



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE  
KİŞİLERARASI İLİŞKİ İLE DANIŞMANLIK  
ÖZ-YETERLİĞİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**BURÇİN USTABAŞI**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. F. GÖKBEN HIZLI SAYAR**

**İstanbul, 2019**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE**  
**KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZI İLE DANIŞMANLIK**  
**ÖZ-YETERLİĞİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**BURÇİN USTABAŞI**

**164102286**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. F. GÖKBEN HIZLI SAYAR**

**İstanbul, 2019**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Öğrenci No            | : 16412286   |
| Öğrenci Adı<br>Soyadı | : BURÇİN USTABAŞI  |
| Anabilim Dalı         | : Klinik Psikoloji   |
| Tez Danışmanı         | : Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar  |
| Tezin Başlığı         | : KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLERARASI İLİŞKİ<br>TARZI İLE DANIŞMANLIK ÖZ-YETERLİĞİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ<br>ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ |

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

|   |  |       |         |
|---|--|-------|---------|
| Toplantı Tarihi   | : 13.02.2019   | Saati | : 14:00 |
| Öğrenci<br>Savunmaya  | : <input checked="" type="checkbox"/> GELDI  |       |         |
| Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,                                    |  |       |         |
| <input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU  |  |       |         |
| <input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.  |  |       |         |
| <input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)   |  |       |         |
| <input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.   |  |       |         |
| Savunmada Tezin<br>Başlığı  | : <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti. |       |         |
| Tezin Yeni Başlığı  | :  |       |         |
| Öğrenci<br>Savunmaya  | : <input type="checkbox"/> GELMEDI   |       |         |
| Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, |  |       |         |

ile almıştır.

OY BİRLİĞİ ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı           | İmza |
|-------------------|------------------------------|------|
| Danışman Üye      | Doç.Dr. Gökben Hızlı Sayar   |      |
| Üye               | Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol |      |
| Üye               | Doç. Dr. Korkut Ulucan       |      |

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzı ile Danışmanlık Öz-Yeterliği ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

13/02/2019

Burçin USTABAŞI

## TEŞEKKÜR

Tez çalıŐmalarım boyunca üzerimde bŸyŸk emekleri olan, araŐtırmalarımın her aşamasında bana yol gŸsteren ve destek olan tez danıŐmanım sayın Doç. Dr. F. GŸkben HIZLI SAYAR Hocama çok teŐekkŸr ederim.

Klinik Psikoloji YŸksek Lisans eğitimim sŸresince değerli bilgi ve tecrŸbelerini benimle paylaŐarak mesleki geliŐimime katkıda bulunan, farkındalığımın artmasını sağlayan, kendilerinden çok Şey ŸĐrendiĐim ŸskŸdar Ÿniversitesi ŸĐretim GŸrevlisi Hocalarıma teŐekkŸrlerimi sunarım.

ÇalıŐmamda değerli fikirlerinden istifade ettiğim ve aynı zamanda çalıŐmamın Ÿrneklemini de oluşturan psikolojik danışman arkadaŐlarıma da ayrıca teŐekkŸr ederim.

Ve hayatım boyunca bana destek olan annem Pelin Ustabası, ablam Burcu Ustabası ve babam Emin Ustabası'na sonsuz teŐekkŸr ederim. Hepinize minnettarım.

## ÖZET

(USTABAŞI, Burçin, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

*Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzı ile Danışmanlık Öz-Yeterliği ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*

Bir psikolojik danışmanın danışana etkili bir şekilde hizmet verebilmesi birçok davranış ve beceriye aynı anda sahip olmayı gerektirir. Danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerileri de bu kapsamda psikolojik danışmanlarda olması beklenen, oturumların daha etkili yönetilmesini sağlayan niteliklerdir. Bu çalışmada, psikolojik danışmanların kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterlik düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 126 klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 102'si (%81) kadın ve 24'ü (%19) erkektir. Çalışmada katılımcıların kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemek için “Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği”, danışmanlık öz-yeterlik seviyelerini belirlemek için “Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği” ve problem çözme becerilerini belirlemek için “Problem Çözme Envanteri” kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların demografik bilgilerini temin etmek maksadıyla “Sosyodemografik Veri Formu”ndan istifade edilmiştir. İlgili anketler ile toplanan bilgiler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS) kullanılarak analiz edilmiştir.

Kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi açıklamak maksadıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizleri ve Çoklu Regresyon Analizleri tatbik edilmiştir. Analiz sonuçları, besleyici ilişki tarzının psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkili olduğunu ve her iki alt boyutun da psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadığını göstermiştir. Ayrıca, Bağımsız Örneklem T Testi ile, besleyici ilişki tarzına sahip psikolojik danışmanların öz-yeterlik seviyelerinin, zehirleyici ilişki tarzına sahip psikolojik danışmanların öz-yeterlik seviyelerinden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Besleyici ilişki tarzının, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin alt boyutları olan yardım becerileri öz-yeterliği, oturum yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterliğin tamamı ile pozitif yönde ilişkili

olduğu ve tamamını anlamlı seviyede yordadığı görülmüştür. Zehirleyici ilişki tarzının ise bu alt boyutlardan yardım becerileri öz-yeterliği ve oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ile negatif yönde ilişkili olduğu ve bu alt boyutları anlamlı seviyede yordadığı bulgusunda ulaşılmıştır. Zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Aynı şekilde kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında da anlamlı seviyede bir ilişki tespit edilememiştir. Demografik veriler ile yapılan testler sonucunda kadın psikolojik danışmanların erkeklere göre kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu tarz kullandıkları görülmüştür; araştırmanın diğer değişkenleri açısından bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında yorumlanmış ve gelecekte yapılacak müteakip araştırmalara ilişkin öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kişilerarası İlişki Tarzları, Besleyici İlişki Tarzı, Zehirleyici İlişki Tarzı, Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği, Problem Çözme Becerisi

## **ABSTRACT**

(USTABASI, Burcin, Master's Degree, Istanbul, 2019)

*Investigation of the Relationship Between Interpersonal Relationship Styles and Counselor's Self-Efficacy and Problem-Solving Skills in Clinical Psychology Graduate Students*

Effectiveness of a service provided by a counselor to the client requires many behaviors and skills. Within this context, counseling self-efficacy and problem-solving skills are the attributes that the counselors are expected to have. These attributes make the sessions more effective. In this study, the relationship of psychological counselors' interpersonal relationship styles with counseling self-efficacy levels and problem-solving skills was examined. The sample of the study consists of 126 clinical psychology graduate students. 102 (%81) of the participants were female and 24 (%19) of them were male. "Interpersonal Relationship Styles Scale" was used to determine the interpersonal relationship styles of the participants, "Psychological Counseling Self-Efficacy Scale" was applied to determine counseling self-efficacy levels, and "Problem Solving Inventory" was used to determine problem solving skills. In addition, some demographic information of the participants was collected with "Sociodemographic Information Form". The data collected with these scales/inventories were analyzed by the Statistical Program for Social Sciences-SPSS.

Pearson Multiplication Moment Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis were applied to explain the relationship between interpersonal relationship styles and counseling self-efficacy and problem-solving skills. Analysis results showed that nourishing relationship style was positively correlated with counseling self-efficacy, whereas poisoning relationship was negatively correlated. And both sub-dimensions of interpersonal relationship styles significantly predicted the counseling self-efficacy. In addition, with the Independent Sample T Test, it was found that the self-efficacy levels of the psychological counselors with nourishing relationship style were significantly higher than the self-efficacy levels of the psychological counselors with poisoning relationship style. The nourishing relationship style is positively correlated with all sub-dimensions of psychological counseling self-efficacy (Helping Skill Self-Efficacy,



Session Management Self-efficacy, Counselling Challenges Self-Efficacy) and significantly predicts all these sub-dimensions. It was found that the poisoning relationship style was negatively correlated with two of these sub-dimensions (Helping Skill Self-Efficacy and Session Management Self-efficacy) and predicted these two sub-dimensions significantly. No meaningful relationship was found between the poisoning relationship style and Counselling Challenges Self-Efficacy. Similarly, no meaningful relationship was found between interpersonal relationship styles and problem-solving skills. As a result of the demographic data tests, it was seen that female counselors used more positive styles in their interpersonal relations than male counselors. No differentiation was found between male and female counselors in terms of other variables of the study.

The findings of the study were interpreted within the context of literature and recommendations for future research were developed.

**Key Words:** Interpersonal Relationship Styles, Nourishing Relationship Style, Poisoning Relationship Style, Counseling Self-Efficacy, Problem-Solving Skills

# İÇİNDEKİLER

|  |           |
|--|-----------|
| Yemin Metni.....   | i         |
| Teşekkür.....  | ii        |
| Özet.....  | iii       |
| Abstract.....  | v         |
| İçindekiler.....   | vii       |
| Kısaltmalar Listesi.....   | ix        |
| Tablolar Listesi.....  | xi        |
| Şekiller Listesi.....  | xiii      |
| <b>BİRİNCİ BÖLÜM - GİRİŞ.....</b>                                      | <b>1</b>  |
| 1.1 Araştırmanın Amacı.....  | 7         |
| 1.2 Araştırmanın Önemi.....  | 7         |
| 1.3 Araştırmanın Soruları.....   | 8         |
| 1.4 Sayıtlar.....  | 8         |
| 1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....                                   | 9         |
| 1.6 Tanımlar.....  | 9         |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM - KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                            | <b>11</b> |
| 2.1 Kişilerarası İlişkiler.....  | 11        |
| 2.1.1 Kişilerarası İlişki Kavramının Tanımı.....                       | 12        |
| 2.1.2 Kişilerarası İlişki Tarzları.....                                | 14        |
| 2.1.2.1 Besleyici İlişki Tarzı.....                                    | 15        |
| 2.1.2.2 Zehirleyici İlişki Tarzı.....                                  | 16        |
| 2.1.3 Kişilerarası İlişki Tarzları ile İlgili Araştırmalar.....        | 16        |
| 2.2 Öz-Yeterlik.....   | 20        |
| 2.2.1 Öz-Yeterlik Kavramının Tanımı.....                               | 21        |
| 2.2.2 Öz-Yeterliğin Kaynakları.....                                    | 23        |
| 2.2.3 Öz-Yeterlik ile İlgili Araştırmalar.....                         | 26        |
| 2.2.4 Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği.....                         | 28        |
| 2.2.5 Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği ile İlgili Araştırmalar..... | 30        |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.3 Problem Çözme  | 33        |
| 2.3.1 Problem Çözme Becerisi   | 36        |
| 2.3.2 Problem Çözme Becerisi ile İlgili Araştırmalar   | 39        |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - YÖNTEM</b>   | <b>43</b> |
| 3.1 Araştırmanın Modeli  | 43        |
| 3.2 Örneklem Seçimi  | 43        |
| 3.3 Veri Toplama Araçları  | 44        |
| 3.3.1 Sosyodemografik Veri Formu   | 44        |
| 3.3.2 Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği  | 44        |
| 3.3.3 Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği  | 45        |
| 3.3.4 Problem Çözme Envanteri  | 45        |
| 3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi  | 46        |
| 3.4.1 Verilerin Toplanması   | 46        |
| 3.4.2 Verilerin Analizi  | 47        |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - BULGULAR</b>   | <b>48</b> |
| 4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri  | 48        |
| 4.2 Tanımlayıcı İstatistikler  | 50        |
| 4.3 Psikolojik Danışmanların Kişilerarası İlişki Tarzları ile Danışmanlık Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki  | 51        |
| 4.4 Besleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Öz-Yeterlik Düzeylerinin Zehirleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Karşılaştırılması       | 56        |
| 4.5 Psikolojik Danışmanların Kişilerarası İlişki Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki   | 57        |
| 4.6 Besleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Problem Çözme Becerilerinin Zehirleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Problem Çözme Becerileri ile Karşılaştırılması | 59        |
| <b>BEŞİNCİ BÖLÜM - TARTIŞMA</b>  | <b>60</b> |

|   |    |
|---|----|
| <b>ALTINCI BÖLÜM - SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....          | 66 |
| 6.1 Sonuç.....  | 66 |
| 6.2 Öneriler.....                                       | 68 |
| 6.2.1 Saha Çalışmalarına Yönelik Öneriler.....          | 69 |
| 6.2.2 Müteakip Araştırmalara Yönelik Öneriler.....      | 69 |
| <b>KAYNAKÇA</b> .....                                   | 68 |
| <br>  |    |
| <b>EKLER</b>  |    |
| EK I : Sosyodemografik Veri Formu.....                  | 84 |
| EK II : Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği.....        | 85 |
| EK III : Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği..... | 86 |
| EK IV : Problem Çözme Envanteri.....                    | 88 |
| <br>  |    |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....                                   | 91 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

- SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı  
Ör. : Örneğin  
KİTÖ : Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği  
PDÖYÖ : Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği  
PÇE : Problem Çözme Envanteri



## TABLolar LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Tablo 1 : Katılımcıların Demografik Özellikleri.....   | 48 |
| Tablo 2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....  | 49 |
| Tablo-3: Çalışmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları...50   |    |
| Tablo-4: Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları ile Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki.....   | 52 |
| Tablo-5: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Yardım Becerileri Öz-Yeterliğini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....                               | 53 |
| Tablo-6: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterliği Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....                          | 54 |
| Tablo-7: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterliği Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... | 54 |
| Tablo-8: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliğini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....                          | 55 |
| Tablo 9: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden Yüksek ve Düşük Puan Alan Grupların Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Seviyelerinin Karşılaştırılması.....                   | 56 |
| Tablo-10: Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki.....  | 58 |

|   |    |
|---|----|
| Tablo-11: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Problem Çözme Becerisini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... | 58 |
| Tablo 12: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden Yüksek ve Düşük Puan Alan Grupların Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması.....  | 59 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| Şekil 1: Bandura'nın Üçlü Karşılıklı Nedensellik Modeli.....                              | 22 |
| Şekil 2: Öz-Yeterlik İnancı Kaynakları.....   | 24 |
| Şekil 3: Beş-Boyutlu Modele Göre Sosyal Problem Çözme Sürecinin Şematik<br>Gösterimi..... | 38 |





# 1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve hayatının her döneminde diğer insanlarla iletişim kurma ve onlarla ilişkiler geliştirme ihtiyacını hisseder. Bu, toplumsal bir varlık olmasının gereğidir. Dolayısıyla kişilerarası ilişkiler bireylerin hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Denilebilir ki, insanların hayatları diğer bireyler ile geliştirdikleri ilişkiler ile kurulur ve yine bu ilişkiler ile şekillenir.

İnsanlar hayatlarının başlangıcında daha çok biyolojik ihtiyaçları için başkaları ile etkileşim içinde olurlar. Bu etkileşim farklı ihtiyaçlar üzerinden hayatlarının sonraki dönemlerinde de devam eder. Çünkü bireyler büyüdükçe başkalarına olan bağımlılık düzeyleri azalırken, özerklik kazanma ve bireyselleşme gibi gereksinimleri artar. Şefkat, güvenlik, doyum bu ihtiyaçlardan bazılarıdır. Dolayısıyla başkaları ile yakınlık kurma, ilişki içinde olma ihtiyacı insanın hayatı boyunca devam eder. (İmamoğlu, 2008) Dönemsel olarak farklı nitelikler kazansa da kişilerarası ilişkilerin insan hayatında her zaman önemli bir yeri vardır.

