaybı açısından sağlık sistemini de ilgilendirdiği keşfedilmiştir (Cerdea vd., 2018: 230).

DSÖ, yakın zamanda yayınlanan "Dijital Sağlık 2020-2025 Küresel Stratejisi"nde, bilgi ve iletişim teknolojilerinin tüm dünyada sağlık uygulamasının sağlanmasında inovasyon unsurları ve kolaylaştırıcılar olduğunu kabul etmektedir (O.W.H., 2021). Günelik hayatta terapötik uyumu arttırmak için Approp, Mission: Schweinehund gibi birden fazla mobil sağlık uygulamaları mevcuttur (Jiménez-Chala vd., 2022: 87).

SONUÇ

Fizyoterapi alanında mobil sağlık uygulamaları son zamanlarda büyük bir ilgi görmektedir. Bu uygulamalar, hastaların fizyoterapi süreçlerini takip etmelerine, egzersiz yapmalarına ve sağlık verilerini yönetmelerine yardımcı olurken, sağlık profesyonellerine de tedavi süreçlerini daha etkin bir şekilde yönetme imkanı sağlamaktadır.

Mobil sağlık uygulamalarının fizyoterapi alanında sağladığı avantajlara bakıldığında; hastalar, herhangi bir zaman ve mekanda egzersizlerini yapabilir ve tedavi süreçlerini takip edebilirler. Bu sayede fizyoterapist ile yüz yüze yapılan randevu sayısını azaltabilirler ve böylelikle erişim kolaylığı sağlanmış olur. Uygulamalar, hastalara doğru egzersiz tekniklerini gösterip tedavi planlarını anlatarak eğitim sağlamakta ve bu durum da tedavi sürecinin daha etkin olmasına katkıda bulunmaktadır. Böylece mobil uygulamalar sayesinde eğitim ve bilgilendirme desteği sağlanmış olur. Uygulamalar genellikle kullanıcılarına hatırlatmalar gönderir ve onların durumlarını takip eder. Bu da hastaların motivasyonlarını yüksek tutmalarına yardımcı olabilir. Buna bağlı olarak mobil uygulamaların motivasyon artışı sağlayan bir özelliği de bulunmaktadır. Mobil uygulamalar aynı zamanda fizyoterapistlere hastaların ilerlemesini gerçek zamanlı olarak izleme ve analiz etme imkanı sunar. Bu veriler doğrultusunda tedavi planlarını güncelleyebilir ve daha kişiselleştirilmiş bakım sağlayabilirler. Mobil uygulamalar aracılığıyla hastalar, tedavi süreçlerini daha aktif bir şekilde yönetebildikleri için genellikle daha memnun olurlar. Ayrıca iletişim kanalları üzerinden hızlıca fizyoterapistlerine ulaşabilirler. Ancak mobil sağlık uygulamalarının kullanımıyla ilgili bazı potansiyel zorluklar da vardır. Bunlar arasında güvenlik ve gizlilik endişeleri, teknik yeterlilik eksiklikleri ve her hasta için uygun olmayan genel uygulamalar sayılabilir.

Sonuç olarak, mobil sağlık uygulamaları fizyoterapi alanında önemli bir yer edinmiş durumdadır ve gelecekte daha da gelişmesi ve yaygınlaşması beklenmektedir. Bu uygulamalar hem hastaların hem de sağlık profesyonellerinin tedavi süreçlerini daha etkin yönetmelerine olanak tanıyarak sağlık hizmetlerinin erişilebilirliğini ve kalitesini artırabilir.

KAYNAKÇA

Agrawal, Y., Van de Berg, R., Wuyts, F., Walther, L., Magnusson, M., Oh, E., Sharpe, M. and Strupp, M. (2019). Presbyvestibulopathy: Diagnostic criteria Consensus document of the classification committee of the Bárány Society. *Journal of Vestibular Research*, 29(4): 161-170.

Akinosun, A. S., Polson, R., Diaz-Skeete, Y., De Kock, J. H., Carragher, L., Leslie, S., Grindle, M. and Gorely, T. (2021). Digital technology interventions for risk factor modification in patients with cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(3): e21061.

Bäcker, H. C., Wu, C. H., Schulz, M. R., Weber-Spickschen, T. S., Perka, C. and Hardt, S. (2021). App-based rehabilitation program after total knee arthroplasty: a randomized controlled trial. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 141(9), 1575-1582.

Bhaskar, S., Bradley, S., Chattu, V. K., Adisesh, A., Nurtazina, A., Kyrykbayeva, S., and Thomas, P. (2020). Telemedicine across the globe-position paper from the COVID-19 pandemic health system resilience PROGRAM (REPROGRAM) international consortium (Part 1). *Frontiers in Public Health*, 8: 556720.

Bort-Roig, J., Gilson, N. D., Puig-Ribera, A., Contreras, R. S. and Trost, S. G. (2014). Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review. *Sports Medicine*, 44: 671-686.

- Buckingham, S. A., Anil, K., Demain, S., Gunn, H., Jones, R. B., Kent, B. and Freeman, J. (2022). Telerehabilitation for people with physical disabilities and movement impairment: a survey of United Kingdom practitioners. *JMIRx Med*, 3(1): e30516.
- Canovas, F. and Dagneaux, L. (2018). Quality of life after total knee arthroplasty. *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research*, 104(1): S41-S46.
- Carlzén, K. and Zdravkovic, S. (2016). Public health panorama. *J WHO Region Office Eur*, 2(4): 402-448.
- Cerda, J. J. O., Herrera, D. S., Miranda, Ó. A. R. and Legaspi, J. M. O. (2018). Therapeutic adherence: a health care problem. *Acta Médica Grupo Ángeles*, 16(3): 226-232.
- Chaudri, N. A. (2004). Adherence to Long-term Therapies Evidence for Action. *Annals of Saudi Medicine*, 24(3): 221-222.
- Chen, S., Chen, M., Wu, X., Lin, S., Tao, C., Cao, H. and Xiao, G. (2022). Global, regional and national burden of low back pain 1990–2019: A systematic analysis of the Global Burden of Disease study 2019. *Journal of Orthopaedic Translation*, 32: 49-58.
- Choi, S. D., Guo, L., Kang, D. and Xiong, S. (2017). Exergame technology and interactive interventions for elderly fall prevention: A systematic literature review. *Applied Ergonomics*, 65: 570-581.
- Cohn, M. (2012). Hopkins researchers aim to uncover which mobile health applications work. *Mar 14 The Baltimore Sun*. [Online] http://articles.baltimoresun.com/2012-03-14/health/bs-hs-mobile-health-apps-20120314_1_health-apps-mhealth-mobile-health [Erişim Tarihi: 17.01.2013]
- Compernelle, S., DeSmet, A., Poppe, L., Crombez, G., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G. and Van Dyck, D. (2019). Effectiveness of interventions using self-monitoring to reduce sedentary behavior in adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1): 1-16.
- Crawford, D. A., Duwelius, P. J., Sneller, M. A., Morris, M. J., Hurst, J. M., Berend, K. R. and Lombardi, A. V. (2021). 2021 Mark Coventry Award: Use of a smartphone-based care platform after primary partial and total knee arthroplasty: a prospective randomized controlled trial. *The Bone & Joint Journal*, 103(6 Supple A): 3-12.
- DiMatteo, M. R. (2004). Variations in patients' adherence to medical recommendations: a quantitative review of 50 years of research. *Medical Care*, 42(3): 200-209.
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W. and Chernofsky, A. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *Bmj*, 21: 366: l4570.
- Elble, R., Bain, P., João Forjaz, M., Haubenberger, D., Testa, C., Goetz, C. G. and Post, B. (2013). Task force report: scales for screening and evaluating tremor: critique and recommendations. *Movement Disorders*, 28(13): 1793-1800.
- Fernández, L., Breinbauer, H. A. and Delano, P. H. (2015). Vertigo and dizziness in the elderly. *Frontiers in Neurology*, 6: 142-147.
- Flegal, K. M., Carroll, M. D., Kit, B. K. and Ogden, C. L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *Jama*, 307(5): 491-497.

