



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

ODTÜ Psikoloji Bölüm Bülteni

Sayı 29

Ocak-Şubat-Mart 2024

Bu Sayıda:

Mezunlar Köşesi	2-4
Yayınlar, Sunumlar ve Projeler	5
Tezler	6
4 Cevapta Doktora	7

Editör:

Ar. Gör. Gözde Atalan

Dizayn:

Ahmad Alhasan

E-posta:

psynews@metu.edu.tr

Mezunlar Köşesi

Uzm. Psk. Tolga Gitmez



**Hangi yılda ve hangi derece (lisans/
lisansüstü) ile bölümümüzden mezun
oldunuz?**

2021 senesinde okulumuzun psikoloji lisans bölümünden mezun oldum. Spor ve egzersiz psikolojisi yüksek lisansımı, Yunanistan'da bulunan Teselya Üniversitesi ve Almanya'da bulunan Leipzig Üniversitesi ortaklığında, 2023 senesinde tamamladım.

**Şu anda hangi alanda çalışmaktasınız? Bize
biraz alanınızı ve yaptığınız işi tanıtabilir
misiniz?**

Şu anda egzersizden ziyade, spor psikolojisi alanında çalışıyorum. Egzersiz psikolojisinde, sağlık için fiziksel aktivite yapan bireylerle çalışırız, sporda ise belli kurallar dahilinde, bireysel veya takım halinde rekabetçi olarak fiziksel aktivite yapan insanlarla çalışırız.

Farklı branş, yaş grubu, cinsiyet ve seviyelerden sporcular ile düzenli görüşmeler yapıyorum. Bu görüşmelerde spor kapsamındaki olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve davranışları, performansa yardımcı olacak şekilde yeniden çerçevelemeye çalışıyoruz. Performans kaygısı, kariyer yönetimi, zihinsel antrenman, self-talk, içgörü edinme, hedef belirleme gibi amaçlar ile sporcular bizlere ulaşıyor genelde.

Yaptığımız şey, kuvvetli yanların altını çizmek, ki bu yönüyle pozitif psikoloji çok benzer spor psikolojisi ile. Bununla beraber, ailelere ve antrenörlere eğitimler düzenliyorum. Buralarda iletişim, liderlik ve motivasyon gibi konuları ele alıyoruz. Çalıştığım sporcu on sekiz yaş altındaysa ve aile tarafından yönlendiriliyorsa, aile ile düzenli görüşmeler yapmaya çalışıyorum.

Mezunlar Köşesi

Uzm. Psk. Tolga Gitmez



Bölümümüzde almış olduğunuz eğitimi şu an çalışmakta olduğunuz alana nasıl uyguluyorsunuz?

Çok iyi bir spor psikoloğu olmak için iyi derecede klinik psikoloji, iyi derecede gelişim psikolojisi, iyi derecede sosyal psikoloji ve iyi derecede sağlık psikolojisi ve hatta iyi derece endüstri-örgüt psikolojisi bilmelisiniz. ODTÜ Psikoloji, benim okuduğum dönemde çok geniş bir müfredat ile ders veriyordu, tüm bu derslerde sağlam bir temele sahip oldum.

Daha önemlisi, lisanstan sonra kendi kendine öğrenme sürecine yakınsayan bir yüksek lisans eğitimi boyunca, ODTÜ'de nasıl öğreneceğimi öğrenmiş olmak bana çok şey kattı. Elime aldığım bir makaleyi, yöntemi ve istatistik konusunda hakkını vererek okuyabilmek, ODTÜ'nün bana akademik olarak kattığı en büyük değer. Bunu başka bir üniversitede bulabileceğimi sanmıyorum.

Şu anda çalışmakta olduğunuz alana ilgi duyanlara ne gibi tavsiyeler verebilirsiniz?

Türkiye'de spor psikolojisi alanına tutunmak isteyenler, lisans yıllarından itibaren buna dair bir network oluşturmalı bence. Ankara bu konuda büyük nimetler sunuyor. Mutlaka spor kulüpleri ile iletişime geçsinler, antrenörler ile tanışsınlar, kulüp yöneticilerini ziyaret etsinler. Mezuniyetten sonra ise sabırlı olmalı, alma-verme dengesinin uzunca bir süre verme tarafında olacağını farkında olmalı bu alanın meraklıları. Biraz daha genel bir tavsiye ile gelecekteki meslektaşlarıma seslenecek olursam da, kendilerini farklı alanlara maruz bırakmayı tavsiye edebilirim. Her gün bir makale okuma alışkanlığını erkenden oturtabilirseniz, hangi alanda çalışmak istediğinizi daha iyi anlayabilirsiniz.

Mezunlar Köşesi

Uzm. Psk. Tolga Gitmez

Bölümüze dair en çok özlediğiniz şey nedir?

Bu soruya vereceğim cevabı düşünürken iç çektim :)

Sınıfa on dakika erken gelip B14'te dostlarla muhabbet etmek, gerçekten çok yetkin hocalardan ders almak, kampüsün içinde özgür bir alanda yaşadığımı bilmek... Geriye baktığımda, her şey çok daha farklı ve büyüğü görünüyor. Ben o büyüğü günlerin parçalarını değil, tamamını özleyorum.