Bütün insanlar kendilerinden başka bireyler ile ilişki içerisindedirler. Bu sayede duygu ve düşüncelerini aktarabilen insan, bu özelliğiyle diğer canlılardan farklılaşır. Bireyler karşılıklı iletişim içerisinde birbirlerini etkileyebilirler, çaba ve emeklerini geliştirebilirler. Nitekim, insanlar bu şekilde kültürlerini aktararak günümüzdeki uygarlık seviyesine ulaşmışlardır. (Orta, 2009)

İnsanlar, kişilerarası ilişkiler vasıtasıyla diğer insanları etkilerken bir taraftan da kendileri bu ilişkilerden etkilenmektedirler. Bu şekilde kurulan kişilerarası ilişkiler zamanla da kişinin kişilerarası ilişki tarzını oluşturmaktadır. Bu da bireyin hayatını birçok alanda olumlu veya olumsuz şekilde etkilemekte, dolayısıyla yaşam kalitesine etki etmektedir. (Erözkan, 2009)

Kişilerarası ilişkilerin insanların hayatını etkilediği pek çok alandan önemli bir tanesi de psikolojidir. Bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinin önemi tam anlamıyla, doğrudan belirgin olmayabilir. Ancak insanların sadece bir bakışında anlaşılacak duygu ve eylemlerin karmaşıklığı şaşırtıcı derecede muazzamdır. Bu nedenle psikoloji, bilimler arasında eşsiz bir konuma sahiptir. (Heider, 1958)

Kişilerarası ilişki tarzlarının bireylerin psikolojileri üzerinde önemli role sahip olduğu birçok çalışma ile de desteklenmiştir. Örneğin, Şahin ve arkadaşları (2011)

yaptıkları çalışmayla, kişilerarası ilişki tarzının bireyin benlik algısı ve depresyon seviyesiyle arasındaki ilişkiyi açıklamışlardır. Kişilerarası ilişkilerdeki olumsuzlukların hem öfke seviyesini hem de depresif belirtileri artırdığını ortaya koymuşlardır. Diğer taraftan, kişilerarası ilişkilerin bireylerin sağlıkları üzerinde etkisi olduğu gibi, bireyin sağlıklılığının da kişilerarası ilişkileri üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. (İmamoğlu, 2008)

Problemin niteliğinden bağımsız olarak çözüm, her zaman bireylerin duygu ve düşünce alışverişi içerisinde bulunmalarını, dolayısıyla ilişki kurmalarını gerektirir. (Erözkan, 2004) Kişilerarası ilişkilerin bireylerin psikolojileri üzerindeki rolü ve problemlerinin çözümü için yardım bekleyen danışanla etkili bir ilişki kurulması ihtiyacı beraber ele alındığında, kişilerarası ilişki tarzlarının psikolojik danışmanlar açısından ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, Kişilerarası İlişkiler Sosyal Ritim Terapisi, bipolar bozukluğun tedavisi için geliştirilmiş önemli bir terapi biçimidir. Bu tedavi biçiminde sosyal ve biyolojik ritimde sabitlik hedeflenir. Sosyal ritim düzenlemesi kapsamında bireyin kişilerarası ilişkileri incelenir. Terapinin başlangıç aşamasında, bireyin kişilerarası ilişkilerinde karşılayamadığı beklentiler olup olmadığı veya kişilerarası ilişkilerinde değiştirmek isteyeceği durumlar gibi etkenler sorgulanır. (Hızlı Sayar vd, 2014)

Bir psikolojik danışma hizmetinin danışana etkili bir biçimde verilebilmesi birçok etkene bağlıdır. Bu kapsamda, hizmeti veren psikolojik danışmanla ilgili olan etkenler en önemli olanlardır. (Beutler et al., 2004) Yapılan araştırmalar psikolojik danışmanlara ilişkin pek çok değişkenin danışmanlık hizmeti sürecinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu değişkenlerden bazıları psikolojik danışmanın kişilik özellikleri, kuramsal yönelimleri, iyi oluş düzeyleri, değer ve inançları ve stresle baş etme yetenekleridir. (Pamukçu ve Demir, 2013)

Psikolojik danışma sürecinin başarılı bir şekilde ilerlemesi psikolojik danışman ile danışan arasında etkili bir ilişkinin tesis edilmesi ile mümkün olur. Dolayısıyla, hizmeti verecek olan psikolojik danışmanların kişilik yapılarına ilave olarak yeterli beceri ve kuramsal bilgiye de sahip olmaları beklenir. (İkiz ve Totan, 2014) Çünkü karmaşık ve sonsuz çeşitlilik gösteren insanların, basit formüllerle açıklanması ve tedavi edilmesi mümkün değildir. Bazı benzerlikler olsa da her danışan diğerlerinden önemli ölçüde farklıdır. Bunda bireylerin geçmişte yaşadıkları tecrübeler, algıları, kapasiteleri ve altta

yatan korkuları gibi pek çok etkenin etkisi vardır. Dolayısıyla her birey için gerekli olan yardım birbirinden farklıdır. (Rotter, 1978) Bu farklılıklar karşısında danışma oturumunu ve sürecini etkili bir şekilde yönetebilmek kuramsal açıdan gerekli donanıma sahip olmakla mümkündür. (Larson and Daniels, 1998)

Danışma oturumunu ve sürecini etkili bir şekilde yönetebilmek için psikolojik danışmanın sahip olması beklenen özelliklerinden biri öz-yeterlik inancıdır. Bandura (1986) Sosyal Bilişsel Kuram ile öz-yeterlik inancının insan davranışları üzerindeki etkisinin ne kadar önemli olduğunu açıklamıştır. Öz-yeterlik seviyesi yüksek olan bireyler görev sorumluluğunu üstlenme ve zorluklar karşısında göreve devam etme eğiliminde olurlar. Öz-yeterlik seviyesi düşük olan bireyler ise görevden kaçınma, önlerine çıkan engel ve zorluklar karşısında göreve devam edememe şeklinde davranış sergilerler. Diğer taraftan, birey hangi davranışlarda başarılı olacağını düşünüyorsa, o davranışları seçmeye eğilim gösterir. Dolayısıyla, öz-yeterlik seviyesi, bireylerin davranış seçimleri ve etkinlik sırasında karşısına çıkan engelleri aşmak için harcayacakları çaba üzerinde etkilidir. Bireyin amacının olması ve bu amacına ulaşma yönünde öz-yeterlik yargıları beslemesi bireyin hayata bağlanmasını sağlar. Öz-yeterlik yargıları bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için gerekli olan motivasyonu artırır. (Kansu ve Hızlı Sayar, 2018)

Öz-yeterlik inancı, bireylerin düşünce kalıpları üzerinde de etkilidir. Öz-yeterlik inancı yüksek olan bireylerin görev sırasında daha sakin kalmayı başarmaları ve karşılaşılan problemleri çözme noktasında daha sağlıklı hareket etmeleri beklenir. Öz-yeterlik seviyesi düşük olan bireyler ise oluşturdukları olumsuz düşünce kalıpları neticesinde, görevi olduğundan da zor görür ve karşılaşılan problemlere etkili çözümler geliştirme noktasında sorun yaşarlar. (Bandura, 1986) Dolayısıyla, etkili psikolojik danışman hizmetinden beklenen problem çözme, psikolojik danışmanın öz-yeterlik seviyesi ile ilişkilidir.

Davranış seçimleri, harcanacak çaba ve bireyin düşünce kalıpları üzerindeki etkisine ilave olarak, öz-yeterlik inancı bireyin üretken olma durumunu da etkiler. Bandura (1986) yüksek öz-yeterlik seviyesine sahip olan bireylerin hem davranışları ile hem de düşünceleri ile daha üretken olduklarını ifade etmiştir. İnsan davranışları üzerinde etkileri bu derece fazla olan öz-yeterlik inancı, Bandura tarafından literatüre kazandırıldıktan sonra pek çok araştırmaya konu olmuştur. Muhtelif alanlarda olduğu

gibi, öz-yeterlik inancının, psikolojik danışmanların danışma oturumu ve sürecindeki davranışları ile ilişkisi üzerinde de çalışmalar yapılmıştır. Nitekim Larson (1998), Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramının bir uzantısı niteliğinde olan Psikolojik Danışman Eğitime Yönelik Sosyal Bilişsel Modeli sunmuştur. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği de Larson'un modelinin en önemli kavramlarından birisi olmuştur. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği etkili bir danışma oturumu ve süreci için gerekli önemli bir etken olarak kabul edilmektedir.

Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği pek çok konuda danışmana yardımcı olur. Danışmanın sürece uyum sağlamasını, oturum ve süreç sırasında yapması gereken davranışları etkili bir şekilde yerine getirebilmesini, danışanın problemlerini gerçekçi bir yaklaşımla ele alıp problemleri etkili bir şekilde çözebilmesini ve danışma sürecindeki engeller karşısında çaba harcayarak sürece devam edebilmesini etkiler. (Lent et al., 2003) Dolayısıyla etkili bir danışma oturumu ve süreci için psikolojik danışmanın danışmanlık öz-yeterlik inancının yüksek olması önem arz etmektedir.

Danışma oturumunu ve sürecini etkili bir şekilde yönetebilmek için psikolojik danışmanın sahip olması beklenen bir diğer özellik de problem çözme becerisidir. Değişen ve gelişen toplum yapısı içerisinde bireylerin karşılaştıkları problemler giderek daha da karmaşık hale gelmektedir. Dolayısıyla, bireylerin bu toplum yapısına uyum sağlayabilmesi için önlerine çıkan problemlere karşı etkili çözümler üretmeleri gerekmektedir. (Cüceloğlu, 2002) Çünkü problemler etkili bir şekilde çözülmeyip biriktikçe, bireyde ruh sağlığı ile alakalı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. (Taylan, 1990)

Problemler kaçınılmaz oldukları ve bireyler için stres kaynağı teşkil ettikleri için, daha iyi bir yaşam sürdürebilmek problem çözme yeteneğine sahip olmayı gerektirir. Problemin şiddeti ile doğrudan ilişkili olan stres miktarı, eğilim, biyoloji, yaşam deneyimi ve problem çözme davranışı gibi kişilik faktörleri ile ilgilidir. Kişilik ve biyoloji noktasında yapılması gereken çok şey olmayabilir, ancak problemle baş etme ve problemi çözme stratejileri geliştirme açısından çok şey yapılabilir. (Heppner et al., 2002)

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramında etkili problem çözme, bazı beceri türlerinin edinilmesi veya geliştirilmesi yoluyla sahip olunabilen bir beceri olarak kabul edilir. Yani problem çözme kazanılan, geliştirilebilen bir beceridir. (McGuire, 2001) Aynı şekilde Çam (1999) da problem çözme becerisinin öğrenilebileceğini; kişilerarası bir problemin çözümünün iletişimin etkili olup olmamasına bağlı olduğunu söylemiştir. Problem çözme

becerisi bireylerin öğrenebileceği en önemli özelliklerden biridir. Çünkü bireyler karşılaştıkları problemleri mantıklı bir şekilde değerlendirip, nedenlerini gerçekçi bir şekilde belirleyip çözdüklerinde problemlerin esiri olmaktan kurtulurlar. (Güçlü, 2003)

Problemi çözenin ve problemle baş etmenin birçok yönü vardır: (a) genel baş etme kalıpları (ör. problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma); (b) problemin tanımlanması, alternatiflerin üretilmesi ve karar verme ile ilgili çok özel beceriler; (c) bilişsel süreçler (ör. sonuca yönelik düşünme); (d) bireyin problem çözme becerisi konusundaki öz-değerlendirmesi (ör. problem çözme konusundaki güveni). Problem çözenin ve problemle başa çıkmanın bu yönlerinin tümünün bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde etkileri vardır. (Heppner and Baker, 1997)

Problem çözme becerisi başkalarına yardım etme ile ilgilenen bireylerin sahip olması gereken temel özelliklerden biridir. Dolayısıyla, psikolojik danışma oturum ve süreçlerinde birçok farklı ve karmaşık probleme çözüm bulmak için hizmet veren psikolojik danışmanların bu beceriye sahip olması beklenir. Krumboltz'un (1965) kısaca özetlediği üzere psikolojik danışmanlık, danışanın probleminin çözümüne yönelik davranışlarda bulunmasını sağlayacak faaliyetlerden oluşur. Psikolojik danışmanlığın varlığının temeli, insanların kendi başlarına çözemedikleri problemleri olduğu gerçeğine dayanmaktadır. İnsanlar, problemlerinin çözümünde kendilerine yardımcı olacağına inandıkları için psikolojik danışmana gelirler. Psikolojik danışmanlığın temelindeki amaç, danışanların çözülmesine ihtiyaç duydukları problemlerini çözmelerine yardımcı olmaktır.

Problem çözme psikolojik danışmanlık hizmetinde pek çok alanda uygulanabilir. Problemin tespiti ve teşhisi, sonuçların veya danışanın ilerlemesinin değerlendirmesi gibi alanlarda problem çözme becerileri kullanılabilir. Dolayısıyla problem çözme, psikolojik danışmanlar için geniş bir yelpazede önemlidir. (Heppner and Baker, 1997) Problem çözme sürecinde bireysel farklılıklardan dolayı insanlar farklı yöntemler kullanır. (Korkut, 2002) Psikolojik danışmanın da birçok alternatifi algılayan ve danışanları arasındaki farklılıkları ayırt edebilen bir problem çözücü olması önem arz eder.

Erözkan (2014), problem çözme becerilerinin ve öz-yeterlik inançlarının, bireyin yaşamındaki önemli etkenler olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, bu etkenler ile alakalı çalışmaların, psikolojik danışma ve ilgili alanlardaki eğitim programlarının hazırlanmasına yardımcı olacağını ifade etmiştir. Araştırmalar etkili problem çözme

becerilerine sahip kişilerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını da kanıtlamaktadır. (Arenofsky, 2001) Deniz'e (2004) göre, problem çözme konusunda özgüven sahibi olan bireyler, problemler karşısında paniklemeden ve probleminden kaçınmadan hareket ederek karar verirler. Problem çözme konusunda özgüven eksikliği ve isteksizlik gösteren bireylerin ise öz-yeterlik seviyeleri düşük olur ve problemlere karşı daha panik ve kaçınmacı bir şekilde davranırlar.

Literatürde bu araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan öz-yeterlik ve problem çözme becerilerinin birbirleri ile olan ilişkilerini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Problem çözme gayretleri bireylerin öz-yeterlik seviyelerini artırmakta, aynı şekilde öz-yeterlik seviyesi yüksek olan bireyler problem çözme konusunda daha başarılı olmaktadır. (Blumenfeld et al., 1991, Pajares and Miller, 1997)

Çalışmalar problem çözme becerisinin öz-yeterlik için önemli bir yordayıcı olarak kabul edilebileceğini göstermiştir. Bireyin kendi problem çözme becerisi hakkındaki yargıları, problemlere nasıl yaklaşacağını ve bu problemler ile nasıl başa çıkacağını etkiler. (Heppner and Krauskopf, 1987, Erözkan, 2014) Diğer taraftan, problem çözme için hissedilen öz-yeterlik de problem çözmenin etkinliğini etkiler. Karmaşık karar verme görevleriyle karşılaştığı zaman, problem çözme yeteneklerine inanan bireyler, verimli ve oldukça etkili problem çözücüler olarak hareket ederler. Yeteneklerinden şüphe duyanlar ise kararsız, verimsiz ve etkisiz davranış sergilerler. (Maddux, 1995)

Bandura (1997) da öz-yeterlik inancının problem çözme becerilerini etkilediğini söylemiştir. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler, problemleri çözmek için daha etkili yöntemler kullanırlar. Çünkü kaotik durumlarla başa çıkabilme yetenekleri konusunda kendilerine güvenirlir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik Kruger (1997), bireyin problemleri çözmek için devamlılık göstererek sistemli bir şekilde çalışmasında, öz-yeterlik seviyesinin etkili olduğunu belirtmiştir. Yurtiçinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Aylar ve Aksin (2011) tarafından yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının öz-yeterlilik inanç düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmayla, psikolojik danışmanlık hizmetini pek çok yönden ilgilendiren kişilerarası ilişki tarzlarının, yine bu hizmetin etkinliği açısından çok önemli olan danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerileri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Etkili psikolojik danışmanlık hizmeti için bir danışmanda olması beklenen danışmanlık

öz-yeterliği ve problem çözmeye becerilerinin, kişilerarası ilişki tarzları tarafından yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır.

Bu bölüm kapsamında sırasıyla araştırmanın amacı, önemi, soruları, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramlara ilişkin tanımlar ele alınmıştır.

## **1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözmeye becerisi seviyeleri ile psikolojik danışmanların kişilerarası ilişki tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi, bu çalışmada çözümlenmesi amaçlanan bilimsel sorunu oluşturmaktadır. Bu bilimsel sorun kapsamında, psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözmeye becerisinin kişilerarası ilişki tarzı tarafından yordanıp yordanmadığı analiz edilmiştir. Ayrıca, besleyici ilişki tarzına sahip klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin danışmanlık öz-yeterliklerinin ve problem çözmeye becerilerinin, zehirleyici ilişki tarzına sahip öğrencilerinkinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğı de incelenmiştir.

## **1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözmeye becerileri psikolojik danışmanların verdikleri hizmetlerin etkinliğı için önemli özelliklerdir. Öz-yeterlik derecesinin ve problem çözmeye becerilerinin önemi ve diğer bazı etkenlerle aralarındaki ilişkiler hakkında muhtelif alanlarda yapılmış birçok çalışmalar vardır. Ancak psikolojik danışma sürecinin etkililiğini belirleyen en önemli unsur olan psikolojik danışmanı ele alan çalışmalarda, danışmanın kişilerarası ilişki tarzı ile öz-yeterlik ve problem çözmeye becerileri arasındaki ilişkinin incelendiğı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik danışmanın kişilerarası ilişki tarzı, öz-yeterliğini ve problem çözmeye becerisini olumsuz yönde etkiliyorsa, psikolojik danışmanın iyi bir performans göstermesi ve danışana etkili bir hizmet vermesi zordur. Dolayısıyla, bu çalışma ile psikolojik danışmanların kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterliği ve problem

çözme becerileri arasındaki ilişki incelenerek literatürdeki bir eksiklik tamamlanacağından araştırma önem arz etmektedir.