- Forjaz, M. J., Ayala, A., Testa, C. M., Bain, P. G., Elble, R., Haubenberger, D. and Force, M. D. S. T. R. S. T. (2015). Proposing a Parkinson's disease-specific tremor scale from the MDS-UPDRS. *Movement Disorders*, 30(8): 1139-1143.
- Furness, J., Schram, B., Cox, A. J., Anderson, S. L. and Keogh, J. (2018). Reliability and concurrent validity of the iPhone® Compass application to measure thoracic rotation range of motion (ROM) in healthy participants. *PeerJ*, 6: e4431.
- Gammon, D., Berntsen, G. K. R., Koricho, A. T., Sygna, K. and Ruland, C. (2015). The chronic care model and technological research and innovation: a scoping review at the crossroads. *Journal of medical Internet research*, 17(2): e3547.
- Gaspar, A. G. M. and Lapão, L. V. (2021). eHealth for addressing balance disorders in the elderly: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4): e22215.
- Hallett, M. (2012). Parkinson's disease tremor: pathophysiology. *Parkinsonism & Related Disorders*, 18: 85-86.
- Hamine, S., Gerth-Guyette, E., Faulx, D., Green, B. B. and Ginsburg, A. S. (2015). Impact of mHealth chronic disease management on treatment adherence and patient outcomes: a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 17(2): e52.
- Hohler, S. E. (2008). Total knee arthroplasty: past successes and current improvements. *Aorn Journal*, 87(1): 143-162.
- Hou, Y., Feng, S., Tong, B., Lu, S. and Jin, Y. (2022). Effect of pelvic floor muscle training using mobile health applications for stress urinary incontinence in women: a systematic review. *BMC Women's Health*, 22(1): 1-15.
- Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Krukowski, R., Ells, L., Harvey, J., Morgan, P. J. and Collins, C. E. (2015). eH ealth interventions for the prevention and treatment of overweight and obesity in adults: a systematic review with meta-analysis. *Obesity Reviews*, 16(5): 376-392.
- Jiang, S., Xiang, J., Gao, X., Guo, K. and Liu, B. (2018). The comparison of telerehabilitation and face-to-face rehabilitation after total knee arthroplasty: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(4): 257-262.
- Jiménez-Chala, E. A., Durantez-Fernández, C., Martín-Conty, J. L., Mohedano-Moriano, A., Martín-Rodríguez, F. and Polonio-López, B. (2022). Use of Mobile Applications to Increase Therapeutic Adherence in Adults: A Systematic Review. *Journal of Medical Systems*, 46(12): 85-94.
- Jones, C. A., Voaklander, D. C. and Suarez-Almazor, M. E. (2003). Determinants of function after total knee arthroplasty. *Physical Therapy*, 83(8): 696-706.
- Jonkman, N. H., Schuurmans, M. J., Jaarsma, T., Shortridge-Baggett, L. M., Hoes, A. W. and Trappenburg, J. C. (2016). Self-management interventions: proposal and validation of a new operational definition. *Journal of Clinical Epidemiology*, 80: 34-42.
- Keogh, J. W., Cox, A., Anderson, S., Liew, B., Olsen, A., Schram, B. and Furness, J. (2019). Reliability and validity of clinically accessible smartphone applications to measure joint range of motion: A systematic review. *PLoS One*, 14(5): e0215806.
- Keogh, J. W., Espinosa, H. G. and Grigg, J. (2016). Evolution of Smart Devices and Human Movemebt Apps: Recommendations for use in Sports Science Education and Practice. *Journal of Fitness Research*, 5(Special): 14-15.
- Kim, K.-i., Gollamudi, S. S. and Steinhubl, S. (2017). Digital technology to enable aging in place. *Experimental Gerontology*, 88: 25-31.

- Kirby, A. C., Luber, K. M. and Menefee, S. A. (2013). An update on the current and future demand for care of pelvic floor disorders in the United States. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 209(6): 584. e581-584. e585.
- Kovacs, E., Wang, X. and Grill, E. (2019). Economic burden of vertigo: a systematic review. *Health Economics Review*, 9: 1-14.
- Lacour, M. and Bernard-Demanze, L. (2015). Interaction between vestibular compensation mechanisms and vestibular rehabilitation therapy: 10 recommendations for optimal functional recovery. *Frontiers in Neurology*, 5: 280-294.
- Laing, B. Y., Mangione, C. M., Tseng, C.-H., Leng, M., Vaisberg, E., Mahida, M. and Bell, D. S. (2014). Effectiveness of a smartphone application for weight loss compared with usual care in overweight primary care patients: a randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*, 161(10_Supplement): 5-12.
- Lee, D. D., Arya, L. A., Andy, U. U., Sammel, M. D. and Harvie, H. S. (2019). Willingness of women with pelvic floor disorders to use mobile technology to communicate with their health care providers. *Urogynecology*, 25(2): 134-138.
- Leme Nagib, A. B., Ricetto, C., Martinho, N. M., Camargos Pennisi, P. R., Blumenberg, C., Paranhos, L. R. and Botelho, S. (2020). Use of mobile apps for controlling of the urinary incontinence: a systematic review. *Neurourology and Urodynamics*, 39(4): 1036-1048.
- Li, K.-K., Concepcion, R. Y., Lee, H., Cardinal, B. J., Ebbeck, V., Woekel, E. and Readdy, R. T. (2012). An examination of sex differences in relation to the eating habits and nutrient intakes of university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(3): 246-250.
- Linares-Del Rey, M., Vela-Desojo, L. and Cano-de La Cuerda, R. (2019). Mobile phone applications in Parkinson's disease: a systematic review. *Neurología (english edition)*, 34(1): 38-54.
- Lukacz, E. S., Santiago-Lastra, Y., Albo, M. E. and Brubaker, L. (2017). Urinary incontinence in women: a review. *Jama*, 318(16): 1592-1604.
- Machado, G. C., Pinheiro, M. B., Lee, H., Ahmed, O. H., Hendrick, P., Williams, C. and Kamper, S. J. (2016). Smartphone apps for the self-management of low back pain: a systematic review. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 30(6): 1098-1109.
- May, S., Chance-Larsen, K., Littlewood, C., Lomas, D. and Saad, M. (2010). Reliability of physical examination tests used in the assessment of patients with shoulder problems: a systematic review. *Physiotherapy*, 96(3): 179-190.
- McClurg, D., Frawley, H., Hay-Smith, J., Dean, S., Chen, S. Y., Chiarelli, P. and Dumoulin, C. (2015). Scoping review of adherence promotion theories in pelvic floor muscle training—2011 ics state-of-the-science seminar research paper i of iv. *Neurourology and Urodynamics*, 34(7): 606-614.
- McDonald, D., Siegmeth, R., Deakin, A., Kinninmonth, A. and Scott, N. (2012). An enhanced recovery programme for primary total knee arthroplasty in the United Kingdom—follow up at one year. *The Knee*, 19(5): 525-529.
- Merkel, S. and Hess, M. (2020). The use of internet-based health and care services by elderly people in Europe and the importance of the country context: multilevel study. *JMIR Aging*, 3(1): e15491.
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. and Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: a meta-regression. *Health Psychology*, 28(6): 690-701.

- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W. and Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1): 81-95.
- Milanese, S., Gordon, S., Buettner, P., Flavell, C., Ruston, S., Coe, D. and McCormack, S. (2014). Reliability and concurrent validity of knee angle measurement: smart phone app versus universal goniometer used by experienced and novice clinicians. *Manual Therapy*, 19(6): 569-574.
- Moffet, H., Tousignant, M., Nadeau, S., Mérette, C., Boissy, P., Corriveau, H. and Belzile, E. L. (2015). In-home telerehabilitation compared with face-to-face rehabilitation after total knee arthroplasty: a noninferiority randomized controlled trial. *JBJS*, 97(14): 1129-1141.
- Morales, L. E. R. (2015). Adherence to treatment in chronic diseases. *Revista Cubana de Angiología y Cirugía Vascular*, 16(2): 175-189.
- Moreta-de-Esteban, P., Martín-Casas, P., Ortiz-Gutiérrez, R. M., Straudi, S. and Cano-de-la-Cuerda, R. (2023). Mobile Applications for Resting Tremor Assessment in Parkinson's Disease: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(6), 2330-2348.
- Mosa, A. S. M., Yoo, I. and Sheets, L. (2012). A systematic review of healthcare applications for smartphones. *BMC medical informatics and decision making*, 12(1): 1-31.
- Neubeck, L., Freedman, S. B., Clark, A. M., Briffa, T., Bauman, A. and Redfern, J. (2012). Participating in cardiac rehabilitation: a systematic review and meta-synthesis of qualitative data. *European Journal of Preventive Cardiology*, 19(3): 494-503.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C. and Abera, S. F. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945): 766-781.
- Novak, M., Costantini, L., Schneider, S. and Beanlands, H. (2013). Approaches to self-management in chronic illness. *Paper Presented at the Seminars in Dialysis*, 26(2): 188-94.
- Nowak, L. and Schemitsch, E. (2019). Same-day and delayed hospital discharge are associated with worse outcomes following total knee arthroplasty. *The Bone & Joint Journal*, 101(7_Supple_C): 70-76.
- Obeso, J., Stamelou, M., Goetz, C., Poewe, W., Lang, A., Weintraub, D. and Przedborski, S. (2017). Past, present, and future of Parkinson's disease: A special essay on the 200th Anniversary of the Shaking Palsy. *Movement Disorders*, 32(9): 1264-1310.
- Oliveira, V. C., Ferreira, P. H., Maher, C. G., Pinto, R. Z., Refshauge, K. M. and Ferreira, M. L. (2012). Effectiveness of self-management of low back pain: Systematic review with meta-analysis. *Arthritis Care & Research*, 64(11): 1739-1748.
- Ondo, W., Hashem, V., LeWitt, P. A., Pahwa, R., Shih, L., Tarsy, D. and Elble, R. (2018). Comparison of the Fahn-Tolosa-Marin clinical rating scale and the essential tremor rating assessment scale. *Movement Disorders Clinical Practice*, 5(1): 60-65.
- O. W. H. (2011). mHealth: new horizons for health through mobile technologies. *mHealth: New Horizons for Health Through Mobile Technologies*, 64(7): 66-71.
- O. W. H. (2016). *mHealth: use of mobile wireless technologies for public health Executive Board EB139/8 139th session*. [Online] https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB139/B139_8-en.pdf [Erişim Tarihi: 27.05.2016].