Sizinle iletişime geçmek isteyenler nasıl iletişime geçebilir?

Instagram üzerinden "Spor Psikoloğu Tolga Gitmez" veya [sporpsktolgagitmez](#) diye arattığınızda bana ulaşabilirsiniz. Profilimde diğer iletişim bilgilerim de var. Aynı şekilde, LinkedIn'de [tolgagitmez](#) kullanıcı adıyla bir hesabım var. Öğrencilerden gelen soruları titizlikle cevaplamaya çalışıyorum, lütfen yazmaktan çekinmeyin.





Yayınlar

- Sumer, H. C., Göncü-Köse, A., Toker-Gültaş, Y., Acar, F. P., Karanfil, D., & Ok, A. B. (online first). Incivility, mobbing, and abusive supervision: A tripartite scale development study. *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2321881>
- Toker-Gültaş, Y., Ok, A. B., Göncü-Köse, A., Sümer, H. C., Karanfil, D., & Acar, F. P. (2023). Kültüre özgü ve evrensel yönleriyle İş Yerinde Cinsel Taciz Ölçeği. *Türk Psikoloji Yazıları*, 27 (52). [Workplace Sexual Harassment Scale: Etic and emic manifestations. Turkish Psychological Articles]
- Güvenç, İ. B., & Bozo, Ö. (2024). Health-related quality of life of women with endometriosis: An Attachment-Diathesis Model of Chronic Pain perspective. *Health Care for Women International*, 45(4), 412–429. <https://doi.org/10.1080/07399332.2023.2177295>

- Doç. Dr. Yonca Toker-Gültaş ODTÜ Psikoloji Topluluğu tarafından 9-10 Mart 2024 tarihlerinde gerçekleştirilen 16. Psikoloji Günlerinde 'İş Yerinde Cinsel Tacizin Örtük Yansımaları' başlıklı bir konuşma yapmıştır.
- Doç. Dr. Yonca Toker-Gültaş, International Labor Organization tarafından desteklenen ve Özyeğin Üniversitesi partnerliğinde Prof. Dr. H. Canan Sümer yürütücülüğünde gerçekleşen 'Kadın ve Erkeklerin İş Yerinde Şiddet ve Taciz Algı ve Deneyimleri Araştırması' ('Research on Women's and Men's Perceptions and Experiences of Violence and Harassment at Work') başlıklı projede araştırmacı olarak görev almıştır.

Sunumlar Ve Projeler

Tezler

- Dr. Öğr. Üy. Banu Cingöz Ulu danışmanlığındaki Muhammet Coşkun, 'Moral Foundations and Moral Exclusion as Determinants of Outgroup Helping and Moral Courage' başlıklı doktora tezini,
 - Prof. Dr. Sibel Kazak-Berument danışmanlığındaki Sevinç Akkaya Tahtalı, 'Cognitive Emotion Regulation Strategies in Adolescence: Investigating The Role of Mothers' Beliefs About Shaming and Negative Parenting on Maladaptive Strategies' başlıklı doktora tezini,
 - Prof. Dr. Bengi Öner Özkan danışmanlığındaki Emre Yeşil, 'Shrinking Horizons: An Investigation on Attitudes towards Brain Drain of University Students in Türkiye through Relative Deprivation and Social Support' başlıklı yüksek lisans tezini,
- başarıyla sunmuşlardır. Kendilerini ve danışmanlarını tebrik ediyoruz.



4 Cevapta Doktora

Dr. Selin Uçar Özsoy

Başlık: Sembolize edilmeyen anne kaybı: Anoreksiya olarak beden üzerine yeniden yazılması

Konusu: Bu tez, anne kaybı yaşamış ve hayatlarının ilerleyen dönemlerinde anoreksik semptomlar deneyimleyen genç yetişkin öznelerin söylemlerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Nasıl Çalışıldı: Anne kaybı ve ilerleyen dönemde ortaya çıkan anoreksik semptomların söylem içerisindeki benzerlikleri ve farklılıklarının yanı sıra kadın ve erkek öznelerin söylemleri Lacanyen söylem analizi yaklaşımı ile araştırılmıştır.

Ne Bulundu: Katılımcıların söylemleri, Başka ile bir füzyon içerisinde olduklarını göstermektedir. Bu anlamda anne ölse bile Başka'nın tüm güçlülüğü ve boğuculuğunun devam ettiği düşünülmektedir. Melankoli sürecindeki anoreksik semptom ise öznenin kendisini, ölümünden sonra bile tüm güçlülüğü devam eden Başka'dan ayrışma girişimleri olarak değerlendirilmektedir.

Neden Önemli: Bu tez, Lacanyen psikanalitik teori kapsamında anne kaybına ilişkin melankoli sürecinde anoreksik semptomun rolünü inceleyen ilk söylemsel çalışmadır. Alanyazında sıklıkla yas sürecinde yeme bozukluklarının görüldüğü belirtilmekte fakat bu bilgilerle ilgili derinlemesine bir araştırma bulunmazken bu çalışma derinlemesine bir analiz sunmaktadır. Ayrıca, bu çalışma kayıp ve anoreksik semptomlara ilişkin olarak öznelerin söylem içerisinde ortaya çıkan cinsiyetlenme konumları hakkında bilgi vermektedir.