### 1.3 ARAŞTIRMANIN SORULARI

Araştırmanın temel amacına ilişkin soru “Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzı ile danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi arasındaki ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Bu temel amaç kapsamında belirlenen alt amaçlara ilişkin sorular ise şunlardır:

Soru 1: Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterlik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 2: Danışmanlık öz-yeterlik değerleri bakımından besleyici ve zehirleyici ilişki tarzına sahip klinik psikoloji yüksek lisans öğrenci arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?-

Soru 3: Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 4: Problem çözme becerileri bakımından besleyici ve zehirleyici ilişki tarzına sahip klinik psikoloji yüksek lisans öğrenci arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### 1.4 SAYILTILAR

Bu çalışmada;

- Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden oluşan örneklemin evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

- Örneklemini oluşturan klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin, veri toplama kapsamında kullanılan araçları dürüst ve tarafsız şekilde doldurdukları varsayılmıştır.

- Veri toplama maksadıyla kullanılan ölçek, envanter ve formların amaçlarına uygun veri elde edilmesini sağlayan, geçerli ve güvenilir araçlar olduğu varsayılmıştır.



## 1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışma kapsamında bağımsız değişken olarak belirlenen kişilerarası ilişki tarzlarının değerlendirilmesi “Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği” ile ölçülebilen nitelikler üzerinden yapılmıştır. Aynı şekilde bağımlı değişkenlerden olan psikolojik danışmanlık öz-yeterliği “Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği” ile, diğer bağımlı değişken olan problem çözme becerisi ise “Problem Çözme Envanteri” ile tespit edilmiştir. Dolayısıyla değerlendirmeler ilgili ölçek ve envanterlerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Bu çalışma, araştırmanın örneklemini oluşturan klinik psikoloji yüksek lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Bu durum, bulguların genellenmesine bazı kısıtlamalar getirmektedir.

## 1.6 TANIMLAR

Çalışmada ele alınan kavramların kapsamının belirlenmesi ve bu çalışma kapsamında hangi anlamda kullanıldıklarının tam olarak açıklanması önem arz etmektedir. Bu maksatla, çalışmada ele alınan kavramların tanımları bu bölümde belirtilmiştir.

**Kişilerarası İlişki Tarzları:** Bireyin ilişkilerinde kendini ifade etme şekli, diğerlerine karşı yaklaşımı ve iletişim kurma biçimi. (Doğan ve Sapmaz, 2012)

**Öz-Yeterlik:** İstenen kazanımları elde etmek için gerekli eylemleri organize ve icra etme hususunda bireyin kendi yeteneklerine olan inancı. (Bandura, 1986)

**Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği:** Bir psikolojik danışmanın yakın gelecekte bir danışana etkili bir şekilde danışmanlık yapacağına dair kendi yeteneklerine olan inançları ve yargıları. (Larson and Daniels, 1998, Daniels and Larson, 2001)

**Problem Çözme:** Bir birey, çift ya da grubun, bir problem karşısında etkili çözümler tanımlamasını ve bu çözümlerden uygun olanı seçmesini kapsayan bilişsel ve davranışsal süreç. (D'Zurilla et al., 2004)

**Problem Çözme Becerisi:** Bireyin problemleri tanımasını ve tanımlamasını, problemlere çözümler bulmasını ve üretmesini, bu çözümleri kullanmasını ve en sonunda da çözümün etkili olup olmadığını değerlendirmesini ifade eden beceri. (Reinecke et al., 2001)



## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmada incelenen konular olan kişilerarası ilişki tarzları, psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözmeye becerisi ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir.

### 2.1 KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

Kişilerarası ilişkiler bireylerin hayatlarında çok önemli rol oynarlar. Psikolojik danışmanlık alanında ise kişilerarası ilişkiler ayrıca bir öneme sahiptir. Kişiler arası ilişki, pek çok olguyu içinde barındırır. Bir bireyin başka bir birey hakkında nasıl düşündüğu ve nasıl hissettiği, onu nasıl algıladığı, ona karşı nasıl bir tavır takındığı, ondan ne yapmasını ya da düşünmesini beklediği, diğer bireylerin eylemlerine nasıl tepki verdiği bu olgulardan bazılarıdır. (Heider, 1958)

Birçok yazar kişilerarası ilişkilerin özünün etkileşim olduğunu söylemektedir. Bir bireyin davranışı diğer bireyin davranışını etkiliyorsa iki kişi arasında etkileşim vardır denilebilir. İki kişi hiçbir zaman etkileşime girmemişse, bu iki birey arasında bir ilişkiden bahsedilemez. Nadiren etkileşim içinde bulunuyorlarsa çok fazla bir ilişkileri yoktur. Ancak sıklıkla etkileşimde bulunuyorlarsa ve bir bireyin davranışı diğer bireyin davranışından etkileniyorsa, çoğu araştırmacının bakış açısına göre, burada kişilerarası bir ilişki vardır. (Berscheid and Ammazalorso, 2002) Diğer taraftan, bireyler bir araya geldiklerinde kaçınılmaz olarak iletişim ve etkileşim başlar. Dolayısıyla bireylerin birbirlerinin farkına varmalarıyla kişilerarası ilişki de başlamış olur. (Orta, 2009)

Bireyler kişilerarası ilişkilerde hem etkileyen hem etkilenendir. Diğer insanlarla sağlıklı bir ilişki içerisinde bulunan birey, kendisiyle ilgili olumlu bir algıya sahip olur, diğer insanlara güvenir ve onları anlama becerisini gösterir. Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerin bireylerin sağlıkları üzerinde etkisi olduğu gibi, bireyin sağlıklılığının da kişilerarası ilişkileri üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. (İmamoğlu, 2008) Sağlıklı ilişkiler, toplumsal kurallara göre de aktif katılım ve iletişim ile tanımlanır. Sağlıklı ilişkilerde bir derece karşılıklılık ve aynı şekilde karşılıklı destek vardır. Diğer taraftan, sağlıksız ilişkiler ise ilişkide dengesizlik ve aşırı olumsuzluklar içermesi ile

tanımlanabilir. Bu ilişkilerde bireyler karşılıklı destek sağlamada başarısızlık gösterirler. (McCallum and Bracken, 1993)

Kişilerarası ilişkilerde incelenen bir etken de ilişkide bulunan bireylerin birbirlerini tamamlama durumlarıdır. Sadler ve arkadaşlarına (2011) göre, kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirlerini daha fazla tamamlaması (diğer bir deyişle, yakınlaşma/bağlanma boyutunda benzer ve ilişkide hakimiyet kurma boyutunda karşıt tutum sergilemeleri) daha olumlu sonuçlara yol açmaktadır. Buna karşılık, tersi olması durumunda, yani yakınlaşma/bağlanma boyutunda karşıtlık ve ilişkide hakimiyet kurma boyutunda benzerlik olursa, bu durumun zararlı sonuçlara yol açma ihtimali yüksektir. İlişkilerin sonuçları da iki farklı şekilde değerlendirilebilir. Bunlar, bireylerin ilişki neticesinde birbirleri ve etkileşimleri hakkında nasıl hissettiklerine dair öznel algıları ve ortak bir görevde gösterdikleri başarı gibi nesnel ölçütlerdir.

Kişilerarası ilişkiler üzerinde pek çok etkenin etkili olduğu söylenebilir. Ana-baba tutumları, çocuk yetiştirme tarzları, aile ortamı ve aile içi ilişkiler kişilerarası ilişkiler üzerinde etkisi olan bazı değişkenlerdir. Aynı şekilde, kişilerarası ilişkilerde bireyin karakteristik yapısı ile beraber, bireyin etkileşim kurduğu diğer kişi veya kişilerin ve aynı zamanda etkileşimin kurulduğu ortamın da dikkate alınması gerekir. (İmamoğlu, 2008)

### **2.1.1 Kişilerarası İlişki Kavramının Tanımı**

Hinde (1976), ilişkiyi iki birey arasında zaman içinde meydana gelen etkileşimler dizisi olarak tanımlamıştır. Hinde'ye göre her etkileşim zaman mefhumu ile sınırlıdır; ancak bununla birlikte, her etkileşim geçmiş etkileşimlerden etkilenebilir ve gelecektekileri etkileyebilir.

İmamoğlu (2008), kişilerarası ilişkiyi, “İki ya da daha fazla insan arasında gelişen, farklı ihtiyaçlardan kaynağını alıp, tanışıklıktan samimiyete kadar farklı yoğunlukta yaşanan, karşılıklı duygusal etkileşim ve davranışlar” olarak tanımlamıştır. Kişilerarası iletişim hem kaynağını hem hedefini insanların oluşturduğu iletişimdir. Kişilerarası ilişkiler de bu iletişimde bireyler tarafından kullanılan yöntemler olarak ifade edilebilir. Saymaz'a (2003) göre de kişilerarası ilişkiler kavramı, bireylerin diğer insanlarla aralarındaki ilişkilerindeki duygu, düşünme ve davranış stilleri olarak tanımlanabilir.

Kişilerarası ilişkiler üzerindeki ilk teorik çalışmalar, Freud ve onun takipçileri olan psikanalitik kuramcılar tarafından yapılmıştır. Psikanalitik kuramda, kişilerarası ilişkiler obje ilişkileri olarak kavramlaştırılmış ve kişilik gelişiminde önemli olan bir boyut şeklinde ele alınmıştır. Depresyon oluşumunda ilişkilerin içselleştirilmesi ve obje kaybı olgusu Freud tarafından ortaya atılmış ve bu şekilde kişilerarası ilişkilere dikkat çekilmiştir. Freud'a göre psikoseksüel gelişim dönemlerinin sağlıklı bir şekilde geçilmesi bireylerin kişiliklerini, dolayısıyla da kişilerarası ilişkilerini etkiler. İnsanlarla olan ilişkilerin kişilik oluşmasındaki rolü diğer psikanalitik kuramcılar tarafından da vurgulanmıştır. (Erözkan, 2004, İmamoğlu, 2008)

Freud, Jung ve Adler'in ardından, Sullivan hem psikanalitik geleneği dikkate alarak hem de disiplinler arası bir anlayışla sosyal ve davranışsal bilimlere inceleyerek, kişilerarası ilişkiler hakkındaki anlayışı geliştirmeye çalışmıştır. (Morgan, 2014) Sullivan kişilerarası ilişkilerin kuramsallaştırılmasında önemli girişimlerde bulunmuştur. Sullivan'a göre kişilik ilişki durumlarının bir örüntüsüdür. Dolayısıyla kişilerarası ilişkiler hariç tutularak bir kişilik incelemesi yapılamaz. Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler teorisine göre, kişiyi tanımanın en iyi yolu onun davranışlarını incelemektir. Çünkü bireyler diğer insanlar ile ilişkiler geliştirmeden ve etkileşimde bulunmadan varlıklarını devam ettiremezler. (Erözkan, 2004)

Hinde (1976), ilişkileri etkileşimler dizisi olarak tanımlamıştır. İlişkide bireyler hem birbirlerini etkiler hem de birbirlerinden etkilenirler. Hinde ayrıca her ilişkinin bir ilişkiler ağı içerisinde yer aldığını söylemiştir. İlişkiler incelenirken dikkate alınması gereken çeşitli boyutlar vardır: Etkileşimlerin içeriği (*content*), etkileşimlerin çeşitliliği (*diversity*), etkileşimde bulunan kişilerin karşılıklı olarak birbirlerini tamamlama (*complementarity*) durumları: kontrol ve güç (*control and power*), etkileşimlerin kalitesi (*quality*), etkileşimlerin göreceli sıklık (*frequency*) ve örüntüleri (*patterning*), çok boyutlu kalitesi (*multidimensional qualities*), bilişsel ve ahlaki (*cognitive and moral*) seviyeler, perspektif düzeyleri ve nüfuz (*penetration*).

Bowlby (1980), kişilerarası ilişkileri bağlanma kuramı ile açıklamıştır. Bu teoriye göre ruh sağlığı ve davranışsal problemler erken çocukluk dönemine atfedilir. Bağlanma teorisi, çocukların biyolojik olarak başkalarıyla bağlar oluşturmak için önceden programlanmış halde dünyaya geldiklerini, çünkü bu bağların hayatta kalmalarına yardımcı olduğunu ileri sürmüştür. Bağlanma ilişkileri çocuk ile çocuğa bakan birey

arasında kurulan duygusal bağıdır. Bowlby bu duygusal bağı insan gelişiminin merkezinde görmüştür. Bağlanma ilişkileri bireyin tüm hayatı boyunca kişilerarası ilişkilerini belirlemektedir.

Literatürde kişilerarası ilişkileri açıklamaya çalışan farklı kuramlar vardır. Tüm kuramlar kişilerarası ilişkilerin, bireylerin hayatlarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. İnsan hayatında bu kadar önemli olan kişilerarası ilişkiler, zamanla da bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarını şekillendirmektedir. (Hasta ve Güler, 2013)

### 2.1.2 Kişilerarası İlişki Tarzları

İnsanlar, kişilerarası ilişkiler vasıtasıyla diğer insanları etkilerken bir taraftan da kendileri bu ilişkiden etkilenmektedirler. Bu şekilde kurulan kişilerarası ilişkiler zamanla da kişinin kişilerarası ilişki tarzını oluşturmaktadır. Bu da bireyin hayatını birçok alanda olumlu veya olumsuz şekilde etkilemekte, dolayısıyla yaşam kalitesine etki etmektedir. Kişilerarası ilişki tarzları, kişilerarası ilişkilerin başlatılması, geliştirilmesi ve sürdürülmesi için çok önemlidir. Bu da insanların psikolojik durumlarına önemli ve olumlu katkılarda bulunur. Çünkü, bireyler diğer insanları anlama ve onlar tarafından anlaşılma ihtiyacı hissederler ve bunun için kişilerarası ilişkilerin başlatılması, geliştirilmesi ve sürdürülmesi gereklidir. (Erözkan, 2009)

Kişilerarası ilişki tarzları, bireylerin ilişkilerinde nasıl hissettikleri, ilişkilerindeki tutum ve davranışları ile etkileşim tarzlarıdır. (Saymaz, 2003) Sadler ve arkadaşlarına (2011) göre her birey diğerleriyle olan etkileşimlere kendi tutarlı kişisel özelliklerini getirir; bunlara da kişilerarası ilişki tarzı denir.

Herkesin kişilerarası ilişkilerinde kullandığı bir kişilerarası ilişki tarzı vardır. Bu ilişki tarzı bireyin kişilerarası ilişkilerindeki hareketlerini belirler. Bireyler farklı ilişkilerde farklı kişilerarası ilişki tarzları sergileyebilir, istem dışı olarak tamamlayıcı bir şekilde kişilerarası ilişki tarzları kullanabilirler. Sağlıklı bireyler kişilerarası ilişki tarzlarını dengeleme eğilimi gösterirler. (Yılmaz, 2010)

Kişilerarası ilişki tarzlarını sınıflandırmada literatürde farklı yaklaşımlar mevcuttur. Bu yaklaşımlardan biri, baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan, manipülatif ve küçümseyici tarzlar şeklindeki sınıflandırmadır. (Koç ve Büyükgöze

Kavas, 2015) Başka bir yaklaşımda ise, bu çalışma kapsamında da kullanıldığı üzere, kişilerarası ilişki tarzları ikiye ayrılır. Bu ayrıma göre, bireylerin hayatlarını iyileştiren kişilerarası ilişki tarzları besleyici, kötü etkilere sebep olan kişilerarası ilişki tarzları ise zehirleyici olarak isimlendirilir. (Greenwald, 1999)

### **2.1.2.1 Besleyici İlişki Tarzı**

Besleyici ilişki tarzına sahip olan bireyler kişilerarası ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade ederler. Bu ilişkilerde doğallık vardır ve karşı tarafın duygu ve düşüncelerine de saygı gösterilir. Ayrıca, besleyici ilişki tarzında içtenlik ve doğrudan iletişim vardır. Besleyici ilişki tarzının bir özelliği de karşı tarafa empati ile yaklaşılması ve karşılıklı anlayış gösterilmesidir. Böylece sağlıklı bir iletişim kuran bireyler birbirlerini daha iyi anlarlar. Bu şekildeki besleyici ve doyurucu kişilerarası ilişkiler, bireyin hayatını da olumlu yönde etkiler. (Greenwald, 1999) İnsanlar yaşlandıkça, daha sakin davranışlar sergilerler ve kişilerarası ilişkilerinde daha besleyici bir tarz kullanırlar. (Oktay ve Batıgün, 2014)

Kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı kullanan bireyler benlik saygılarını koruyucu ve geliştirici şekilde tutum içerisinde olurlar. Çünkü besleyici bir ilişkide birey kendi benliğinin farkında olmalıdır. Kimliğini kaybeden bir bireyin samimi ve besleyici bir ilişki kurması beklenemez. Birey bir ilişkinin devamı uğruna benliğinden feragat etmek istese de bu bir çözüm değildir. Çünkü insanların ihtiyaçları sadece bir ilişki ile tatmin edilemez. Benliğinin farkında olarak ilişkilerini kuran bireyler, daha yüksek bir öznel iyi oluşa da sahip olurlar. Başka insanları mutlu etmek için olumlu ilişkiler geliştiren bireyler aslında bu sayede kendilerini de mutlu ederler. (Greenwald, 1999, Doğan ve Sapmaz, 2012)

Şahin ve arkadaşları (1994b), kişilerarası ilişki tarzlarını dört sınıfa ayırmışlardır: açık, saygılı, benmerkezci ve küçümseyici. Bunlardan açık ve saygılı ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı olarak tanımlanmıştır.