- O. W. H. (2021). *Global strategic directions for nursing and midwifery 2021-2025*. [Online] <https://www.icn.ch/resources/publications-and-reports/who-global-strategic-directions-nursing-and-midwifery-2021-2025> [Erişim Tarihi: 06.04.2021].
- Patterson, K., Davey, R., Keegan, R., Kunstler, B., Woodward, A. and Freene, N. (2022). Behaviour change techniques in cardiovascular disease smartphone apps to improve physical activity and sedentary behaviour: Systematic review and meta-regression. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1): 1-14.
- Peng, Y., Wang, H., Fang, Q., Xie, L., Shu, L., Sun, W. and Liu, Q. (2020). Effectiveness of mobile applications on medication adherence in adults with chronic diseases: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Managed Care & Specialty Pharmacy*, 26(4): 550-561.
- Piriyaarasath, P., Morris, M. E., Winter, A. and Bialocerkowski, A. E. (2008). The reliability of knee joint position testing using electrogoniometry. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 9(1): 1-10.
- Qi, S., Sun, Y., Yin, P., Zhang, H. and Wang, Z. (2021). Mobile phone use and cognitive impairment among elderly Chinese: A national cross-sectional survey study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11): 5690-5700.
- Rada, M. P., Jones, S., Betschart, C., Falconi, G., Haddad, J. M., Doumouchtsis, S. K. and Health, W. s. (2022). A meta-synthesis of qualitative studies on stress urinary incontinence in women for the development of a Core Outcome Set: A systematic review. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 158(1): 3-12.
- Reed, P., Osborne, L. A., Whittall, C. M. and Emery, S. (2021). Impact of patient motivation on compliance and outcomes for incontinence. *Physiotherapy*, 113: 100-106.
- Riemsma, R., Hagen, S., Kirschner-Hermanns, R., Norton, C., Wijk, H., Andersson, K.-E. and Hutt, E. (2017). Can incontinence be cured? A systematic review of cure rates. *BMC Medicine*, 15(1): 1-11.
- Rintala, A., Rantalainen, R., Kaksonen, A., Luomajoki, H. and Kauranen, K. (2022). Mhealth apps for low back pain self-management: Scoping review. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(8): e39682.
- Rossi-Izquierdo, M., Gayoso-Diz, P., Santos-Pérez, S., Del-Río-Valeiras, M., Faraldo-García, A., Vaamonde-Sánchez-Andrade, I. and Soto-Varela, A. (2018). Vestibular rehabilitation in elderly patients with postural instability: reducing the number of falls—a randomized clinical trial. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30: 1353-1361.
- Salzman, B. (2010). Gait and balance disorders in older adults. *American Family Physician*, 82(1): 61-68.
- Shaw, T., McGregor, D., Brunner, M., Keep, M., Janssen, A. and Barnet, S. (2017). What is eHealth (6)? Development of a conceptual model for eHealth: qualitative study with key informants. *Journal of Medical Internet Research*, 19(10): e324.
- Smith, A. (2013). *Smartphone ownership-2013 update*. (Vol. 12), Washington, DC: Pew Research Center.
- Sveinbjornsdottir, S. (2016). The clinical symptoms of Parkinson's disease. *Journal of Neurochemistry*, 139: 318-324.
- Timmers, T., Janssen, L., Van der Weegen, W., Das, D., Marijnissen, W.-J., Hannink, G. and Swen, J.-W. (2019). The effect of an app for day-to-day postoperative care education on patients with total knee replacement: randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(10): e15323.

- Tripuraneni, K. R., Foran, J. R., Munson, N. R., Racca, N. E. and Carothers, J. T. (2021). A smartwatch paired with a mobile application provides postoperative self-directed rehabilitation without compromising total knee arthroplasty outcomes: a randomized controlled trial. *The Journal of Arthroplasty*, 36(12): 3888-3893.
- UK, N. G. A. (2021). *Assessment in non-specialist care: Pelvic floor dysfunction: prevention and non-surgical management: Evidence review I. (Vol. 1)*, London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE).
- Velseboer, D. C., Broeders, M., Post, B., van Geloven, N., Speelman, J. D., Schmand, B. and Group, C. S. (2013). Prognostic factors of motor impairment, disability, and quality of life in newly diagnosed PD. *Neurology*, 80(7): 627-633.
- Ventura Carmona, M., Ruiz-Muelle, A. and López Rodríguez, M. (2020). Adherence to treatment in chronic patients: hypertension and diabetes mellitus. *Terapeía: estudios y propuestas en Ciencias de la Salud*, 11: 17-43.
- Virani, S. S., Alonso, A., Benjamin, E. J., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P. and Delling, F. N. (2020). Heart disease and stroke statistics—2020 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*, 141(9): e139-e596.
- Wadden, T. A., Volger, S., Sarwer, D. B., Vetter, M. L., Tsai, A. G., Berkowitz, R. I. and Barg, R. (2011). A two-year randomized trial of obesity treatment in primary care practice. *New England Journal of Medicine*, 365(21): 1969-1979.
- WHO. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*: World Health Organization Geneva.
- Youdas, J. W., Carey, J. R. and Garrett, T. R. (1991). Reliability of measurements of cervical spine range of motion—comparison of three methods. *Physical Therapy*, 71(2): 98-104.
- Zeng, C., Melberg, M. W., Tavel, H. M., Argosino, S. E., Kiepe, D. A., Lyons, E. E. and Steiner, C. A. (2020). Development and validation of a model for predicting rehabilitation care location among patients discharged home after total knee arthroplasty. *The Journal of Arthroplasty*, 35(7): 1840-1846. e1842.
- Zhang, R. Q., Xia, M. C., Cui, F., Chen, J. W., Bian, X. D., Xie, H. J. and Shuang, W. B. (2021). Epidemiological survey of adult female stress urinary incontinence. *BMC women's Health*, 21: 1-10.



KAVRAMSAL MAKALE

Stalklama veya Israrlı Takip Davranışının Psikolojik Arka Planı

Doç. Dr. Nesin DUMAN, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, İstanbul, e-posta: nesrinduman@windowslive.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2751-8315>

Hürmüs İrem ÖÇALAN, Lisans Öğrencisi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, İstanbul, e-posta: ocalanhi20@29mayis.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0780-8649>

İlayda ÇOBAN, Lisans Öğrencisi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, İstanbul, e-posta: cobani20@29mayis.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3453-7696>

Mahmut Selman ILDIR, Lisans Öğrencisi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, İstanbul, e-posta: ildirms20@29mayis.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9064-6977>

Öz

Stalklama veya ısrarlı takip; bir kişinin diğerine dayattığı, mağdurda korku veya ciddi sıkıntı yaratan, tekrarlanan, istenmeyen, müdahaleci bir davranış modeli olarak tanımlanmaktadır. Konuyla ilgili araştırmalar son otuz yılda önemli bilgiler sunsa da ısrarlı takip konusundaki literatür çoğunlukla teorik bir temele dayanmamaktadır. Ayrıca, stalklama davranışını ortaya çıkaran ve sürdüren psikolojik ve sosyal mekanizmalar hakkında sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu nedenle ısrarlı takip davranışının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine neden olan psikolojik arka planı açıklamaya yönelik izahatları gözden geçirmek önemlidir. Çalışmada stalklama davranışı anlayabilmek için ileri sürülen tek faktörlü teorilere örnek olarak 'bağlanma kuramı', çok faktörlü teorilere örnek olarak ise 'ilişkisel hedef takip kuramı' ele alınmıştır. Bu kuramlara ek olarak ısrarlı takip literatüründe öncü bir isim olan Reid Meloy'un stalklama davranışını açıklamada kullandığı psikodinamik model incelenmiştir. Çalışmanın ısrarlı takipçilerin psikolojik yapılanmasının daha iyi anlaşılması ve böylece saldırgan profiller için etkin tedavi ve müdahale programlarının oluşturulmasında kaynak niteliğinde olması amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Stalklama, Israrlı Takip, Psikoloji Teorileri, Psikolojik Arka Plan.