### 2.1.2.2 Zehirleyici İlişki Tarzı

Zehirleyici ilişki tarzına sahip olan bireyler ilişkilerinde açık ve doğal değildirler. Daha sağlıklı ve olumlu bir iletişim kurmak için gerekli gayreti göstermezler. Zehirleyici ilişki tarzlarında çatışmalara sıklıkla rastlanır. Empatinin kullanılabildiği besleyici ilişki tarzlarına karşılık, zehirleyici ilişki tarzlarında kendini üstün görme ve karşı taraftaki bireyi küçümseme gibi davranışlar sergilenir. Zehirleyici ilişki tarzına sahip olan bireyler, ilişkilerinde zorlama ve karşı taraf üzerinde baskı kurma gibi tutumlar da gösterirler. Bu da karşılıklı anlayış ortamını zedeler ve sağlıklı bir iletişim kurulmasını zorlaştırır. (Greenwald, 1999)

Zehirleyici ilişki tarzına sahip bireyler ilişkilerinde daha fazla gerilim yaşarlar. Dolayısıyla deneyimledikleri olumsuz durum sayısı da daha fazladır. Zehirleyici ilişki tarzında amaçlara ulaşmak için karşı taraftakini aşağılama ve yok sayma gibi tutumlar gösterilir. Bu şekildeki tutumlarından dolayı da diğer insanlar, zehirleyici ilişki tarzına sahip bireyler ile ilişki kurmaktan kaçınırlar. (Doğan ve Sapmaz, 2012)

Zehirleyici ilişkilerin bir özelliği de dürüstlükten ve yüzleşmekten yoksun olmalarıdır. Dürüst davranılmayan bir ilişkinin sağlıklı bir ilişki olması mümkün değildir. Böyle bir ilişkide taraflar birbirlerine karşı oyun oynarlar ve dolayısıyla ilişki giderek daha da zehirleyici bir hale gelir. (Greenwald, 1999)

Şahin ve arkadaşları (1994b) benmerkezci ve küçümseyici sınıfa giren ilişki tarzlarını zehirleyici ilişki tarzı olarak tanımlamışlardır. Ayrıca yaptıkları çalışmada zehirleyici ilişki tarzları ile düşmanca tavırlar, kaygı, somatizasyon, depresyon ve olumsuz benlik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

### 2.1.3 Kişilerarası İlişki Tarzları ile İlgili Araştırmalar

Şahin ve arkadaşları (1994a) kişilerarası ilişki tarzları ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma, yaşları 11 ile 35 arasında değişen 712 genç yetişkin ile yapılmıştır. Çalışma neticesinde, kişilerarası ilişki tarzları ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve zehirleyici kişilerarası ilişki tarzının depresyonu yordadığı görülmüştür.



Aydın (1996), bireylerin empati düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, farklı meslek gruplarından 30'ar kişilik örneklemeler ile icra edilmiştir. Bu çalışmada bireylerin empatik beceri düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasında beklenildiği şekilde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sadler (2001), önceden birbirini tanımayan 112 erkek-kadın çiftin sosyal davranışlarını inceleyerek kişilerarası ilişkilerdeki tamamlayıcılık ilkesini test etmiştir. Çiftlerin davranışlarının tamamlayıcılık ilkesine uygun olarak birbirlerini etkiledikleri; birbiriyle benzer seviyede yakınlaşma/bağlanma ve karşıt seviyede hakimiyet kurdukları görülmüştür. Çiftler arasındaki ilişkilerdeki hakimiyet kapsamında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Saymaz (2003), üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini İstanbul ve Marmara Üniversitelerinden 474 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, duyarlılık ve dışadönüklük faktörlerinin, güvenli bağlanma tarzı ile pozitif yönde; korkulu bağlanma tarzı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Destekleyicilik, hoşgörü, temkinlilik ve dengelilik faktörleri ile saplantılı bağlanma tarzı arasında pozitif yönde; dışadönüklük faktörü ile kayıtsız bağlanma tarzı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Spitzer ve arkadaşları (2005), 149 kişilik bir örnekleme yaptıkları çalışmayla, aleksitimi ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, yüksek aleksitimi hastalarının, özellikle düşmanca tutum ve sosyal kaçınma ölçeklerinde, diğer bireylere göre anlamlı derecede daha fazla kişilerarası problemler yaşadıkları görülmüştür. Araştırmanın bulguları ayrıca, aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarının sosyal yönden kaçınma davranışları ve soğukluk ile karakterize olduğunu göstermiştir.

Erözkan (2009), lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını etkileyen etkenleri incelemiştir. Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının, bağlanma tarzları, iletişim becerileri ve problem çözme becerileri ile arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma 400 öğrenciden oluşan bir örnekleme icra edilmiştir. Verilerin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, İletişim Becerileri Envanteri ve Problem Çözme Envanteri ile toplandığı çalışma neticesinde; bağlanma tarzlarının, iletişim becerilerinin ve problem çözme becerilerinin kişilerarası ilişki tarzının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Göçener (2010), kişilerarası ilişki tarzları ile anne ve babalara güvenli bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 111 kadın ve 144 erkek olmak üzere toplam 255 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda anne-babalara güvenli bağlanma düzeyleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğu değerlendirilmiştir. Çalışmada ayrıca kadınların erkeklere göre daha besleyici ilişki tarzına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin annelerine güvenli bağlanma düzeylerinin besleyici ilişki tarzı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Durak Batıgün ve Hasta (2010), internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 213 kişiden oluşan bir örneklem ile icra edilmiştir. Bulguların analizi sonucunda, internet bağımlılığı ile zehirleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ayrıca zehirleyici ilişki tarzının internet bağımlılığının yordayıcılarından biri olduğu tespit edilmiştir.

Hisli Şahin ve arkadaşları (2011), kişilerarası ilişki tarzları, kendilik algısı, öfke ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, anksiyete teşhisi konulmuş 52 kişi ve hiçbir ruhsal sağlık problemi olmayan 52 kişi olmak üzere toplam 104 kişi ile yapılmıştır. İnceleme neticesinde, anksiyete teşhisi konulmuş bireylerin daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarına sahip oldukları görülmüştür.

Doğan ve Sapmaz (2012), kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma 242 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem ile yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları besleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kişilerarası ilişki tarzının her iki alt boyutunun da öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Hasta ve Güler (2013), kişilerarası ilişki tarzları ile saldırganlık türleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara'da üniversite öğrenimine devam etmekte olan 205 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın bulguları genel olarak, kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık türleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Küçümseyici ilişki tarzının yıkıcı ve edilgen saldırganlığı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Açık ve benmerkezci ilişki tarzının ise atılganlığı yordadığı tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, kadınların açık ve saygılı ilişki tarzı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Akdur (2014), kişilerarası ilişki tarzları, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 195 erkek ve 232 kadın olmak üzere 427 üniversite öğrencisi ile icra edilmiştir. Çalışma neticesinde, araştırılan tüm değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca zehirleyici ilişki tarzının psikolojik belirtileri yordayan değişkenler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Oktay ve Batıgün (2014), aleksitiminin muhtelif değişkenler ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Bu incelenen değişkenlerden bir tanesi de kişilerarası ilişki tarzı olmuştur. Çalışma 18-60 yaş aralığındaki 591 kişilik bir örneklem ile icra edilmiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile toplanan verilerin analizi sonucunda, aleksitimi puanı yüksek olanların besleyici ilişki tarzını daha az, zehirleyici ilişki tarzını ise daha çok kullandıkları görülmüştür.

Koç (2014) da kişilerarası ilişki tarzları ile bireylerin saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 430 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Analize tabi tutulan veriler Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları, besleyici ilişki tarzının saldırganlıkla negatif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise saldırganlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kişilerarası ilişki tarzlarının her iki alt boyutunun da saldırganlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadıkları görülmüştür.

Koç ve Büyükgöze Kavas (2015), saldırganlık, problem çözme becerileri, kişilerarası ilişki tarzları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 403 kişiden oluşan örneklem ile icra edilmiştir. Bulguların analizi neticesinde, besleyici ilişki tarzı ile atılganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Zehirleyici ilişki tarzı ile de yıkıcı saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada, kişilerarası ilişki tarzları ve iletişim becerileri arasında da anlamlı ilişkiler görülmüştür. Bu kapsamda, besleyici ilişki tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlı olarak bulunmuştur.

Kaygas (2017), kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma lisans düzeyinde öğrenimine devam etmekte olan 409 kişilik bir örneklem ile icra edilmiştir. Çalışma neticesinde, besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Besleyici ilişki tarzına sahip bireylerin çatışmaları çözme eğilimi göstererek, ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürmesini sağlayabildikleri tespit edilmiştir.

Küçükmetin (2018), 18-65 yaş arası yetişkinlerde, kişilerarası ilişki tarzlarının psikolojik ve fiziksel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma 241 kadın, 164 erkek olmak üzere toplam 405 kişilik bir örneklem ile icra edilmiştir. Bu değişkenlere ilişkin veri toplanması kapsamında Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinden istifade edilmiştir. Araştırma neticesinde, besleyici ilişki tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve güçlü bir anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Fiziksel iyi oluş ile de zehirleyici ilişki tarzı arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

İyi oluş ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiye ilişkin bir başka çalışma da Bayram (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma ise 602 ergenden oluşan bir örneklem ile icra edilmiş ve öznel iyi oluş düzeyleri ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma neticesinde, öznel iyi oluş düzeyleri ile olumsuz kişilerarası ilişki tarzları arasında, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öklük (2018), çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşamış olmanın kişilerarası ilişki tarzları üzerinde bir etkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırma 52 kişilik ebeveyn kaybı yaşayan araştırma grubu ve 28 kişilik ebeveyn kaybı yaşamayan kontrol grubu ile yapılmıştır. Çalışma neticesinde, çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşamayan bireylerin ebeveyn kaybı yaşayan bireylere göre daha besleyici tarzda ilişki kurdukları değerlendirilmiştir. Bu bireylerin, kişilerarası ilişkilerde daha olumlu bir tutum geliştirdikleri sonucuna varılmıştır.

## 2.2 ÖZ-YETERLİK

Öz-yeterlik kavramı Bandura (1977b) tarafından yayınlanan “Öz-Yeterlik: Davranışsal Değişimin Birleştirici Bir Teorisine Doğru” (*Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*) makalesi ile literatüre kazandırılmıştır. Bu makaleye ilave olarak, Bandura (1977a) aynı yıl, “Sosyal Öğrenme Kuramı” (*Social Learning Theory*) adlı kitabı ile öz-yeterlik kavramının literatürdeki temellerini inşa etmiştir.

Daha sonraki yıllarda, özellikle 1980'li yılların ortalarından sonra, Bandura'nın kuramı daha geniş kapsamlı bir hale dönüşmüştür. (Crain, 2014) Kapsamı genişletilen bu kuram, Bandura (1986) tarafından Sosyal Bilişsel Kuram (*Social Cognitive Theory*) olarak yeniden adlandırılmıştır.

Sosyal Bilişsel Kurama göre bireyler, düşünceleri, duyguları ve eylemleri üzerinde bir tür kontrol sağlayan bir öz-sisteme sahiptirler. Bilişsel ve duyuşsal yapıları kapsayan bu öz-sistem, bireyin başkalarından öğrenmesini, alternatif stratejiler geliştirmesini ve kendi davranışlarını düzenlemesini içerir. Dolayısıyla bu kurama göre insan davranışları ve motivasyonu üzerindeki en önemli etken, bireyin kendisi hakkındaki inanç ve yargılarıdır. (Bandura, 1986)

Öz-yeterlik kavramı, Bandura'nın kuramını oluşturan en önemli bileşenlerden biridir. Öz-yeterlik yargılarının bireylerin nasıl hissettikleri, nasıl düşündükleri, ne şekilde davranışlar sergiledikleri ve kendilerini nasıl motive ettikleri gibi önemli hususlarda etkileri vardır. (Bandura, 1995)

### **2.2.1 Öz-Yeterlik Kavramının Tanımı**

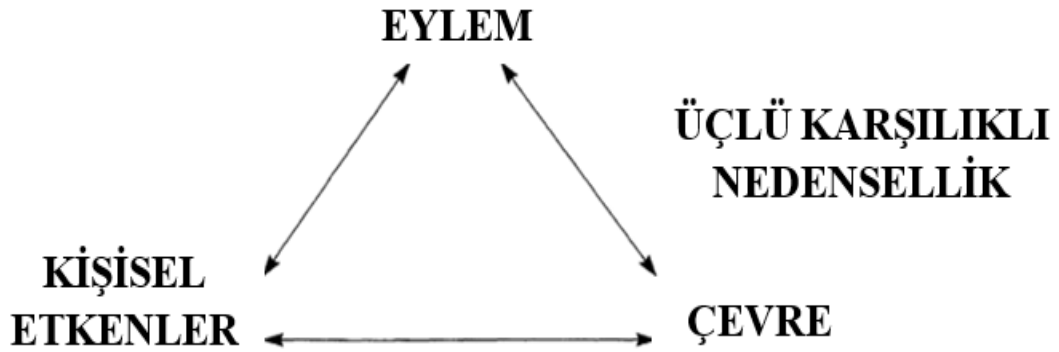
Bandura (1986), öz-yeterlik kavramını “istenen kazanımları elde etmek için gerekli eylemleri organize ve icra etme hususunda bireyin kendi yeteneklerine olan inancı” olarak tanımlamıştır. Geniş bir şekilde ele alındığında, öz-yeterlik, bireylerin belirli hedeflere ulaşma konusunda kendi yeteneklerine olan güvenidir. (Hsieh et al., 2007)

Öz-yeterlik bireylerin sahip oldukları gerçek yeteneklerini değil, sahip oldukları becerilerle neler yapabileceklerine ilişkin inançlarını ifade eder. (Bong and Skaalvik, 2003) Yani denilebilir ki, öz-yeterlik, bilgi ve eylem arasındaki ilişkiyi ortaya koyar. Ancak öz-yeterlik, bireylerin davranışlarının tek belirleyicisidir demek doğru olmaz. Bir davranışa yönelik motivasyon oluşması için gerekli ön koşullar bilgi ve beceridir. Bir kişinin kendi becerileri ve bilgisi hakkında şüpheleri varsa, verilen bir görevi başarıyla yerine getireceğini hissetmesi, buna inanması ve bunun için gayret göstermesi zordur. (Bandura, 1977b) Dolayısıyla, bir bireyin verilen görevi başarılı bir şekilde yerine

getirmesi için, hem o vazifenin gerektirdiği bilgi ve beceriye, hem de vazifeyi başaracağına dair öz-yeterlik inancına sahip olması gerekir.

Bandura (1986), insan davranışlarının karşılıklı bir döngü içerisinde devam ettiğini iddia etmiştir. Sosyal Bilişsel Kurama göre, bireyin bir konuda gösterdiği performans elde edilen sonuçları nasıl etkiliyorsa, sonuçlar neticesinde meydana gelen kavramsal değişiklikler de bireyin müteakip performanslarını doğrudan etkiler.