Makale Gönderme Tarihi: 12.05.2024

Makale Kabul Tarihi: 04.09.2024

Önerilen Atıf:

Duman, N., Öçalan, H. İ., Çoban, İ. ve İldır, M. S. (2024). Stalklama veya Israrlı Takip Davranışının Psikolojik Arka Planı, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(9): 736-748.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2024, 7(9): 736-748. DOI:10.26677/TR1010.2024.1439

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



CONCEPTUAL PAPER

Psychological Background of Obsessional Following or Stalking Behavior

Associate Prof. Dr. Nesin DUMAN, İstanbul 29 Mayıs University, Faculty of Literature, İstanbul,
e-mail: nesrinduman@windowslive.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2751-8315>

Hürmüs İrem ÖÇALAN, Undergraduate Student, İstanbul 29 Mayıs University, Faculty of
Literature, İstanbul, e-mail: ocalanhi20@29mayis.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0780-8649>

İlayda ÇOBAN, Undergraduate Student, İstanbul 29 Mayıs University, Faculty of Literature,
İstanbul, e-mail: cobani20@29mayis.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3453-7696>

Mahmut Selman ILDIR, Undergraduate Student, İstanbul 29 Mayıs University, Faculty of
Literature, İstanbul, e-mail: ildirms20@29mayis.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9064-6977>

Abstract

Stalking or obsessional following is defined as a pattern of repeated, unwanted, intrusive behavior imposed by one person on another that creates fear or serious distress in the victim. Although research on the subject has provided important information over the last three decades, the literature on stalking is mostly not based on a theoretical basis. Additionally, there are limited studies on the psychological and social mechanisms that reveal and maintain stalking behavior. Therefore, it is important to review the explaining the psychological background that causes the emergence and maintenance of stalking behavior. In this current study, 'attachment theory' as an example of single-factor theories and 'relational goal pursuit theory' as an example of multi-factor theories that put forward to understand stalking behavior are discussed. In addition to these theories, the psychodynamic model used by Reid Meloy pioneer in the stalking literature, to explain stalking behavior was examined. The study aims to better understand the psychological structure of obsessional followers; thus, it is intended to be a resource for creating effective treatment and intervention programs for stalker profiles.

Keywords: Stalking, Obsessional Following, Psychological Theories, Psychological Background.

Received: 12.05.2024

Accepted: 04.09.2024

Suggested Citation:

Duman, N., Öçalan, H. İ., Çoban, İ. and Ildır, M. S. (2024). Psychological Background of Obsessional Following or Stalking Behavior, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(9): 736-748.

GİRİŞ

“*Stalk*” kavramının Türkçe’de anlamını tam olarak karşılayan bir kelime olmasa da çevirisi ısrarlı takip olarak yapılmaktadır (Şenses ve Karaaslan, 2022). Dünyada ilk kez Amerika Birleşik Devletleri’nin Kaliforniya eyaletinde 1990 yılında suç olarak tanımlanan “ısrarlı takip”, ülkemiz Türk Ceza Kanunu’nda 2022 yılında suç olarak tanımlanabilmiştir (Duman, Öçalan ve Uysal, 2023). Türkiye’de gündelik kullanımda pek çok birey bu kavramı sosyal medyada birilerini takip etmek, onları detaylı olarak incelemek ve haklarında bilgi edinmek gibi eylemleri ihtiva edecek şekilde kullanmaktadır (Başar ve Sakallı, 2021). Fakat bu kavram, bu eylemlerin çok ötesinde çok daha ciddi bir anlam taşımaktadır. Stalklama veya diğer bir deyişle ısrarlı takip, geniş anlamda bir kişinin diğerine dayattığı, mağdur(lar)da korku veya ciddi sıkıntı uyandıran, tekrarlanan, istenmeyen müdahaleci davranışlar modeli olarak tasvir edilmektedir (McEwan, Simmons, Clothier ve Senkans, 2020).

Stalklamanın ceza yasalarında tanımlanmasıyla birlikte ısrarlı takibi gerçekleştiren kişiler (ısrarlı takipçiler), kurbanları ve stalklama davranışları hakkındaki bilgiler son otuz yılda önemli ölçüde artmıştır. Ancak bu konu üzerine çalışan birkaç pioner isminin (örneğin Reid Meloy, Paul Mullen, Jill Levenson, Karl Hanson, John Douglas vb.) çalışmaları haricinde literatür oldukça sınırlıdır. Bu kısıtlılığın yanı sıra ısrarlı takip konusundaki araştırma literatürü büyük ölçüde teorik temelde değildir (Parkhill, Nixon ve McEwan, 2022). Literatürdeki çoğu çalışma ısrarlı takip fenomenini tanımlamaya odaklanmıştır. Uygun şekilde test edilmiş bir teori olmadan ısrarlı takip davranışının tedavisi uzman görüşüne ve tahminlere bağlı olduğundan; bu durum araştırma literatüründe önemli bir boşluk oluşturmaktadır (Purcell ve McEwan, 2018).

Bilinmektedir ki herhangi bir problem davranışın etkili bir şekilde değerlendirilmesi ve tedavisi, ilgili teorinin sağlam bir şekilde anlaşılmasıyla mümkündür. Teorik çerçeveler, klinisyenlerin davranışa katkıda bulunan psikolojik değişkenler hakkında bilinenler merceğinden vakayı anlamalarını sağlar (Ward, Polaschek ve Beech, 2006). Bu da problemin davranışa yönelik geniş tedavi yaklaşımlarının oluşturulabilmesi için bir temel oluşturur. Ancak ne yazık ki stalklama davranışını üreten ve sürdüren psikolojik ve sosyal mekanizmalar hakkında az sayıda araştırma yapılmıştır. Bununla birlikte, ısrarlı bir biçimde takip etmenin karmaşıklığı ve heterojen doğası göz önüne alındığında, bir anlayış geliştirmek için çok sayıda girişimde bulunulmuştur. Brownhalls ve diğerleri (2019), Johnson ve Thompson (2016) ve Spitzberg ve Cupach (2014) gibi araştırmacılar ısrarlı takip olgusunun psikolojik ve sosyal nedenlerini açıklamaya yönelik çalışmaları ile alan yazında önemli yerde durmaktadır. Hali hazırda ısrarlı takip davranışını açıklayan kapsamlı bir birleşik teori ise bulunmamaktadır (Mullen, Pathé ve Purcell, 2009).

ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışma ısrarlı takibin etiyolojik açıklamasını sağlayan bazı önemli teorileri gözden geçirmektedir. İsrarlı takip konusunun akademik alanda son otuz yıla kök salabilmiş olması ve psikoloji alanında çok az sayıda çalışmacının ilgilendiği bir konu olması hasebiyle alan yazın oldukça sınırlıdır. Ancak ısrarlı takip olgusunun son derece ciddi ve mağdurların yaşam kalitesini bozucu nitelikte olduğu hatırlandığında, ısrarlı takibe neden olan psikolojik yapılanmalara dair kuramsal açıklamaların derlenmesi oldukça kıymetlidir. Bu çalışma Türkçe literatüre kazandırılmış ilk çalışmalardan ve ısrarlı takip alanındaki yeni çalışmalara kaynak oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma bir literatür taramasıdır (*literatiüre review*). Genel olarak, literatür tarama çeşitli formlarda olabilmektedir. Cooper (2010) literatür taramada dört türü ele almış ve bu türlerden birini “*diğerlerinin yaptıkları ve söylediklerini entegre eden literatür taraması*” olarak nitelendirmiştir (Creswell, 2014:28). Creswell (2014: 29) tezlerin ve inceleme yazılarının çoğunluğunun literatürü entegre etmeye literatürü bir dizi ilgili konu halinde düzenlemeye ve merkezi konulara işaret ederek literatürü özetlemeye hizmet ettiğini ifade etmiştir. Bu haliyle çalışmanın modeli nitel paradigma kapsamında diğerlerinin yaptıkları ve söylediklerini entegre eden literatür taraması olarak oluşturulmuştur.

Materyal

Bu derleme çalışması için seçilen materyaller, ısrarlı takip davranışının psikolojik arka planını inceleyen öncü araştırmacılar tarafından yazılan basılmış kitap ve yayınlanmış makalelerdir. Bunun dışındaki kaynaklar dışlanmıştır. Alanında uzman kişiler tarafından yazılan kitaplar sıklıkla yorumlayıcı bakış açısını besleyen teorik çerçeveler, kavramsal tartışmalar ve eleştirel analizler sağlamaktadır. Kitapların basılı veya elektronik kitap (e-book) versiyonlarına erişilmiştir. Makalelere ise 'ısrarlı takip', 'psikoloji teorileri', 'psikolojik arka plan' gibi anahtar kelimeler kullanılarak Scopus, EBSCOhost, WoS, ProQuest, Google Scholar gibi veritabanları taranarak ulaşılmıştır.

BULGULAR

Ward ve arkadaşları (2006) adli bağlamda insan davranışını anlamak ve açıklamak için tipolojiler, tek faktörlü teoriler, çok faktörlü teoriler ve mikro teoriler olmak üzere dört farklı yaklaşım tanımlamaktadır. Tipolojiler –ki bu çalışmanın konusu değildir- genellikle farklı bir grubun değerlendirilmesi, tedavi edilmesi ve ele alınmasında faydalı bilgi sağlayacak şekilde sıralamak ve sınıflandırmak için geliştirilir (Gannon ve Pina, 2010). Tek faktörlü teoriler sıklıkla mevcut bir teorik temele (örn. bağlanma teorisi) dayanır ve daha sonra bu teoriyi stalklama gibi benzersiz bir bağlama uygular ve uyarırlar. Çok faktörlü teoriler ise, olaya katkıda bulunabilecek farklı bileşenleri kabul edebildikleri için karmaşık davranışları açıklamada potansiyel olarak büyük fayda sağlarlar. Bu bileşenler önceden var olan psikolojik zayıflıkları (yani güvensiz bağlanma ve ısrarla takip-destekleyici biliş), sosyal bağlamları (yani bir ilişkinin bozulması) ve şiddetlendiren faktörleri (yani depresif ruh hali ve madde kullanımı) kapsamaktadır.