İnsanların davranışları sadece çevresel etkenlerin etkisiyle belirlenmez. Aksine, bireyler kendi motivasyonlarına nedensel bir şekilde katkı yaparlar. Bandura (1989), insanların davranışlarının hem kendilerinden hem de çevreden kaynaklanan etkenler ile olan ilişkisini üçlü karşılıklı nedensellik modeli ile açıklamıştır. Şekil-1’de gösterimi yapılan bu modele göre, insanların eylemleri, bilişsel, duyuşsal ve diğer kişisel etkenler ve çevresel olaylar karşılıklı etkileşim içindedirler. Bu nedenle, insan eylemlerini belirlemeye yönelik tüm hesaplamaların, bireylerin kendilerinden kaynaklanan etkenleri muhakkak hesaba dahil etmeleri gerekir.



Şekil-1: Bandura'nın Üçlü Karşılıklı Nedensellik Modeli (Bandura, 2001)

Bireylerin davranışları, bilişsel süreçler yoluyla dışsal olaylardan etkilenir. Bu noktada, olayın ne olduğundan ziyade bireyin öznel olarak olayı nasıl algıladığı önemlidir. Dış olayların birey tarafından algılanma şekli, bu olayların birey üzerinde yaratacağı etki ve bireyin gelecekteki seçimleri açısından büyük öneme sahiptir. Diğer taraftan, insanlar etkisini hissettikleri dışsal bir etkeni değiştirmek amacıyla çevrelerinde bazı değişiklikler de yapabilirler. Üçlü karşılıklı nedensellik modelindeki etkenlerin ne derece etkili olduğu zaman ve bireylere göre değişiklik gösterebilir. (Bandura, 1997)

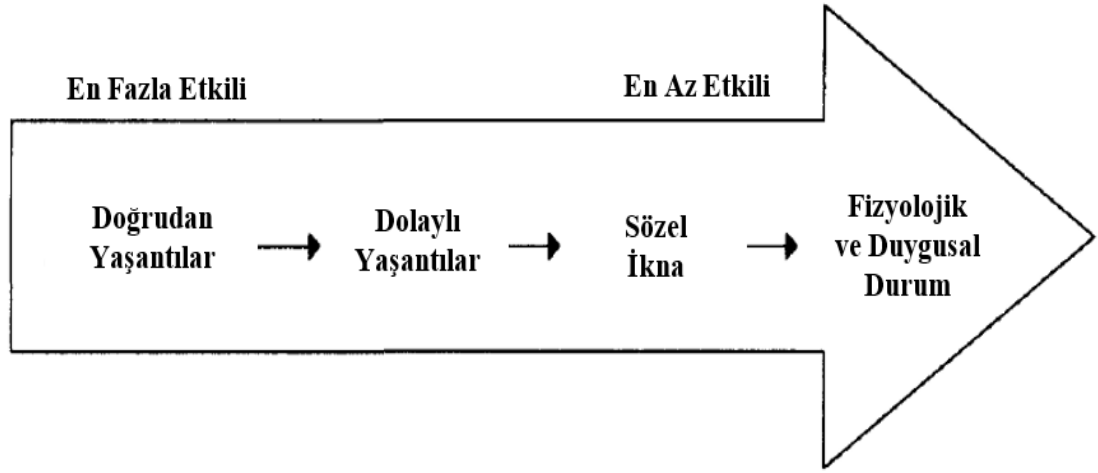
Bandura (1986), öz-yeterlik yargılarının hedeflenen göreve özgü olduğunu söylemiştir. Bir davranışa yönelik öz-yeterlik değerlendirmelerinde kullanılan farklı yöntemlerin farklı sonuçlar verebileceğini, hedeflenen davranışa uygun yöntemlerin kullanılması gerektiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla, öz-yeterlik, genel olarak değil göreve özgü değerlendirilmeli, doğrudan hedef davranışa yönelik olmalı ve zaman olarak da bu göreve mümkün olduğu kadar yakın ölçülmelidir. Bandura gibi Pajares (1997) de öz-yeterlik yargılarının hem göreve hem de duruma özgü olduğunu söylemiştir.

Maddux (1995) da aynı düşüncüyü desteklemiş ve öz-yeterlik yargısının öz-saygı (*self-esteem*) gibi bir kişilik özelliği olmadığını; belirli durumlara ve davranışlara göre tanımlanması gerektiğini söylemiştir. Örnek olarak da bir kişinin sigara içmeyi bırakmasını göstermiştir. Kişinin sigarayı bırakma girişimindeki başarısı, kişinin genel öz-güveni veya öz-saygısı ile değil, bu konudaki öz-yeterlik inancı ile ilgilidir. Diğer taraftan, öz-yeterlik bir kişilik özelliği olmasa da öz-yeterlik hakkında bazı genellemeler yapmak mümkündür. Bandura (1990), bir durum veya davranışta gösterilen öz-yeterliğin, benzer özellikleri paylaşan ve aynı yetenekleri gerektiren durum ve davranışlar için genellenebileceğini ifade etmiştir.

Bandura'nın kuramının en önemli bileşenlerinden olan ve geliştirdiği modeldeki kişisel etkenler üzerinde çok büyük etki yapabilen öz-yeterlik inancının beslendiği farklı kaynaklar bulunmaktadır.

### **2.2.2 Öz-Yeterlik Kavramının Kaynakları**

Sosyal öğrenme görüşüne göre, öz-yeterliğe ilişkin yargılar, dört temel bilgi kaynağına dayanmaktadır. Bunlar, insanların kendi performansları sonucunda elde ettikleri kazanımlar-doğrudan yaşantılar, başkalarının performanslarını gözlemlemeyerek kazandıkları deneyimler-dolaylı yaşantılar, bireyin belirli kabiliyetlere sahip olduğuna yönelik sözel ikna ve diğer çeşitli sosyal etkiler ve insanların duygusal/fizyolojik durumlarıdır. (Bandura, 1982) Bu kaynakların öz-yeterlik üzerindeki etkileri eşit seviyede değildir. Öz-yeterlik kaynaklarının öz-yeterlik seviyesi üzerindeki etkileri Şekil-2'de sırayla gösterilmiştir. (Alderman, 2004)



Şekil-2: Öz-Yeterlik İnancı Kaynakları (Alderman, 2004)

İnsanların kendi performansları sonucunda doğrudan elde ettikleri kazanımlar en etkili öz-yeterlik kaynağını oluştururlar. Başarılar algılanan öz-yeterliği artırırken, tekrarlanan başarısızlıklar ise algılanan öz-yeterliği düşürür. Özellikle başarısızlık bir işin başlangıç aşamalarında gösterilmişse etkisi daha da büyük olur. Aynı şekilde başarısızlık, gerekli gayretin gösterilmemesinden veya olumsuz harici şartlardan kaynaklanmamışsa, yine bireyin öz-yeterlik algısını önemli derecede düşürür. (Bandura, 1982) Bir alanda güçlü bir öz-yeterlik inancı geliştiren bireyler, bu alanda geçici engellerle karşılaşsalar bile fazla etkilenmezler. (Bandura, 1986)

Bandura'ya (1982) göre insanlar, kendi yeteneklerine ilişkin bir yargı geliştirirken sadece kendi deneyimlerine dayanmazlar. Öz-yeterlik inancı, kısmen de olsa başkalarının performanslarını gözlemleyerek kazanılan dolaylı deneyimlerden de etkilenir. Benzer yetkinliklere sahip başka bireyin başarılı şekilde performans göstermesi, gözlemciye öz-yeterlik inancını artırabilir. Bu gözlemler, benzer yetkinliklere sahip olan bireyde, kendisinin de başarılı olacağı şeklinde yargılar oluşturur. Aynı şekilde, benzer yetkinlikteki başka bireylerin başarısız olduklarını gözlemlemek ise kişinin kendi yeteneklerine ilişkin yargılarını olumsuz yönde etkileyebilir. (Brown and Inouye, 1978)

Bir görevi başarıyla tamamlayan ve ödüllendirilen bir kişiyi gözlemlemek, gözlemleyen kişiyi aynı davranışı taklit etmeye teşvik eder. (Watson et al., 2004) Bu hususta, performansı gözlenen kişiye göre algılanan benzerlik, gözlemleyen üzerinde oluşan etkiyi büyük ölçüde etkiler. Algılanan benzerlik eğer fazla ise, gözlemlenen



kişinin başarıları veya başarısızlıkları gözlemleyen için daha ikna edici olacaktır. (Bandura, 1995)

Sözlü ikna da bireylerin hedeflerini başarıyla yerine getirecek kabiliyetlere sahip olduklarına inanmaları için kullanılan önemli bir öz-yeterlik kaynağıdır. Bu kaynağın, bir kişinin öz-yeterlik seviyesinde tek başına kalıcı artışlar yaratma gücü sınırlı olsa da gerçekçi sınırlar içindeki ikna edici sözler performansa katkıda bulunabilir. Dolayısıyla sözel iknanın en büyük tesiri, ilgili eylemi başarabileceğine inanmak için geçerli bazı sebepleri olan insanların üzerinde olur. İkna edici sözler öz-yeterlik seviyesini ne kadar yükseltirse, birey başarmak için o ölçüde azim gösterir. Bu tür etkiler, becerilerin gelişimine ve kişisel yeterlik duygusuna katkı sağlar. (Bandura, 1982) Diğer taraftan, olumsuz yorumların öz yeterliği azaltmadaki etkileri, olumlu yorumların öz-yeterliği artırmadaki etkilerinden daha fazladır. (Bandura, 1986)

Bireyler, sahip oldukları yetenekleri değerlendirirken, fizyolojik durumlarından da kısmen etkilenirler. Stresli durumlarda geliştirdikleri içsel uyarıları, zayıflığa ilişkin emareler olarak algırlar. Çünkü yüksek seviyede uyarılma genellikle performansı azaltır. Bireyler kendilerini kuşatan bu yüksek seviyede uyarılmayı hissetmediklerinde başarılı olacaklarına ilişkin beklentileri artar. (Bandura, 1982) Fizyolojik bilgi, kişinin gücünü, zindeliğini, yorgunluk ve ağrısını içerir. Bunlar, bireyin gücünü, zindeliğini, yorgunluğunu ve ağrısını nasıl algıladığına bağlı olarak da öz-yeterliği etkileyebilir. (Feltz et al., 2008)

Dört kaynağın hangisi ile aktarılmış olursa olsun, öz-yeterliği yargılamak için gerekli olan bu bilgilerin etkileri kendilerinden kaynaklanmaz. Aksine, bu bilgiler sadece bilişsel değerlendirme yoluyla etkili hale gelirler. (Bandura, 1981) Özetle denilebilir ki, öz-yeterlik duygusu kazanmak için, bireyin bir işi başarılı bir şekilde tamamlaması, başka bir kişinin bir görevi başarılı bir şekilde yaptığını gözlemlemesi, bir işi tamamladıktan sonra olumlu geri besleme alması veya fizyolojik ipuçlarına dayanması gerekir. Bu kaynaklar sayesinde kişide öz-yeterlik seviyesi yükselir. (Zulkosky, 2009) Yetenekleri konusunda şüpheleri olan bireyler, zorluklar ve başarısızlıklar karşısında kolayca vazgeçerken, daha yüksek güven duygusuna sahip bireyler engellere rağmen mücadeleye devam ederler. (Wernersbach et al., 2014)

### 2.2.3 Öz-Yeterlik ile İlgili Araştırmalar

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı ile literatüre giren öz-yeterlik kavramı daha sonra birçok farklı alanda çalışmalara konu olmuştur. Farklı alanlardaki bulgular öz-yeterlik kuramının gelişimine katkı sağlamıştır. Araştırmacılar, öz yeterliğin davranış için güçlü bir yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir. (Maddux et al., 1986)

Collins (1982), öz-yeterliğin önemini bir deney ile göstermiştir. Collins, bu deneyde matematikteki yeteneklerine göre çocukları iki gruba ayırmıştır. Ayrıca çocuklara matematikteki yetenekleri hakkında kendi yargılarını sormuş ve daha sonra da çocuklara bazı zor matematik soruları vermiştir. Beklenildiği gibi, daha yüksek yeteneğe sahip olan çocuklar, düşük yeteneğe sahip olanlara göre daha başarılı olmuşlardır. Ancak, deney, öz-yeterlik yargılarının da sonuçlar üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Her bir yetenek grubundaki öğrenciler arasında, matematikte yetenekli olduğunu düşünenler daha çok soru çözmüşler, çözemedikleri sorular üzerinde daha çok çalışmışlar ve matematiğe karşı daha olumlu bir tutum göstermişlerdir.

Lent ve arkadaşları (1984), 42 katılımcıdan oluşan örnekleme yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların öz-yeterlik inançları ile fen bilgisi ve mühendislik alanlarında devamlılık gösterme hususundaki başarıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılar, fen bilgisi ve mühendislik alanlarına yönelik hazırlanmış olan on haftalık bir kariyer planlama kursunu tamamlamışlardır. Ayrıca bu alanların akademik gereksinimlerini tamamlama hususunda kendi kabiliyetlerine yönelik inançlarını ölçen anketleri doldurmuşlardır. Daha yüksek öz-yeterlik inancı bildiren katılımcılar, çalışma neticesinde daha yüksek notlar elde etmişler ve ilgili eğitim gereksinimlerinde daha uzun süre devamlılık göstermeyi başarmışlardır.

Bu çalışmayı izleyen zamanda, Lent ve arkadaşları (1986), 105 katılımcıdan oluşan örnekleme bir çalışma daha yapmıştır. Bu çalışmada, katılımcıların öz-yeterlik inançları ile notlar, gösterilen süreklilik ve algılanan kariyer gibi değişkenler ile ölçülen akademik performansları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın neticesinde, öz-yeterlik inancı daha güçlü olan katılımcıların, öz-yeterlik inancı zayıf olanlara göre, anlamlı seviyede daha iyi akademik performans gösterdikleri görülmüştür.

Weiss ve arkadaşları (1989), gençlerin beden eğitimi konusundaki öz-yeterlik alguları ve performansları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yazarlar özellikle, genç

erkeklerin beden eğitiminde, öz-yeterlik, rekabet kaygısı, endişe bilişleri, deneyim ve performans değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Sonuç olarak, bireylerin öz-yeterlik seviyelerinin beden eğitimi performanslarını etkilediğini, dolayısıyla, daha başarılı performans göstermeleri için bireylerin öz-yeterlik seviyelerinin artırılmasına odaklanılması gerektiği tespit edilmiştir.

Pajares ve Miller (1994), öz-yeterlik inancının matematiksel problem çözümedeki yordayıcı ve aracı rolünü yol analizi (*path analysis*) kullanarak test etmişlerdir. Çalışma 350 kişiden oluşan bir örneklem ile yapılmıştır. Öz-yeterlik, matematiksel benlik algısı, matematiğin algılanan yararlılığı, matematik ile ilgili geçmiş deneyim ve cinsiyet değişkenlerinin matematiksel problem çözme ile olan ilişkileri incelenmiştir. Çalışma neticesinde öz-yeterlik inancının matematiksel problem çözümede diğer tüm değişkenlere göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışma ayrıca, öz-yeterliğin, cinsiyet ve geçmiş deneyim değişkenlerinin; benlik kavramı, algılanan yararlılık ve problem çözme değişkenleri üzerindeki etkisine de aracılık ettiğini göstermiştir.

Collins'in 1982 yılında yaptığı çalışmaya benzer şekilde Ayotola ve Adedeji (2009) de matematik öz-yeterliği ile matematik başarısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma 352 öğrenciden oluşan bir örneklem ile icra edilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular Collins'in çalışmasını desteklemiştir. Zira araştırmanın neticesinde, matematik öz-yeterliği ve matematik başarısı arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Öz-yeterlik kavramı özellikle eğitim konularında birçok araştırmanın (Pajares and Schunk, 2001, Choi, 2005) konusu olmuştur. Bu araştırmalarda öz-yeterlik inancına sahip olan bireylerin devamlılık göstermede daha başarılı oldukları ve daha iyi akademik performans gösterdikleri görülmüştür. Öte yandan, öz-yeterliğin devamlılığa ve akademik başarıya doğrudan etkisinin yanında dolaylı etkilerini açıklayan yazarlar da olmuştur. Çünkü daha yüksek öz-yeterlik inancına sahip olan öğrenciler, daha zor hedefler koyma ve hedeflerine ulaşmak için gayretlerinde daha fazla sebat gösterme eğilimindedirler. (Locke et al., 1984, Wood and Locke, 1987) Bu da dolaylı olarak daha iyi performans göstermelerini sağlamaktadır.