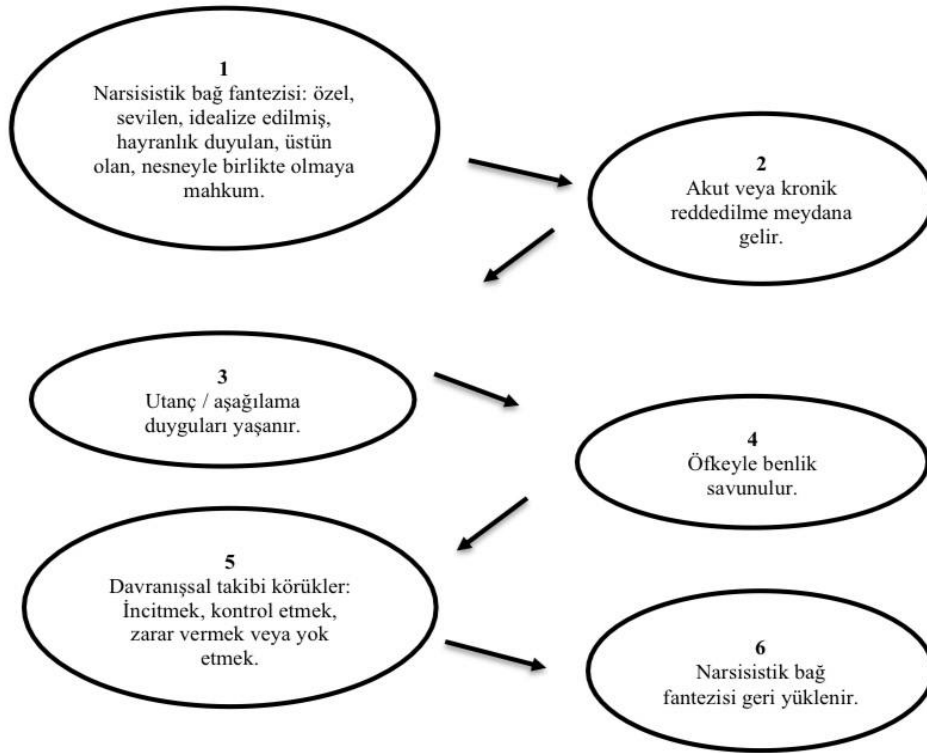
Bu çalışmada stalklama davranışını anlayabilmek için tek faktörlü teorilere örnek olarak ‘*bağlanma kuramı*’; çok faktörlü teorilere örnek olarak ise ‘*ilişkisel hedef takip kuramı*’ seçilmiştir. Bu kuramlara ek olarak, stalklama literatüründe öncü bir isim olan Adli Psikolog Reid Meloy’un stalklama davranışını açıklamak için kullandığı psikodinamik modeli psikanalitik teoriye göre açıklamalar başlığında ilk sırada incelenecektir.

Psikanalitik Teoriye Göre Açıklamalar

Psikanalitik yaklaşımda merkeze alınan, kişinin davranışlarının altında yatan bilinçaltı nedenlerdir. Amaç kişide bulunan semptomları yok etmekten ziyade bilinçaltına kadar uzanıp

sorunu kökten halletmektir. Bu yaklaşım ilişkileri, özellikle bireyin psikolojik gelişimini ve olgunlaşma sürecini büyük ölçüde etkileyen, çocukluk dönemindeki ilk ilişkileri ön planda tutmaktadır.

Stalklama davranışını açıklamada psikodinamik açıklamalar ilk olarak Reid Meloy tarafından kullanılmıştır. Meloy (1998:18)'a göre ısrarlı takibin psikodinamiği, takipçinin zihnindeki takip nesnesiyle ilgili düşünceleri, duyguları ve savunmaları ifade etmektedir. Meloy'un (1998) ısrarlı takip davranışını açıklamaya yönelik oluşturduğu psikodinamik modeli Şekil 1'deki diyagramda gösterilmiştir. Bu modelde ısrarlı takip davranışının nasıl başladığı, hangi duygu ve davranışlarla ilerlediği altı basamakta gösterilmiştir.



Şekil 1. Meloy'un İsrarlı Takip Psikodinamik Modeli

Kaynak: (Meloy, 1998).

Şekil 1'de görülen ovaler, sırayla oklarla birbirine bağlanan davranışları veya içsel durumları göstermektedir. Meloy'un modelinin basamakları şu şekilde izah edilebilir:

Stalklama davranışı, bireyin (ısrarlı takipçinin) zihninde belirli bir nesneye narsisistik bağ fantezisi' oluşturmasıyla başlar. Bu tür fanteziler, sevmek/sevilmek, hayranlık duymak veya aynen benzemek (*mirroring*) ya da tamamlamak (*twinsip*) veya belirli bir kişi ile ortak kaderi paylaşmak (*merger*) gibi bilinçli düşüncelerle karakterize edilir. Bu tür fanteziler normal bireylerde olağandışı değildir (Person, 1995); genellikle idealleştirme/idealize etme ile karakterize edilir. İdealizasyon romantik aşkın da temelini oluşturmaktadır. Bu tür narsisistik inançlar ve bunlara eşlik eden duygular normatiftir ve patolojik olarak kabul edilmemelidir. Bu narsisistik fanteziler, romantik ilişkilerde gerçeğe hizmet eder ve ünlü/tanınmış figürlerle bağlantılı olduklarında kıskançlıktan ziyade hırsı kolaylaştırabilmektedir. Normatif davranışta, bu tür bilinçli düşünceler, uzun vadeli bir ilişkide ortaya çıkan bir cinsel partnerin arayışını veya bir ünlünün imzalı bir fotoğrafı için talebi ya da halka açık bir şahsiyetten (*public figure*) menfaati motive edebilir. Normatif ilişkilerde, böyle bir yaklaşım sonunda hem geçici olarak istikrarlı hem

de sevgi dolu bir cinsel çift bağıyla sonuçlanabilir. Ünlü veya kamuya mal olmuş bir kişiyle bu tür bir temas kurmak (örneğin mektup veya fotoğraf aracılığıyla teşekkür etmek), kişide karşılıklı bir yakınlık hissi uyandırabilir. Ancak bu durum çoğunlukla fanteziye dayalıdır; duygusal ve bilişsel çarpıtmaya eğilimlidir.

Bu noktada, hedef kişiden akut veya kronik bir reddedilme² geldiğinde, takip (veya bağlanma) nesnesi (takip edilen kişi) itici hale gelir (yani istenmeyen biri olur) ki; normal bireyler bu aşamada geri çekilme davranışı gösterirler. Israrlı takipçi ise; bir dizi duygu (incinme, keder)³ yaşadıkdan sonra başka bir cinsel çift bağı arayışına girer. Burada kişi patolojik narsisizm nedeniyle reddedilmeye veya buna eşlik eden aşağılanma duygusuna karşı aşırı duyarlıdır. Takipçi bu rahatsız edici duygulardan kaçmak için reddedene karşı öfke ile kendi benliğini savunur⁴. Böylece idealize edilen nesne büyük ölçüde değersizleştirilir. Freud (1915, 1957) bunu 'egonun, kendisi için hoş olmayan duyguların kaynağı olan nesneden nefret etmesi ve onu yok etme gayesiyle nesnenin peşine düşmesi (s.138)' şeklinde açıklamıştır. Burada öfke duygusu motivasyon olarak kullanılır (Kohut, 1972). Öfke duygusunun buradaki amacı hükmetmek, değersizleştirmek ve bazı durumlarda da yok etmektir⁵. Burada açıklanması ve anlaması en zor kavram son basamak olan narsistik bağ fantezisinin geri yüklenmesidir⁶. Israrlı takipçiyi reddetmesi nedeniyle artık tiksindirici bir uyaran veya olumsuz bir pekiştireç haline gelen gerçek nesne ortadan kaldırılabirirse, bağlantı fantezisi bir kez daha narsistik olarak kurulabilir: psikoyapısal terimlerle, büyülenmeci benlik yapısında ideal benlik ve ideal nesnenin kavramsal reddi (Kernberg, 1975; Meloy, 1992).

Bu basamakları anlamak için verilecek güzel bir örnek Foster-Hinckley vakası olacaktır. 1980'lerde Amerika'da oldukça büyük ses getiren bir suikast olayı gerçekleşmiştir. John Warnock Hinckley Jr. İsimli bir şahıs Hollywood aktristi Jodie Foster'a takıntı geliştirmiştir. Hinckley Jr., Foster'ı etkileyemeyince öfkeyle bir suikast planı hazırlamıştır. Hinckley, o dönemin devlet başkanını öldürmeye teşebbüs etmiştir. Suikast girişiminden sonra tutuklanan Hinckley, bu eylemiyle bir bakıma amacına ulaşmıştır. Çünkü artık halk kendisini Foster ile ilişkilendirecek (ismini birlikte anacak) ve Foster da onu bu olay ile hiç unutmayacaktır (Duman, Öçalan ve Uysal, 2023).