Türkiye'de de başta eğitim alanında olmak üzere öz-yeterlik kavramını odak olarak alan çalışmalar yapılmıştır. Literatürde, özellikle son yıllarda yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Öz-yeterlik kavramı, dil öğrenme stratejileri ile olan ilişkisi

(Arslanbuğa, 2017), akademik başarı ile olan ilişkisi (Mutlu, 2012, Sağlam, 2017, Dadandı, 2018), çocuk-öğretmen ilişkileri üzerindeki etkileri (Demir, 2015), öğretmenlerin sınıf yönetimi ile olan ilişkisi (Alatlı, 2014) gibi pek çok şekilde araştırmaların konusu olmuştur.

Öz-yeterlik kavramı ile ilgili literatürde bulunan çalışmaların büyük çoğunluğu eğitim alanında olmakla birlikte, daha birçok farklı alanda da çalışmalar mevcuttur. Depresyon (ör. Davis and Yates, 1982, Albal, 2009), sigara içme alışkanlığı (ör. Moe and Zeiss, 1982), madde bağımlılığı (ör. Uyaroğlu, 2017) gibi klinik problemlere yönelik çalışmalarda; ayrıca spor (ör. Gökçe, 2015, Ünver, 2016, Ertoğan, 2017, Yıldız, 2017) ve işletme (ör. Arslantürk, 2015) gibi muhtelif disiplinlerde öz-yeterlik kavramı ile ilgili çalışmalar yapılmıştır.

Bandura tarafından literatüre kazandırılan öz-yeterlik kavramı birçok farklı alana uyarlanmıştır. Dolayısıyla öz-yeterlik kavramından türemiş pek çok kavram meydana gelmiştir. Sosyal öz-yeterlik, mesleki öz-yeterlik, internet öz-yeterliği, teknoloji öz-yeterliği, akademik öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik, politik öz-yeterlik bu kavramlardan bazılarıdır. (Kansu ve Hızlı Sayar, 2018) Yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu, kişinin başarılı bir performans göstermesinde öz-yeterlik seviyesinin önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Öz-yeterlik inancının uyarlandığı ve incelendiği en önemli alanlardan biri de psikolojik danışmanlık alanıdır.

#### **2.2.4 Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği**

Öz-yeterlik kavramının 1977 yılında literatüre kazandırılmasından sonra, psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve danışmanın öz-yeterlik seviyesini etkileyen etkenler konusunda da araştırmalar başlamıştır. (ör. Dunnewold, 1982, Johnson, 1985) Bandura (1986), psikolojik danışmanların, danışanlarını teşhis ve tedavi ederken öz-yeterlik değerlendirmelerine özel dikkat göstermeleri gerektiğini belirtmiştir. Psikolojik danışmanın, danışanı tedavi etmek için kullandığı teknik ne olursa olsun, danışana korktuğu uyarılarla başa çıkılabileceği hissini vermesinin, tedavinin başarı şansını artıracağını söylemiştir.

Öz-yeterlik kavramının psikolojik danışmanlar açısından önemini inceleyen çalışmalar zamanla yaygınlaşmış; psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile danışman performansı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Mevcut literatürde, psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, kökleri Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'na bağlı olan, danışmanların eğitiminde önemli rol oynayan bir araştırma değişkeni haline gelmiştir.

Larson (1998), Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramının bir uzantısı olarak Psikolojik Danışman Eğitime Yönelik Sosyal Bilişsel Modeli sunmuştur. Bu model hem psikolojik danışman eğitim ortamından hem de psikolojik danışman adayının kendisinden kaynaklanan etkenlerin, bir danışmanın öğrenme sürecini etkilediğini ileri sürmüştür. Buna karşılık, bir psikolojik danışman adayının gösterdiği performans da hem öğrenme ortamını hem de kendisi ile alakalı kişisel algısını şekillendirir. Bandura (1986), bu geribildirim döngüsünü üçlü karşılıklı nedensellik olarak açıklamıştı. Larson, bu döngünün, psikolojik danışman eğitim sürecinin de kuramsal temelini oluşturduğunu iddia etmiştir.

Psikolojik Danışman Eğitime Yönelik Sosyal Bilişsel Modelde danışman adaylarının bireysel faillik (*personal agency*) etkenleri, eğitim ortamı ve danışmanların performansları karşılıklı olarak birbiriyle ilişkilidir. Psikolojik danışmanın bireysel failliği ve danışmanlık oturumları ile süpervizyonun yapıldığı ortam, danışmanın oturum ve süpervizyon sırasındaki eylemlerini etkiler. Ayrıca, psikolojik danışmanlık performansı danışman adaylarının eğitim ortamını ve bireysel faillikleri hususundaki algılarını etkiler. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramına paralel olarak, bu üç etken arasındaki ilişki Psikolojik Danışman Eğitime Yönelik Sosyal Bilişsel Modelde de üçlü karşılıklı nedensellik olarak adlandırılmıştır. (Larson, 1998)

Larson'un modelinin en önemli kavramlarından biri de psikolojik danışmanlık öz-yeterliği olmuştur. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, bir psikolojik danışmanın bir danışana etkili bir şekilde danışmanlık yapacağına dair kendi yeteneklerine olan inançları ve yargıları olarak tanımlanmıştır. (Larson and Daniels, 1998) Stoltenberg ve arkadaşları (1998) psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin danışman aday gelişiminde merkezi bir rol oynadığını ileri sürmüştür.

Larson (1998), psikolojik danışmanların, kendilerinden, süpervizörlerinden ve danışanlarından aldıkları geribildirimleri işleyerek etkili olmayı öğrendiklerini

belirtmiştir. Bu geri bildirimler bireysel faillik aracılığıyla filtrelendir. Bireyin failliği öz-yeterlik, psikolojik danışmanlık bilgisi, önceki danışmanlık tecrübeleri, sonuç beklentileri, hedefler ve planlar, bilişsel süreç, duyuşsal süreç ve öz-değerlendirme etkenlerinin birleştirilmiş etkisini ifade eder. Bütün bu etkenler arasında, psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, bireyin failliği açısından birincil etken olarak tanımlanmıştır.

Larson'a (1998) göre psikolojik danışmanlık öz-yeterlik kaynakları da dört çeşittir. Bu kaynaklardan performans deneyimleri, danışanlar ile başarılı bir şekilde oturum yapmayı ifade eder. Psikolojik danışmanlık kariyerinin başlangıcındaki başarısızlıklar, danışmanların kariyer seçimlerini, mesleğe bağlılıklarını ve engellerle karşılaştıkları durumlardaki sebatlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Diğer bir kaynak olan modelleme ise, başka bir kişinin ya da videoya çekilmiş bir modelin hedef davranışı gerçekleştirmesini ifade eder. Başka bir bireyin başarılı danışmanlık oturumlarını gören danışman adayları, kendisinin de aynı şekilde başarılı olabileceğini düşünebilir. Bu etki, özellikle modelin kişiyle benzer özelliklere sahip olması durumunda daha güçlü olur. Psikolojik danışmanlık öz-yeterlik bilgisinin üçüncü kaynağı olan sosyal ikna ise süpervizörün geribildirimini, desteğini ve teşvikini içerir. Süpervizörler, danışman adayları tarafından uzman ve güvenilir kişiler olarak görüldüğünden, geribildirimleri psikolojik danışmanın öz-yeterlik inançları üzerinde daha ikna edici ve etkili olabilir. Son yeterlik kaynağı olan duygusal uyarılma, danışanlara hizmet verirken hissedilen endişe, korku veya heyecanı içerir.

### **2.2.5 Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği ile İlgili Araştırmalar**

Literatürdeki çalışmaların büyük bir kısmı psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve danışman performansı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtse de çelişkili sonuçlar elde eden bazı araştırmalar da olmuştur. Örneğin, Johnson ve arkadaşları (1989) tarafından, 50 yüksek lisans öğrencisinden oluşan katılımcı grubu ile yapılan çalışma, çelişkili sonuçlar veren çalışmalardan biridir. Bu çalışmada psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile danışman performansı arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Literatürdeki bu çelişkili sonuçların nedenleri araştırmacılar tarafından tartışılmıştır. Örnekleme büyüklüklerinin yetersiz olması veya kullanılan ölçekler dolayısıyla bu çelişkili sonuçların ortaya çıktığı değerlendirilmiştir. (Pamukçu ve Demir, 2013) Diğer taraftan, önemli sayıda çalışma Sosyal Bilişsel Kuramın bulgularını desteklemiştir. Yapılan çalışmalar neticesinde psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile danışman performansı arasında pozitif yönde önemli bir ilişki ortaya koyulmuştur.

Sipps ve arkadaşları (1988), lisansüstü eğitimi ve psikolojik danışman adaylarının temel psikolojik danışma becerilerini kullanmadaki öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, eğitimlerinin farklı aşamalarında bulunan 78 psikolojik danışman adayı ile yapılmıştır. Danışmanların video kasetlerdeki ifadelerine karşılık olarak, danışman adaylarının sözlü cevaplar vermeleri istenmiştir. Öz-yeterlik ve sonuç beklentileri her danışman yanıtı için ayrı ayrı ölçülmüştür. Sonuçlar, lisansüstü eğitim düzeyi ile öz-yeterlik beklentileri arasında ve lisansüstü eğitim düzeyi ile sonuç beklentileri arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Potenza (1990), psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, tecrübe seviyesi, eğitim seviyesi ve daha önce yapılan süpervizörlük sayıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın katılımcılarını, psikolojik danışmanlık programlarındaki öğrenciler oluşturmuştur. Çalışma aynı zamanda yüksek lisans ve doktora düzeyinde çalışan danışmanlardan da küçük bir örnekleme içermiştir. Potenza, tecrübe seviyesi ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında anlamlı ve önemli bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmada, en az tecrübeye sahip olan katılımcıların en düşük psikolojik danışmanlık öz-yeterliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Larson ve arkadaşları (1992), 26 lisansüstü öğrencisi arasında yaptıkları bir çalışmada, psikolojik danışmanlık performansının yordayıcısı olarak öz-yeterlik yargılarının ve kaygının rolünü incelemiştir. Öğrenciler, 15 dakikalık bir röportajın öncesinde ve sonrasında, Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeğini ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeğini (*State Trait Anxiety Scale*) doldurmuşlardır. Psikolojik danışman performansı da Davranışsal Değerlendirme Formu (*Behavioral Rating Form*) ile ölçülmüştür. Çalışmanın sonuçları, psikolojik danışmanlık öz yeterliği ve kaygının, danışman performansının önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Sutton ve Fall (1995), okul psikolojik danışmanları üzerinde yaptıkları çalışmada, öz-yeterlik ile okul iklimi, danışmanlık rolleri ve muhtelif demografik değişkenler

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, beraber çalışılan personel ve yöneticilerin destekleyici tavırlarının, okul psikolojik danışmanlarının öz-yeterlik seviyeleri üzerindeki en güçlü yordayıcılar olduğunu göstermiştir.

Leach ve arkadaşları (1997), Entegre Gelişim Modelini (*Integrated Developmental Model*) test ettikleri çalışmalarında, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini ve danışman gelişimini incelemiştirlerdir. Çalışma, yüksek lisans ve doktora seviyesindeki 142 psikolojik danışmandan oluşan bir örneklem ile yapılmıştır. Çalışmaya katılan psikolojik danışmanlar, Danışman Seviyeleri Anketinden (*Supervisee Levels Questionnaire*) aldıkları puanlara göre, Seviye-1 ve Seviye-2 olarak iki gruba ayrılmışlardır. Bu anketten yüksek puan alan Seviye-2 grubundaki danışmanların, Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeğinin beş alt-ölçeğinin tamamında, Seviye-1 danışmanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin danışmanın gelişimi ile anlamlı seviyede ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kocarek (2001), psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin danışman eğitimi için önemini incelemiştir. Bu kapsamda psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, kaygı, gelişim düzeyi, alınan kurs sayısı ve danışmanlık tecrübesi seviyesi değişkenlerinin danışman performansı ile ilişkisi olup olmadığını araştırmıştır. Veriler, üç farklı eğitim seviyesindeki 117 psikolojik danışmandan toplanmıştır. Yapılan analiz neticesinde, bu değişkenlerin tamamının danışman performansı ile pozitif yönde ilişkili olduğu, dolayısıyla öğretmenlerin ve süpervizörlerin danışman eğitimi sırasında bu nitelikleri geliştirmeye odaklanmaları gerektiği ifade edilmiştir. Bütün bu değişkenler içerisinde, danışman performansı ile en yüksek seviyede ilişkisi olan değişkenin psikolojik danışmanlık öz-yeterlik algısı olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin ileri eğitim seviyesindeki danışmanlarda daha yüksek olduğu sonucuna da varılmıştır.

Yiyit (2001), Türkiye’de okul psikolojik danışmanlarının öz-yeterlik beklentilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirmek maksadıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma neticesinde, diploma notları, tecrübe seviyeleri ve sorumlu oldukları öğrenci sayıları arttıkça psikolojik danışmanların da öz-yeterlik beklentilerinin yükseldiği sonucuna varmıştır. Ancak, öz-yeterlik inançları ile cinsiyet, yaş, mezun olunan bölüm, çalışılan kurum ve okul türü değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.



Pamukçu (2011), yaşam doyumu, akademik başarı, danışan sayısı, psikolojik danışma oturumu sayısı ve supervizyondan duyulan memnuniyet düzeyinin, psikolojik danışman adaylarının danışmanlık öz-yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 470 psikolojik danışman adayı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu, psikolojik danışma oturumu sayısı ve supervizyondan duyulan memnuniyet düzeyinin, danışman adaylarının psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeğinden aldıkları puanın %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu etkenlerin içerisinde, yaşam doyumu değişkeninin psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin en önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Kandemir (2017), psikolojik danışmanların danışanlarıyla kurdukları terapötik ittifakın muhtelif değişkenler tarafından yordanma durumunu incelemiştir. Bu değişkenlerden bir tanesi de psikolojik danışmanlık öz-yeterliği olmuştur. Çalışma, en az bir yıllık tecrübesi olan ve haftada en az bir kez psikolojik danışma yapan 421 okul psikolojik danışmanı ile yapılmıştır. Çalışma neticesinde, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin terapötik ittifakı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca, güvenli bağlanma tarzının terapötik ittifakı yordamasında, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin anlamlı seviyede aracı rolü olduğu da bulunmuştur.

### **2.3 PROBLEM ÇÖZME**

Problem çözme, adından da anlaşılacağı üzere iki unsuru birbirine bağlar: bireyin bir çabaya girmesine yol açan problem ve muhtemelen bu çabanın hedefi veya istenen bir sonucu olan çözüm. D'Zurilla ve Goldfried, problemi, etkili şekilde işleyiş için bir çözüm bulunması gereken, ancak bazı engellerin varlığından ötürü etkili karşılığın hemen bulunamadığı veya mevcut olmadığı herhangi bir yaşamsal durum veya görev olarak tanımlamışlardır. Aynı yazarlar çözümü ise, belirli bir sorunsal duruma uygulandığında problem çözme sürecinin ürünü veya sonucu olan, duruma özgü bir başa çıkma tepkisi veya tepki modeli (bilişsel ve/veya davranışsal) olarak tanımlamışlardır. (McGuire, 2005)

Problemlili bir durumda, problemi oluşturan talepler çevreden (ör. göreve ilişkin talepler) veya kişinin kendisinden kaynaklanabilir (ör. kişisel bir amaç, ihtiyaç ya da taahhüt). Probleme neden olan engeller arasında da yenilik, belirsizlik, öngörülemezlik,

çelişkili talepler, performans beceri eksikliği veya kaynak eksikliği sayılabilir. Belirli bir problem, tek seferlik bir olay (ör. işe giderken treni kaçırmak, şiddetli bir hastalık), bir olaylar dizisi (ör. bir patrondan tekrar tekrar gelen makul olmayan talepler) olabilir. Veya problem, kronik, devam eden bir durum (ör. sürekli ağrı, can sıkıntısı veya yalnızlık hisleri) da olabilir. (D'Zurilla et al., 2004)

Aynı duruma bireyler farklı tepkiler gösterebilirler. Bu farklılık bireylerin algularından kaynaklanır. Taylan'a (1990) göre bir durum birey tarafından problem olarak algılandığı zaman problem niteliğini kazanır. Problem olarak algılanmayan durumlara karşı, birey rahatsızlık hissetmediği için çözüm bulma gayretine de girmeyecektir. Nitekim, problem çözme süreci, oluşan rahatsızlık üzerine bireyin tepki verme gerekliliğini algılaması ile başlayan bir süreçtir.

Etkili bir çözüm, problem çözme hedefine ulaşan (yani durumu iyileştiren veya durumun ürettiği duygusal sıkıntıyı azaltan) ve aynı zamanda diğer olumlu sonuçları en üst düzeye çıkarırken olumsuz sonuçları en aza indiren bir çözümdür. İlgili diğer sonuçlar hem uzun vadeli hem kısa vadeli kişisel ve sosyal sonuçları içerir. (D'Zurilla et al., 2004)

Kişilerarası bir problem ise, engelin, davranışsal taleplerde veya kişilerin ilişkideki beklentilerinde çatışma olduğu özel bir tür gerçek hayat problemidir. Bu bağlamda, kişilerarası problem çözme, dahil olan tüm taraflar için kabul edilebilir veya tatmin edici bir çözüm bulmayı amaçlayan bilişsel-kişilerarası bir süreç olarak tanımlanabilir. Kişilerarası bir problem için etkili çözüm, tüm taraflar için kabul edilebilir veya tatmin edici bir sonuç sağlayarak çatışmayı veya anlaşmazlığı çözen bir çözümdür. Bu sonuç, ilgili tüm tarafların çıkarlarını ve iyi oluşlarını sağlayan bir uzlaşmayı veya müzakere edilmiş bir anlaşmayı içerebilir. (D'Zurilla et al., 2004)

Problem çözmenin literatürde çeşitli farklı tanımları bulunmaktadır. Tanımlardaki farklılık problem çözmenin farklı boyutlarına vurgu yapılması ile ilişkilidir. Ruh sağlığı ve ilgili alanlarda da problem çözmenin, ifade ettiği farklı seviyelere göre farklı anlamları bulunmaktadır. Birincisi, herhangi bir planlı terapötik çabayı metaforik olarak tarif etmek için kullanılacak genel bir tanıma vardır. Danışandaki sıkıntı duygusunu hafifletme işlevi nedeniyle, doğası gereği terapi bir problemi çözmeye yardımcı olarak düşünülebilir. Problem çözme teriminin ayrıca, psikoterapi ve danışmanlık süreci araştırmalarında ortaya çıkan daha odaklanmış ikinci bir kullanımı da vardır. Bu kullanımda problem

çözme, danışmanların klinik oturumlar sırasındaki belirli eylemlerini ifade eder. (McGuire, 2005)

Bireyin karşı karşıya kaldığı problemin niteliği ne olursa olsun, çözülmediği sürece bireyde rahatsızlık hissi yaratır. Problem etkili bir biçimde çözüme kavuşturulduğunda birey bu gerginlikten kurtulur. Klinik psikoloji ve psikolojik danışmanlık literatüründe problem çözme, yaşamda karşılaşılan engeller ve zorluklara ilişkin kullanılmaktadır. Bu kapsamda literatürde sosyal problem çözme, kişilerarası problem çözme, kişilerarası bilişsel problem çözme, kişisel problem çözme ve uygulamalı problem çözme gibi tanımlar vardır. (Danışık, 2005) Literatürde en çok tercih edilen terim ise sosyal problem çözümdür. Bu çalışmada da problem çözme için sosyal problem çözme kapsamında D’Zurilla ve Goldfried tarafından yapılan tanım kullanılmıştır.

Sosyal problem çözme modelinin temelleri D’Zurilla ve Goldfried tarafından 1971 yılında atılmıştır. Daha sonra bu model, D’Zurilla, Nezu ve meslektaşları tarafından düzenlenmiş ve geliştirilmiştir. (Nezu and Nezu, 2001) Sosyal problem çözme, bireyin stresli problemler için uygun çözümler tanımlamaya çalıştığı bilişsel-davranışsal süreçtir. (Nezu and D’Zurilla, 2005) Buradaki “sosyal” tanımlamasının anlamı problem çözme çalışmasını belirli bir problem türüyle sınırlamak değildir. Sadece çalışmanın odak noktasının doğal sosyal çevre içerisinde problem çözme üzerinde durduğunu vurgulamak için kullanılır. (D’Zurilla et al., 1998)

Problem-çözme, bir birey, çift ya da grubun, bir problem karşısında etkili çözümler tanımlamasını ve bu çözümlerden uygun olanı seçmesini kapsayan bilişsel ve davranışsal süreçtir. Daha detaylı bir tanım yapıldığında, bu bilişsel-davranışsal süreç, (a) belirli bir problem için, etkili olma potansiyeline sahip çeşitli çözümler sunar ve (b) bu çözümler içerisinde en etkili olanı seçme olasılığını artırır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, sosyal problem çözme, bilinçli, rasyonel, çaba gerektiren ve amaçlı bir etkinlik olarak düşünülür. Problem çözme amaçlarına bağlı olarak, bu süreç, sorunlu durumu iyileştirmeyi, bu sorunlu durumun ürettiği duygusal sıkıntıyı azaltmayı veya her ikisini birden hedefleyebilir. (D’Zurilla et al., 2004)

Heppner ve Krauskopf (1987) ise, kişisel problem çözmeyle incelerken, bilginin işlenmesi sürecini odak olarak almışlardır. Bilgi-işlem görüşü, bireyin bilgiyi edinme biçimini, çözüme yönelik planlar için bu bilginin işlenmesini ve geliştirilen planların icra edilmesini içerir. Bu görüşe göre problem çözme, içsel ya da dışsal taleplere veya

zorluklara uyum sağlamaya yönelik bilişsel ve duyuşsal etkinlikler ve davranışsal tepkilerdir.

Problem çözme süreci beş aşamada ele alınabilir. Genel olarak kabul edilen bu aşamalar; genel oryantasyon, problemin tanımlanması, alternatiflerin üretilmesi, karar verme ve değerlendirmedir. (Heppner and Petersen, 1982) Başka bir yaklaşımda Ross ve Minovsky (1989), problem çözme sürecini üç parça halinde açıklamıştır: Sorunu görmezden gelmemek ve çözeceğine inanmak, problemin nedenini aramak ve bulmak, problem hakkında bir şeyler yapmak.

Heppner ve Petersen (1982), problem çözme sürecinin safhaları yerine bu sürecin altında yatan etkenlere odaklanmışlardır. Yazarların araştırmaları neticesinde, problem çözme sürecini etkileyen üç farklı yapı olduğu belirlenmiştir: problem çözme güveni, yaklaşma-kaçınma tarzı ve kişisel kontrol.

Başarılı bir terapinin özü, danışana kendi tepkilerini ve davranışlarını kontrol edebileceğini öğretmesidir. Belki de tüm problem çözme tutumlarının en önemlisi, bireyin başına gelenleri kısmen de olsa etkileyebileceği veya kontrol edebileceği beklentisidir. Eğer birey sadece şansın, kaderin ya da güçlü başka bireylerin pasif kurbanı olduğunu veya etrafındaki dünyayı anlayamayacağını ve değiştiremeyeceğini hissederse; hangi terapi tekniği kullanılırsa kullanılsın o bireyin kişisel problemlerle başa çıkabilmesi mümkün değildir. Danışanda kalıcı düzelmeyi sağlayan unsur, danışanın kaderini kısmen de olsa etkileyebileceği duygusunu kazanmasıdır. (Rotter, 1978)

### **2.3.1 Problem Çözme Becerisi**

D'Zurilla ve Goldfried tarafından açıklanan sosyal problem çözme modeli, probleme yönelim ve problem çözme becerilerinden oluşan iki faktörlü bir model olarak tasarlanmıştır. Bu modeldeki problem çözme becerileri, bireyin problemleri anlamaya ve problemlere etkili “çözümler” bulmaya çalıştığı bilişsel ve davranışsal faaliyetlere atıfta bulunur. Model dört ana beceriyi belirlemiştir: (a) problem tanımı ve formülasyonu, (b) alternatif çözümler üretme, (c) karar verme ve (d) çözümü uygulama ve doğrulama. Daha sonraki çalışmalarda, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla iki farklı probleme yönelim boyutu ve üç farklı problem çözme stilinden oluşan beş faktörlü bir model geliştirmiştir. Yapılan

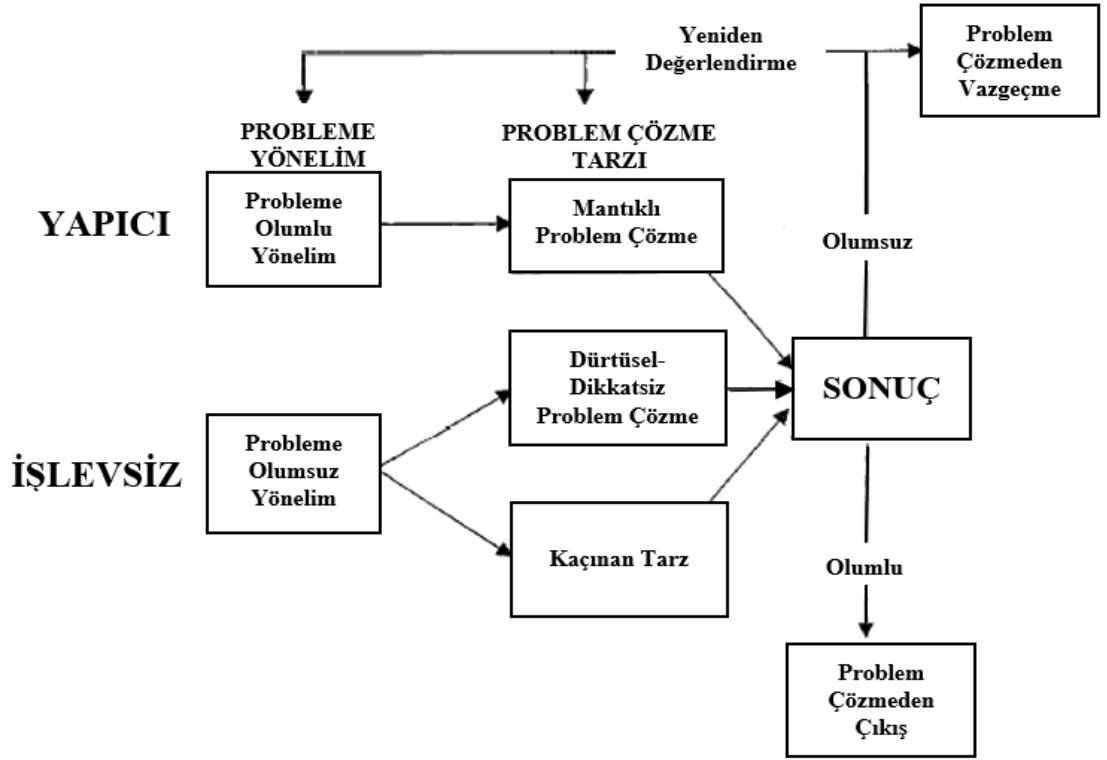
çalışmalar iki faktörlü modeli de bir dereceye kadar desteklemekle birlikte, beş faktörlü modelin daha uygun olduğu sonucuna varılmıştır. (D'Zurilla et al., 2004)

Dolayısıyla, sosyal problem çözme modeline göre problem çözme becerisi tek boyutlu bir yapı değil, daha çok, her ne kadar birbiriyle ilişkili olsa bile birbirinden farklı bileşenleri olan çok boyutlu bir yapıdır. Modele göre, sosyal problem çözme iki boyut içerir: probleme yönelim ve problem çözme tarzı. Probleme yönelim, kişinin problemle ilgili bilişsel-duygusal tepkileri veya kendi problem çözme kabiliyetidir. Bu nedenle, probleme yönelim, olumlu ya da olumsuz olabilecek motivasyonel etkileri açısından önemlidir. (D'Zurilla et al., 2004)

Probleme ilişkin olumlu düşünce var olduğunda olumlu yönelim meydana gelmektedir. Probleme olumlu yönelim gösteren bireylere göre, problem hayatın olağan akışının bir parçasıdır ve gerekli gayret gösterildiğinde bu problem çözülebilir. Probleme ilişkin olumsuz bir düşünce var olduğunda ise olumsuz yönelim meydana gelmektedir. Probleme olumsuz yönelim gösteren bireylere göre, problem bir tehdittir ve bu problem çözülemez. Problemlerin çözülemeyeceğine inanan bu yönelim işlevsel olmayan bir yaklaşımdır. (D'zurilla et al., 2003)

Problem çözme tarzı ise, bir problemle karşılaşıldığında yapılan bilişsel ve davranışsal faaliyetlerden oluşur. Problem çözme tarzları mantıklı (rasyonel) problem çözme tarzı, dürtüsel/dikkatsiz problem çözme tarzı ve kaçınma tarzıdır. Mantıklı problem çözme, problemleri duruma rasyonel, düzenli ve etkili bir yaklaşımla yaklaşır. Dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzı, yetersiz problem çözme stratejilerinden oluşmaktadır. Dürtüsel-dikkatsiz tarz ile problemlere yaklaşan bireyler, problem çözme stratejilerini kullanmaya çalışırlar, ancak alternatif çözümler üretmede veya en iyi çözümü bulmada etkisizdirler. Üçüncü problem çözme tarzı olan kaçınma tarzı da uygun olmayan diğer bir stratejidir. Bu stratejiyi kullanan kişiler, problemleri olabildiğince ele almaktan çok kaçınmaya çalışırlar ve herhangi bir çaba sarf etmeden problemlerin çözülmesini beklerler. Şekil-3'te sosyal problem çözme modelini oluşturan probleme yönelimin iki alt-boyutu ve üç problem çözme tarzı gösterilmiştir.

Yapıcı veya etkili problem çözme, olumlu problem yöneliminin mantıklı problem çözme sürecini kolaylaştırdığı bir süreç olarak tasvir edilir. Bu sürecin olumlu sonuçlar doğurması beklenir. İşlevsel olmayan veya etkisiz problem çözme, olumsuz problem yöneliminin, her ikisi de olumsuz sonuçlar üretme olasılığı olan, dürtüsel-dikkatsiz veya



Şekil-3: Beş-Boyutlu Modele Göre Sosyal Problem Çözme Sürecinin Şematik Gösterimi (D'Zurilla et al., 2004)

kaçınma tarzlarına katkıda bulunduğu bir süreç olarak gösterilmektedir. Bu nedenle, sosyal problem çözme modelinde en olumlu problem çözme sonuçlarının, probleme olumlu yönelim ve mantıklı problem çözme tarzı ile üretileceği öngörülmektedir. Üstelik, ilk sonuçlar olumsuz ya da tatmin edici olmadığında, bu “iyi” problem çözümlerinin daha iyi bir çözüm bulmak ya da problemi daha gerçekçi hedeflerle yeniden değerlendirmek için ısrar etme ve problem çözme sürecine geri dönme olasılıkları daha yüksektir. (D'Zurilla et al., 2004)

İnsanlar benzer koşullar karşısında farklı tepkiler gösterebilirler. Etkili problem çözümler esnekler, değişen koşullara uyum sağlayabilirler ve problemleri çözmek ve kişisel hedeflere ulaşmak için uygun yöntemler geliştirebilirler. (Durlak, 1983) Problem çözme becerisi, alternatifler üretilmesini ve bu alternatiflere ilişkin artıların ve eksilerin değerlendirilmesini sağlar. (MacNair-Semands and Elliott, 1992)

Düşük problem çözme becerisine sahip insanlar, stresli durumlarla karşılaştıklarında, etkili çözümler geliştirme olasılıkları daha azdır. Etkili çözüm

geliştirememek de kötümserlik ve umutsuzluk duyguları ile sonuçlanabilir. (Reinecke et al., 2001) Problem çözme becerisi düşük olan bireyler bazen sürekli bir problemden başka bir probleme geçtikleri için bir çözüme ulaşamazlar. Bazen de çözüme ulaşamama nedeni diğer alternatifleri dikkate almadan tek bir seçenek üzerinde yoğunlaşmak olabilir. (Strough et al., 2003)

### 2.3.2 Problem Çözme Becerileri ile İlgili Araştırmalar

Problem çözme becerisinin insanlar üzerindeki muhtelif etkilerini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Çalışmalar, etkili problem çözme becerisine sahip olan bireylerin daha iyi psikolojik uyuma sahip olduklarını (ör. Heppner and Anderson, 1985), daha ümitli olduklarını (ör. Bonner and Rich, 1992), depresyon belirtileri gösterme ihtimallerinin daha düşük olduğunu (ör. Dixon et al., 1993), daha düşük kaygı seviyesine sahip olduklarını (ör. Belzer et al., 2002), psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını (ör. Heppner and Baker, 1997) göstermiştir.

Philips ve arkadaşları (1984), 243 lisans öğrencisinden oluşan örneklem ile karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, karar verme stilleri ile bireylerin problem çözme konusundaki öz-değerlendirmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu çalışma ile üç bulguya daha ulaşılmıştır: Mantıklı (rasyonel) karar verme stili olan bireyler, problemleri durumlardan kaçınmak yerine onlara yaklaşırlar. Başkalarına bağımlı şekilde karar verme stili olan bireyler problemleri durumlara yaklaşırlar; ancak kendi problem çözme yeteneklerine güvenmezler. Karar vermek için hem mantıklı hem sezgisel stratejilerin kullanılması, beraberinde daha fazla güven ve azalan kişisel kontrol getirir.