Değersizleştirme davranışını biraz daha iyi anlayabilmek için psikanalist Heinz Kohut'un açıklamalarına bakmak bu noktada faydalı olacaktır. Kohut (1972) öfke duygusunun ısrarlı takipçinin davranışını daha sonra nesneyi takip etme konusunda motive eden merkezi bir bileşen olduğunu düşünür. Amacı hükmetmek, değersizleştirmek ve bazı durumlarda yok etmek olan öfkenin yanında kıskançlık duygusu da rol oynayabilmektedir. Çünkü nesne yeterince değersizleştirilirse, sahip olmaya değmez bir nitelik kazanır. "Aşk" nesnesi için rekabeti ortaya çıkaran kıskançlık, başka kimsenin ona sahip olamaması için mağdura sahip olma hedefine de bağlı kalabilir (Meloy, 1998:20). Daha açık bir ifadeyle, ısrarlı takip davranışını güdüleyen asıl duygu öfkedir ve karşı tarafa (mağdur) duyulan öfkeyle beraber kıskançlık da doğmaktadır. Aslında burada saldırganın asıl düşüncesi mağdura yalnızca kendisinin sahip olduğu fikridir.

Meloy ve Gothard (1995), erotomani takibinde (genellikle cezai olarak suçlanan veya araştırılan takipçilerin çalışmalarında yaklaşık %10 oranında birincil tanı olarak ortaya çıkar) ısrarlı takipçi ile mağdur arasında gerçek bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

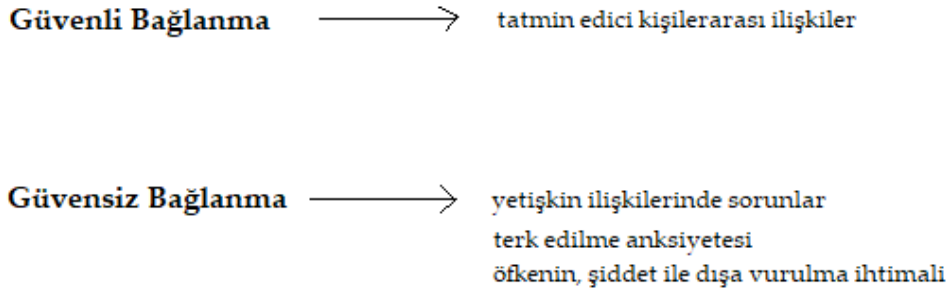
Kurban genellikle bir ünlü, üstün veya ulaşılamaz, idealize edilmiş biridir ve çoğunlukla kurban seçilen kişiler başlangıçta "uzaktan tapılan" kişilerdir. Ağırlıklı olarak borderline kişilik organizasyonu ile karakterize edilen ısrarlı takipte, bir ilişkinin kopması veya saldırganın reddedilmesi (veya takipçinin bir ilişki olduğu varsayılan kısa teması) genellikle takip davranışını hızlandırır (Meloy, 1998:96). Diğer bir deyişle ısrarlı takip davranışında mağdur ve

saldırğan arasında dikkate alınacak bir ilişki bulunmamaktadır. Stalklama genel olarak borderline kişilik ile ilişkilendirilmektedir. Bu noktada takipçi çoğunlukla ünlü olan kişiye takıntılıdır ve reddedilmesi ile de tetiklenip saldırğanlığa yönelmektedir.

Bağlanma Kuramına Göre Açıklamalar

Bowlby (1969) bağlanmanın, erken yaşta bir ebeveyn figürüne, genellikle anneye güvenli ve sürdürülebilir bir psikolojik bağın kişilik gelişimi için temel olduğunu belirtir. Bağlanma kuramı ise gelişimsel bir odağa sahiptir ve insanların hayatta kalma stratejisi olarak birincil bakım verenle bağ kurma yönünde doğuştan gelen bir eğilime sahip olduğu önermesine dayanır. Bağlanma teorisi üzerine yapılan çalışmalar tarihsel olarak bakım veren ile erken çocukluk bağlarına odaklanmış olsa da literatür bağlanma temelli davranışların yaşam boyu devam ettiğini savunmaktadır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969). Hazan ve Shaver (1987)' in yapmış olduğu çalışmalara göre de kişinin çocukluk yıllarında birincil bakım verenle kurduğu bağlanma örüntüsü ile yetişkinlik yıllarında romantik partneriyle kurmuş olduğu bağ oldukça benzerdir. Bir başka deyişle, erken dönemde bağlanma figürüyle kurulan bağlanma örüntüleri yetişkinlikte kurulan bağlanma biçimlerinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Bowlby bağlanmayı güvenli ve güvensiz bağlanma olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Bakım verenle kurulan ilk ilişkinin doğası, kalıcı olan ve başkalarıyla ilişki kurmada bir şablon sağlayan bir etkileşim tarzıyla sonuçlanmaktadır. Gelecekte kurulacak kişiler arası ilişkilerin doğası güvenli ve güvensiz bağlanma stiline göre değişmektedir (Bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Bağlanma Stillerinin Yetişkin İlişkilerine Etkisi

Erken çocukluk yıllarında anneden yeterli ilgi ve bakımı alan çocuklar, bakım veren ile güvenli bağlanma oluştururlar. Güvenli bağlanma kurabilenler ileride başkalarına daha kolay güvenebilir, tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurabilir ve ilişki zorluklarıyla karşılaşma olasılıkları daha azdır (Bartholomew ve Allison, 2006).

Erken çocukluk yıllarında anneden yetersiz veya uygunsuz (ihmal ve istismar) bakım alan çocuklar, bakım veren ile güvensiz bağlanma oluştururlar. Bu örüntüye sahip olan çocuklar ileride karşılıklarına çıkan stresörlerle uygun baş etme stratejileri geliştiremezler. Güvensiz bağlanma stiline sahip olanlar başkalarına güvenmek için mücadele ettiklerini/uğraş verdiklerini sıklıkla bildirmekte olup; yetişkin ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadır. Bu bireylerde terk edilme anksiyetesi ile karşılaşma ve öfkenin, şiddet ile dışa vurulma ihtimali artmaktadır (Hüroğlu, Kahraman ve Baykal, 2021).

Bağlanma teorisi de buradan yola çıkarak, çocuklukta güvenli bağlanma oluşumunun bozulmasının ardından ortaya çıkan davranışları bağlanma patolojisinin derecesine göre inceleyerek ısrarlı takiple ilişkilendirilmiştir (Meloy, 1992). Davis ve diğerleri (2012), modern yetişkin bağlanma literatüründen geniş bir şekilde yararlanarak; güvensiz bağlanmanın yakın

partner şiddetine yol açtığı hipoteziyle aynı şekilde, güvensiz bağlanmanın ısrarlı takibi de destekleyebileceğini ileri sürmüştür (Parkhill, Nixon ve McEwan, 2022).

Yapılan araştırmalarda, ısrarlı takip davranışı sergileyen kişilerin genellikle ilişkisel zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. İlişkisel zorluklar, güvensiz bağlanma stiline göstergesi olarak bilinmektedir. Birçok çalışmada (örneğin Dutton, 1995; Dutton ve Golant, 1995; Meloy, 1992; Raine, 1993) güvensiz bağlanma kalıpları ısrarlı takibi de içine alan şiddet içeren davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Örneğin, üniversite öğrencilerinden elde edilen araştırma sonuçlarında, kaygılı bağlanma ile ısrarlı takip arasındaki ilişkinin duygusal sıkıntı, özellikle de öfke ve kıskançlık deneyimi tarafından yönlendirildiğini gösteren kanıtlar da vardır (Davis vd., 2000; Dye ve Davis, 2003).

Meloy (1998)'a göre Bowlby'nin bağlanma temelli açıklaması bir aşk nesnesinin peşinden koşan ısrarlı takipçilerin kullandığı davranışları açıklayabilmektedir. Bu davranışlar arasında telefon görüşmeleri ve mektuplar sayılabileceği gibi; mağduru takip etmenin etkisiz kaldığı durumlarda kızgın sözlü tacizler, tehditler, şiddet ve kurbanı bir ilişkiye zorlama da olabilmektedir. Güvensiz bağlanma stili içerisinde tanımlanan kaygılı, ambivalent, saplantılı bağlanma stilleri ile mağdura yönelik ısrarlı takip davranışları bağlantısı böylece daha iyi anlaşılabilir.

İlişkisel Hedef Takip Teorisine Göre Açıklamalar

İlişkisel hedef izleme teorisi (*Relational Goal Pursuit Theory*) (Cupach ve Spitzberg, 2004; Cupach, Spitzberg ve Carson, 2000; Spitzberg ve Cupach, 2001, 2002, 2007), bazı kişiler için sıradan ilişki takibinin takıntılı ilişkisel müdahale ve takip haline dönüştüğünü açıklamak amacıyla tasarlanmıştır. Teori, arzu edilen ilişkilerin bireylerin çaba gösterdiği hedefler olduğu görüşüyle başlar. Bir kişinin belirli bir hedefi takip etme konusundaki ısrarı, hedefin ne ölçüde arzu edilir ve uygulanabilir görüldüğüne bağlıdır (DiPaula ve Campbell, 2002; Locke ve Latham, 1990). Bir hedef değerli ve ulaşılması olası görüldüğünde, hedef güçlü bir şekilde takip edilir. Hedefe ulaşım engellendiğinde ise hedefe yönelik takip faaliyeti yoğunlaştırılır. Ancak hedefin değeri, onun takip edilmesinin maliyetini aştığında veya hedefin gerçekleştirilmesi imkânsız görüldüğünde takip durur. Algılanan arzu edilebilirliğin veya gerçekleştirilebilirliğin azaldığı bu koşullarda, alternatif bir hedefin peşinden gitmek adına hedeften vazgeçilir.

Bu model ısrarlı takip davranışının anlaşılmasında önemli bilgiler sunar. İlişkisel hedef takip teorisi, bir bireyin takıntılı ve mantıksız bir şekilde başka bir kişiyle karşılıksız bir ilişkiyi istemesi durumunda, ilişkisel hedefin önemini ve gerçekleştirilebilirliğini abarttığını öne sürer. Takıntılı ilişki peşinde koşan kişi, sürekli ve yoğun bir ilişki hedefi takibini sürdüren düşünceler ve duygular bütünü yaşar. Takipçi, samimiyet girişimlerinin karşılıksızlığından kaynaklanan rahatsızlığı hafifletmek ve reddedilmeyle yüzleşirken sürekliliğini haklı çıkarmak için bilinçaltında akıl yürütmeyi bir savunma mekanizması olarak benimser (Cupach vd., 2000; Spitzberg ve Cupach, 2014). Hedefin samimi ilişkiye girmeye isteksiz olmasına rağmen takipçi, samimi ilişki hedefinin yeterli çaba ile elde edilebilir olduğuna inanır. Dolayısıyla, teorik olarak, bir takipçinin hedef acısını azaltma veya davranışı aslında istenen olarak yeniden çerçeveleme gibi bir tür akıl yürütme ile uğraşması muhtemeldir. Bu hedef engellendiğinde ise kişi olumsuz ve derin düşünmeye başlar. Bu olumsuz düşüncelere olumsuz duygulanım eşlik eder ve bu da karşılanmayan ilişkisel hedefin sürekli bir hatırlatıcısı olarak tekrarlanan olumsuz düşüncelere sebep olur (Martin ve Tesser, 1996). Başka bir deyişle, ilişki veya karşılıksız ilişki fantezisi sona erdiğinde, küçümsenen taraf taciz edici ya da ısrarlı takip davranışlarına girer. Bu rahatsız edici düşüncelerden ve duygulardan kurtulmanın yolu ise ilişkisel hedefin yerine getirilmesidir.

İlişkisel hedef arayışı durumunda, ısrarcı takipçiler, belirli bir kişiyle ilişki kurma şeklindeki alt düzey hedefi, öz değer gibi daha yüksek düzeyli hedeflerle ilişkilendirir (Carson ve Cupach, 2000; Cupach ve Spitzberg, 2004; Cupach vd., 2000). İstenilen ilişkiye ulaşmak öz değer için esas olduğundan ilişkisel amacın önemi abartılmaktadır. Daha yüksek düzeydeki hedefler daha az ikame edilebilir ve engellerle karşılaşıldığında terk edilme olasılığı daha düşüktür. Dolayısıyla ilişkisel hedef arayışı teorisi, belirli ünlülerle saplantılı ve aşırı derecede bağlantı kurmaya çalışan hayranların, özellikle ünlünün hayran için ideal bir öz imajı temsil ettiği koşullar altında, ünlüyle ilişki kurma hedefini daha üst düzey hedeflerle ilişkilendirdiğini öne sürer (Caughey, 1984). Hayranın ünlüyle bağlantı kurma hedefinin abartılı arzu edilirliliği, hayranın ısrarlı ve uygunsuz takip faaliyetini teşvik eder. Bir hedefe ulaşma yolunda ilerleme engellendiğinde takıntılı hayran, ilişkisel hedefin yerine getirilmemesinden doğacak yoğun üzüntü ve sıkıntıyı hayal eder. Ünlüyle bağlantı kurmadaki başarısızlık, taraftarın algılanan öz değerini zayıflattığı için, taraftar, başarısızlığın sonuçları hakkında sert tahminlerde bulunur (örneğin, Pomerantz, Saxon ve Oishi, 2000).

İlişkisel hedef izleme teorisi, ısrarcı takipçilerin aşırı takip davranışlarını rasyonelleştirdiğini ileri sürmektedir. Bu nedenle, son derece takıntılı hayranlar sadece arzulanı kişiyi idolleştirmek ve idealleştirmekle kalmamakta, aynı zamanda eylemlerinin takip edilen kişi için olumsuz sonuçlarını da fark edememektedirler.

İlişkisel hedef izleme teorisine göre özetle, bağlantı kurma, derinlemesine düşünme, olumsuz duygulanım ve rasyonelleştirme, ilişkisel hedefin arzu edilirliliğini ve uygulanabilirliğini güçlendirmektedir. Arzulanan bir ilişkiye ulaşmak için çabalayanın uygun çabaya ilişkin normal anlayışı ortadan kalkmaktadır. Bu süreçler genel olarak obsesif/takıntılı ilişkisel takip ve ısrarlı takibi açıklamaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

İsrarlı takip davranışı, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle açıklanabilen karmaşık bir fenomendir. Bu çalışmada, stalklama davranışının incelenmesi ve açıklanmasına yönelik çeşitli kuramlar ele alınmıştır. Meloy'un psikodinamik modelinde, ısrarlı takip davranışı narsisistik bağ fantezileri ve reddedilme duyguları ile ilişkilendirilmiştir. Bowlby'in bağlanma kuramında tanımladığı güvensiz bağlanma stilleri ısrarlı takip davranışı ile ilişkilendirilmiştir. İlişkisel hedef takip teorisinde ise özdeşleştirilen kişilerle saplantılı ilişki hedeflerinin oluşturulmasının takip davranışını açıkladığı vurgulanmıştır. Takıntılı ilişkisel hedeflerin takip davranışını teşvik ettiğini ve bu süreçte takipçide rasyonelizasyon savunma mekanizmasının kullanıldığını öne sürmüştür.

Stalklama önemli bir toplumsal sorundur. Amerika Birleşik Devletleri'nde belirli bir yıl içinde 5 milyondan fazla erkek ve kadının taciz ve takip mağduru olduğu tahmin edilmektedir (Turner, 2020:81). İsrarlı takipte kimi zaman erkeklerin mağdur olduğu görülse de; kadınlar çok daha fazla mağdur olmaktadır (Duman, Öçalan ve Çoban, 2023). Bu mağduriyete zemin hazırlayan en önemli platformlardan biri şüphesiz sosyal medyadır. İsrarlı takip ile en çok özdeşleştirilen mecra sosyal medya uygulamalarıdır (Şenses ve Aydoğdu Karaaslan, 2022). BBC Future haberine göre dünya genelinde üç milyar insan, yani toplam dünya nüfusunun %40'ı sosyal medya kullanmaktadır (Brown, 2018). Görüldüğü gibi dünya nüfusunun büyük bir kısmı sosyal medya kullanmaktadır. Böyle bir ortamda veri güvenliği ve kişisel mahremiyet konuları önemle değerlendirilmesi gereken hususlardandır. Ancak ülkemizde 7 Nisan 2016 tarih ve 29677 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan 6698 sayılı "Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) 5. maddesi 2-d bendinde", sosyal medya mecralarında paylaşılan bilgilerinizin aleni olması sonucunda açık rıza alınmayacağı belirtilmektedir. Bu sebeple sosyal medya

platformlarında paylaşılan adres, telefon numarası ve e-posta bilgileri veri sahibini potansiyel hedef haline getirebilmektedir.

Suç önleme ve denetleme stratejilerinde kullanılan Suç Üçgeni (*Crime Triangle*) modelinde bir suçu yaratan üç faktör (mağdur, fail ve suç yeri) belirtilmiştir. Suçlunun suç işleme arzusu, suçlunun arzusunun hedefi ve suçun işlenme fırsatı bir araya geldiğinde suç oluşur (“Houston Police General Information”). Bu üçgende mağdur, fail ve suç yeri faktörlerinden biri için alınacak önlemler ile suçun ortaya çıkması önlenabilir. Bu noktada sosyal medya kullanımı ile ilgili potansiyel mağdurlar için bazı tavsiyeler vermek stalklama suçunun oluşmasını engelleyebilecektir. Sosyal medya platformlarında gizlilik ayarlarının kullanılması, arkadaş listelerinin kontrol edilmesi, paylaşılacak bilgilerin sınırlandırılması, şifrelerin güçlü kurgulanması, kullanıcıları engelleme veya rapor etme seçeneklerinin aktif kullanılması mağdurların kendilerini korumalarına yardımcı olabilir.

Suç üçgenindeki bir diğer faktör olan –ki bu çalışmanın asıl konusudur– fail için de yapılabilecekler vardır. Öncelikle ısrarlı takipçilerin psikolojik özelliklerini bilmek/anlamak müdahale çalışmalarının en başında gelmektedir. Teorisyenler son birkaç on yıldır ısrarlı takibin nedenlerini anlamaya çalışmaktadırlar. Stalklama davranışını anlamak ve açıklamak için literatürde çok sayıda farklı yaklaşım tanımlanmıştır. Ancak bu açıklamaların hiçbiri ısrarlı takibin tamamını kapsamlı bir şekilde açıklamıyor gibi görünmektedir. Bu konu daha fazla araştırmaya ihtiyaç duymaktadır, çünkü ısrarlı takip davranışının tam olarak nedenleri ve etkileri hala tam olarak anlaşılammıştır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların, bu davranışın önlenmesi ve tedavisine yönelik daha etkili yaklaşımlar geliştirmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Özetle, ısrarlı takiple ilgili çok sayıda açıklama önerilmiş ve bunların hepsinde bir miktar uygunluk mevcut olsa da, tek bir teori ısrarlı takibin tamamını açıklayamamaktadır. Stalklama olgusunu psikolojik teorilerle anlamlandırabilmek için gelecekte daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. İsrarlı takipçilerin farklı psikopatolojileri, karakteristik davranışları ve motivasyonları vardır. Bu nedenle, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerden yararlanan örgülü teoriler, daha geniş suç işleyen gruplara uygulandığında daha yararlı olacaktır (Carter ve Mann, 2016; Walton vd., 2017). Kısacası, bir değerlendirmeyi üstlenmeye ve bir formülasyon geliştirmeye yönelik standart prosedür, ihtiyaç temelli müdahalenin üretilmesi bu işe yaklaşmanın en etkili yoludur.

ARAŞTIRMANIN ETİK BEYANI

Bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumlarının Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" kapsamında belirtilen eylemlerin hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Ayrıca çalışmada ULAKBİM TR Dizin 2020 kriterlerine göre etik kurul onayı gerektiren herhangi bir veri toplanmasına gerek duyulmamıştır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-16.
- Bartholomew, K., and Allison, C. J. (2006). An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York: Guilford Press.

- Başar, D. and Sakallı, N. (2021). Israrlı takip: Tanımı ve sosyal psikolojik değişkenler ile ilişkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(47), 22-36. <https://doi.org/10.31828/tpy1301996120201119m000030>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brown, J. (2018). *Is social media bad for you? The evidence and the unknowns*. BBC Future. <https://www.bbc.com/future/article/20180104-is-social-media-bad-for-you-the-evidence-and-the-unknowns> Erişim Tarihi: 03.06.2024
- Brownhalls, J., Duffy, A., Eriksson, L., and Barlo, F. K. (2019). Reintroducing rationalization: A study of relational goal pursuit theory of intimate partner obsessive relational intrusion. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14), NP6928-NP6950. <https://doi.org/10.1177/0886260518822339>
- Carson, C. L., and Cupach, W. R. (2000). Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*, 64(3), 308-329.
- Carter, A. and Mann, R. (2016). Organizing Principles for an Integrated Model of Change for the Treatment of Sexual Offending. In *The Wiley handbook on the theories, assessment and treatment of sexual offending*, D.P. Boer (Ed.). <https://doi.org/10.1002/9781118574003>
- Caughey, J. L. (1984). *Imaginary social worlds: A cultural approach*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach*. (4th Edition). UK: Sage Publications.
- Cooper, H. (2010). *Research synthesis and meta-analysis: A step-by-step approach*. (4th Edition). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cupach, W. R., and Spitzberg, B. H. (2004). *The Dark Side of Relationship Pursuit: from Attraction to Obsession and Stalking* (1st Edition). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781410609908>.
- Cupach, W. R., Spitzberg, B. H., and Carson, C. L. (2000). Toward a theory of stalking and obsessive relational intrusion. In K. Dindia, & S. Duck (Eds.), *Communication and personal relationships*. 131-146. New York: John Wiley.
- Davis, K. E., Ace, A., and Andra, M. (2000). Stalking perpetrators and psychological maltreatment of partners: Anger-jealousy, attachment insecurity, need for control, and break-up context. *Violence & Victims*, 15(4), 407-425. <https://doi.org/10.1177/1557085107306517>
- Davis, K. E., Swan, S. C., and Gambone, L. J. (2012). Why doesn't he just leave me alone? Persistent pursuit: A critical review of theories and evidence. *Sex Roles*, 66(5-6), 328-339. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9882-3>
- DiPaula, A., and Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 711-724. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.711>
- Duman, N., Öçalan, H., İ. ve Çoban, I. (2023). Partner ısrarlı takibi veya stalklama: Mağdur ve saldırgan karakteristikleri ve stalklama taktikleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(13), 33-42.
- Duman, N., Öçalan, H., İ. ve Uysal, R. (2023). Stalklama: Israrlı takip davranış tiyolojileri. *Adli Bilimler ve Suç Araştırmaları*. 2(5), 125-141.
- Dutton, D. G. (1995). Male abusiveness in intimate relationships. *Clinical Psychology Review*, 15(6), 567-581.
- Dutton, D. G., and Golant, S. K. (1995). *The Batterer*. New York: Basic Books.

- Dye, M. L., and Davis, K. E. (2003). Stalking and psychological abuse: Common factors and relationship-specific characteristics. *Violence & Victims*, 18(2), 163–180 <https://doi.org/10.1891/viv.2003.18.2.163>
- Freud, S. (1915). Instincts and their vicissitudes. *Standard Edition*, 14 (1957), 109-40.
- Gannon, T. A., and Pina, A. (2010). Fire setting: Psychopathology, theory and treatment. *Aggression and Violent Behavior*, 15(3), 224–238. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2010.01.001>
- Hazan, C., and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Houston Police General Information. https://www.houstontx.gov/police/pdfs/brochures/english/Personal_Safety.pdf Erişim tarihi: 20.05.2024
- Hüroğlu, G., Kahraman, G. ve Baykal, A., A. (2021). Ayrılık ardından ortaya çıkan ölümcül şiddet. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 183-196.
- Johnson, E. F., and Thompson, C. M. (2016). Factors associated with stalking persistence. *Psychology, Crime & Law*, 22(9), 879–902. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2016.1197225>
- Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kohut, H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *Psychoanalytic Study of the Child*, 27(1), 360-400.
- Locke, E. A., and Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Martin, L. L., and Tesser, A. (1996). *Some ruminative thoughts*. In R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 1–47.
- McEwan, T. E., Purcell R. (2018). *Treatment Approaches for Stalking*. In *Violent and Sexual Offenders*. 400-16. DOI:104324/9781315310411-24
- McEwan, T. E., Simmons, M., Clothier, T., and Senkans, S. (2020). Measuring stalking: The development and evaluation of the stalking assessment indices (SAI). *Psychiatry, Psychology and Law*. 28(3), 435–461. <https://doi.org/10.1080/13218719.2020.1787904>
- Meloy, J. R. (1998). *The psychology of stalking: Clinical and forensic perspectives*. San Diego: Academic Press.
- Meloy, J. R. (1992). *Violent Attachments*. Northvale, NJ: Jason Aronson the City University of New York: USA.
- Meloy, J. R., and Gothard, S. (1995). Demographic and clinical comparison of obsessional followers and offenders with mental disorders, *American Journal of Psychiatry*, 152, 258-263.
- Mullen, P.E., Pathé, M. and Purcell, R. (2009). *Stalkers and their victims* (2nd ed.). New York: Cambridge University Press.
- Parkhill, A. J., Nixon, M. and Mcewan, T.E. (2022). A critical analysis of stalking theory and implications for research and practice. *Behavioral Sciences & The Law*. 40(5). 562-83. <https://doi.org/10.1002/bsl.2598>
- Person, E. (1995). *By force of fantasy*. New York: Basic Books.
- Pomerantz, E. M., Saxon, J. L., and Oishi, S. (2000). The psychological trade-offs of goal investment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 617-30.

- Raine, A. (1993). *The psychopathology of crime: Criminal behavior as a clinical disorder*. San Diego: Academic Press.
- Spitzberg, B. H., and Cupach, W. R. (2001). *Paradoxes of pursuit: Toward a relational model of stalking-related phenomena*. In J. Davis (Ed.), *Stalking crimes and victim protection: Prevention, intervention, threat assessment, and case management* Boca Raton, FL: CRC. 97-136.
- Spitzberg, B. H., and Cupach, W. R. (2002). *The inappropriateness of relational intrusion*. In R. Goodwin & D. Cramer (Eds.), *Inappropriate relationships: The unconventional, the disapproved, and the forbidden*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 191–219
- Spitzberg, B. H., and Cupach, W. R. (2007). The state of the art of stalking: Taking stock of the emerging literature. *Aggression and Violent Behavior*, 12, 64–86.
- Spitzberg, B. H., and Cupach, W. R. (2014). *The dark side of relationship pursuit: From attraction to obsession to stalking* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Şenses, Ö., ve Karaaslan, İ. (2022). Sosyal medyada stalklamak üzerine yapılan bir araştırma. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(11), 1527-43.
- Turner, Z. (2020). *Stalking and attachment theory: Causes and management* (Doktora Tezi). The City University of New York: New York.
- Walton, J.S., Ramsay, L., Cunningham, C. and Henfrey, S. (2017). New directions: Integrating a biopsychosocial approach in the design and delivery of programs for high-risk services users in Her Majesty's prison and Probation Service. *Advancing Corrections: Journal of the International Corrections and Prison Association*, 3, 21-47. <https://icpa.org/advancing-corrections-journal-edition-3-en/>
- Ward, T., Polaschek, D. and Beech, A. R. (2006). *Theories of sexual offending*. England: John Wiley & Sons.