Heppner ve Anderson (1985), üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri konusundaki öz-değerlendirmelerinin psikolojik uyumları ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma 671 kişilik bir örneklem ile icra edilmiştir. Sonuçlar, kendini etkisiz problem çözümleri olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik uyum indeksinde daha olumsuz puanlar aldıklarını göstermiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kendilerini etkili problem çözümleri olarak algılayanlar, problemler ile daha etkili bir şekilde başa çıkmakta ve psikolojik olarak daha iyi uyum göstermektedirler.

Heppner ve arkadaşları (1987) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da problem çözme konusunda bireylerin öz-değerlendirmeleri ile psikolojik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu teyit edilmiştir. İlave olarak, kendini etkisiz problem çözücüler olarak değerlendiren bireylerin daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıkları, kişilerarası ilişkilerde aşırı duyarlı oldukları görülmüştür. Diğer taraftan, fiziksel indekslerde alınan puanlar ile problem çözme öz-değerlendirmesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bonner ve Rich (1992), 146 tutukludan oluşan örnekleme yaptıkları çalışmada, ümitsizliğe ilişkin etkileşimsel ruh durumu modelini test etmişlerdir. Katılımcılar, problem çözme öz-değerlendirmesi, algılanan sosyal yabancılaşma, irrasyonel inançlar, yaşamak için nedenler, ümitsizlik ve depresyona yönelik ölçekleri doldurmuşlardır. Çalışmanın sonuçları, hapisane stresinin, bütün bu bilişsel araçlarla etkileşimde bulunan ümitsizlik durumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Depresyon ve yaşamak için az nedene sahip olmakla birlikte düşük problem çözme öz-değerlendirmesi ümitsizliğin ana yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Dixon ve arkadaşları (1993), problem çözmeye ilişkin bireylerin öz-değerlendirmeleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 277 psikoloji öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışma, kendini etkisiz problem çözücü olarak değerlendirmenin gelecekteki depresif belirtileri tahmin etmede bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, araştırmacılar problem çözme değerlendirmesinin de depresif belirtilerin doğal bir sonucu olduğunu söylemişlerdir. Çünkü depresif belirtilerin tecrübe edilmesi bireyin problem çözme yeteneğine ilişkin öz-değerlendirmesinde geçici zararlara neden olabilir.

D'Zurilla ve arkadaşları (1998), genç yetişkinler (17-20 yaşları arası), orta yaşlı yetişkinler (40-55 yaşları arası) ve yaşlı bireylerden (60-80 yaşları arası) oluşan bir örneklem üzerinde, sosyal problem çözmede yaş ve cinsiyet farklılıkları üzerinde çalışmışlardır. Çalışma neticesinde sosyal problem çözme yeteneğinin genç yetişkinlikten orta yaşa kadar arttığını ve daha sonra azaldığını tespit etmişlerdir. Genç yetişkinler ile karşılaştırıldığında orta yaşlı yetişkinler, probleme olumlu yönelimde ve mantıklı problem çözme stilinde daha yüksek; olumsuz problem yönelimi, dürtüsel-dikkatsiz ve kaçınma şeklindeki problem çözme stillerinde daha düşük puanlar almışlardır. Orta yaşlı yetişkinler ayrıca olumlu problem yönelimi ve mantıklı problem çözme boyutlarında yaşlı



yetişkinlerden de daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırmacılar cinsiyet farklılıklarının sosyal problem çözme üzerinde aracı bir temel etkisini bulamamışlardır. Ancak cinsiyetin, yaşın sosyal problem çözme üzerindeki etkilerini yönlendirdiğini görmüşlerdir.

Reinecke ve arkadaşları (2001) tarafından 105 kişilik ergen psikiyatri hastalarından (12-18 yaşları arası) oluşan örneklem ile bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların sosyal problem çözme becerileri, duygu durumları ve intihar eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılara Maydeu-Olivares ve D'Zurilla tarafından revize edilmiş olan Sosyal Problem Çözme Envanteri tatbik edilmiştir. Ayrıca katılımcıların huzursuzluk hali, umutsuzluk, kaygı ve intihar eğilimi durumları tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, probleme olumsuz yönelimin yanısıra kaçınmacı ve dürtüsel problem çözme tarzlarının, intihar eğilimi de dahil olmak üzere ölçülen tüm diğer değişkenler ile ilişkili olduklarını göstermiştir.

Arslan ve arkadaşları (2012), kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının bağlanma stilleri olan ilgisini araştırmışlardır. Katılımcılar 554 üniversite öğrencisinden (279 kadın ve 275 erkek olmak üzere) oluşmuştur. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin bağlanma stillerinin kişilerarası problem çözme alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Araştırmacılar, kişilerarası problem çözme becerilerinde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin problemlere olumlu yaklaştıkları, yapıcı problem çözme yöntemlerini kullandıkları, kendine özgüvenleri olduğu ve sorumluluk üstlenmekten kaçınmadıkları ve problem çözmeye ısrarlı bir tutum benimsedikleri sonucuna varılmıştır.

Erözkan (2014), sosyal problem çözme ile sosyal öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi ve sosyal problem çözme becerilerinin sosyal öz-yeterlik için yordayıcı rolünü araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini 706 öğretmen adayından (362 kadın ve 344 erkek olmak üzere) oluşturmuştur. Veriler Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ve Algılanan Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Sosyal öz-yeterlik ile problemlere olumsuz eğilim, kendine güvensizlik ve sorumluluk alma konusundaki isteksizlik değişkenleri arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal öz yeterlik, yapıcı problem çözme ve problemlere ısrarcı yaklaşım arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, psikolojik danışmanların öz-yeterlik düzeylerini arttırmak için, etkili sosyal

problem çözüme becerileri ile ilgili uygulamaların psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarına dahil edilmesinin uygun olacağı değerlendirilmiştir.

Sosyal problem çözüme eğitimlerinin etkililiği ile alakalı çalışmalar da yapılmıştır. Cartıllı ve Bedel (2015), sosyal problem çözüme beceri eğitiminin annelerin sosyal problem çözüme ve anne çocuk ilişkisi seviyelerine etkisini incelemiştir. Çalışma 18'er kişilik deneme ve kontrol grupları üzerinde yapılmıştır. Veriler Sosyal Problem Çözüme Envanteri ve Çocuk Anababa İlişki Ölçeği ile toplanmıştır. Deneme grubundaki bireyler sekiz haftalık bir sosyal problem çözüme eğitime tabi tutulmuşlardır. Deneme ve kontrol grupları arasındaki anlamlı farklılık, sosyal problem çözüme beceri eğitiminin, annelerin problem çözüme ve çocukları ile ilişki seviyelerini geliştirmek için, önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti olarak kullanılabilceğini göstermiştir.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, örneklem seçimi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz yöntemleri hakkında bilgiler bulunmaktadır.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde, kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin belirlenmesine yöneliktir. Çalışma kapsamında katılımcıların demografik bilgileri için Sosyodemografik Veri Formu, kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemek için Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, öz-yeterlik seviyeleri için Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği ve problem çözme becerileri için Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Bu anketlerin klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden oluşan katılımcılar tarafından cevaplanmasıyla veriler elde edilmiştir. Elde edilen veriler ile nicel bir çalışma yapılmış ve anlamlı sonuçlara ulaşmak amacıyla istatistiksel olarak bu veriler analiz edilmiştir.

#### 3.2 Örneklem Seçimi

Bu çalışmanın örneklemini klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden oluşan 126 kişilik katılımcı grubu oluşturmaktadır. Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine devam eden 128 kişiye anketler tatbik edilmiştir. 2 katılımcının anketlerin bir kısmını doldurmadığı tespit edilmiş ve bu katılımcılar çalışma kapsamından çıkartılmıştır. Çalışma kapsamına alınan katılımcılar arasında 102 (%81) kadın, 24 (%19) erkek bulunmaktadır.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcılardan veri toplanması için şu araçlar kullanılmıştır: Sosyodemografik Veri Formu, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri.

#### **3.3.1 Sosyodemografik Veri Formu (EK I)**

Anket çalışmaları ile katılımcılara uygulanan ölçek ve envanterlere ilave olarak, katılımcıların cinsiyet ve yaş gibi bazı demografik bilgilerine yönelik bilgi toplamak amacıyla Sosyodemografik Veri Formu hazırlanmıştır. Veriler katılımcılardan tamamen gönüllülük esasına göre toplanmıştır.

#### **3.3.2 Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (EK II)**

Çalışmada, klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemek için Şahin ve arkadaşları (1994b) tarafından geliştirilen Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 31 maddeden oluşmakta ve maddeler dördümlü Likert tipi ölçek ile puanlanmaktadır. Tek numaralı olan 16 adet soru besleyici ilişki tarzını, çift numaralı olan 15 adet soru ise zehirleyici ilişki tarzını ölçmeye yöneliktir. Besleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan yüksek puanlar daha olumlu kişilerarası ilişki tarzına, zehirleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan yüksek puanlar ise olumsuz kişilerarası ilişki tarzına tekabül eder. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği dört ana alt faktörden oluşur. Bu alt boyutlardan saygılı alt boyut (cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .70), açık alt boyut (cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .73) besleyici ilişki tarzını oluştururlar. Benmerkezci alt boyut (cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .56) ve küçümseyici alt boyut (cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .78) ise zehirleyici ilişki tarzını meydana getirirler. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanların yüksek olması kişilerarası ilişkileri açısından olumlu tutumlarına işaret eder. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ,79'dur. Tek ve çift maddelerin iki yarım test güvenilirliği ise ,63 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3 Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği (EK III)

Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeği (Lent vd., 2003), öz-yeterlik seviyesini üç alt boyut açısından değerlendirir: yardım becerileri öz-yeterliği, oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik. Bu üç alt boyuttan oluşan ölçekte toplamda 41 madde bulunmaktadır. Ölçeğin birinci alt boyutu olan yardım becerileri öz-yeterliği 15 yardım becerisini içerir. İkinci alt boyut olan oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik, danışma oturumlarını etkin bir şekilde yönetmek için algılanan yetenekler hakkındaki 10 maddeden oluşmaktadır. Üçüncü alt boyut olan psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik ise 16 maddeden oluşur. Ölçek doldurulurken, danışma süreciyle alakalı çeşitli görevleri yerine getirme yeteneklerine ilişkin, 10'lu Likert tipi puanlamaya sahip 41 madde cevaplanır. Puanlamada 0=Hiç Güvenmiyorum, 9=Tam Olarak Güveniyorum anlamına gelir. Dolayısıyla ölçekten alınabilecek en yüksek puan 369, en düşük puan ise 0'dır. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik danışmanlık öz-yeterlik algısının daha yüksek olduğunu gösterir. (Pamukçu, 2011)

Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe halinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Pamukçu ve Demir (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda, Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .98 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için bulunan iç tutarlık katsayıları ise şöyledir: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği alt boyutu için .92, Oturma Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik alt boyutu için .95 ve Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik alt boyutu için .95.

### 3.3.4 Problem Çözme Envanteri (EK IV)

Katılımcıların problem çözme becerilerini belirlemek amacıyla Problem Çözme Envanterinden istifade edilmiştir. Problem Çözme Envanteri Heppner (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu envanter, bireyin problem çözme becerisini, problem çözme konusunda kendine olan güvenini, problemler karşısında göstereceği davranışı ve kişisel

kontrolünü ölçer. Envanterin Türkçeye uyarlaması ise Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek, her biri altılı Likert tipi puanlamaya sahip 35 maddeden oluşmaktadır. 9, 22 ve 29. maddeler puanlamaya tabi tutulmadığından, puanlama 32 madde üzerinden hesaplanır. Dolayısıyla ölçekten alınabilecek toplam puan 32 ile 192 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması problem çözme becerisinin düşük olduğunu gösterir. Bir başka deyişle düşük puanlar daha yüksek problem çözme becerisini ifade eder.

Orijinal envanterden farklı olarak Problem Çözme Envanterinin Türkçe versiyonu altı faktörlü bir çözüm sağlamıştır: Aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım. Bu alt faktörlerin kapsadıkları maddeler ve alfa güvenilirlik katsayıları şöyledir: Aceleci yaklaşım (13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, 32. maddeler; alfa güvenilirlik katsayısı: .78), düşünen yaklaşım (18, 20, 31, 33, 35. maddeler; alfa güvenilirlik katsayısı: .76), kaçınan yaklaşım (1, 2, 3, 4. maddeler; alfa güvenilirlik katsayısı: .74), değerlendirici yaklaşım (6, 7, 8. maddeler, alfa güvenilirlik katsayısı: .69), kendine güvenli yaklaşım (5, 23, 24, 27, 28, 34. maddeler; alfa güvenilirlik katsayısı: .64), planlı yaklaşım (10, 12, 16, 19. maddeler; alfa güvenilirlik katsayısı: .59). Envanterin toplam cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. (Şahin vd, 1993)

### **3.4 VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ**

#### **3.4.1 Verilerin Toplanması**

Araştırma kapsamında veri toplanmasına başlanmadan önce Üsküdar Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Verilerin toplanmasından önce, araştırmacı tarafından katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca, araştırmada kullanılacak ölçek, envanter ve formlara ilişkin katılımcılara bilgi verilmiştir. Katılımcılara anketlere verecekleri cevapların gizliliği hususunda güvence verilmiş; anketleri dürüst bir şekilde doldurmaları istenmiştir.

Katılımcıların onayı alındıktan sonra verilerin toplanması safhasına geçilmiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan klinik psikoloji yüksek lisans öğrencileri araştırmaya

gönüllü olarak katılmışlardır. Verilerin toplanması kapsamında, ilgili ölçekler, envanterler ve formlar katılımcılara yüz yüze tatbik edilmiştir. Anketlerin uygulanması için her sınıfın öğretim elemanlarından gerekli izin alınmıştır. Anketler psikolojik danışman yüksek lisans öğrencileri tarafından ders sırasında doldurulmuş ve yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Katılımcı grubundaki kişilere uygulanan anketler neticesinde elde edilen veriler, araştırmanın sorularını cevaplamak üzere analize tabi tutmak maksadıyla analiz programına yüklenmiştir.

### **3.4.2 Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında toplanan veriler Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS) aracılığı ile analize tabi tutulmuştur. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki hakkında korelasyon ve regresyon analizleri ile anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. Ayrıca Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden alınan toplam puanlar dikkate alınarak, en olumlu ve en olumsuz ilişki tarzına sahip olan katılımcılardan iki grup oluşturulmuştur. Bu iki grup arasında danışmanlık öz-yeterliği seviyeleri ve problem çözme becerileri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı Bağımsız Örneklem T Testi ile analiz edilmiştir. Analizlerde %95 güven düzeyi esas alınmıştır ( $p < 0.05$ ).

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın sorusunu cevaplamak amacıyla katılımcılardan toplanan verilerin, istatistiksel analizleri sonucunda ulaşılan bulgular sunulmaktadır. Bu bölüm iki ana kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda, katılımcıların demografik özellikleri ve katılımcılara uygulanan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin tanımlayıcı özellikleri hakkında bilgiler verilmiştir. İkinci kısımda ise ilgili testlerin sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin sonuçlar açıklanmıştır.

### 4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu çalışmanın örneklemini klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden oluşan toplam 126 kişilik katılımcı grubu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo-1’de gösterilmektedir.

| Demografik Özellikler | F   | %    |
|-----------------------|-----|------|
| Cinsiyet              |     |      |
| Kadın                 | 102 | 81   |
| Erkek                 | 24  | 19   |
| Medeni Durum          |     |      |
| Evli                  | 14  | 11,1 |
| Bekar                 | 112 | 88,9 |
| Dul                   | -   | -    |
| TOPLAM                | 126 | 100  |

Tablo-1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların %81’lik kısmı kadınlardan oluşurken, erkeklerin sayısı toplam katılımcı sayısının %19’una tekabül etmektedir. Dolayısıyla araştırma örnekleminin çok büyük bir kısmını kadınların oluşturduğu görülmektedir.



Aynı şekilde, elde edilen veriler, katılımcıların büyük bir kısmının bekar olduğunu göstermektedir. Bekarlar tüm katılımcıların %88,9'unu oluşturmaktadır. Katılımcıların sadece %11,1'i evlidir.

Katılımcıların yaşları 22 ile 50 arasında değişmektedir. 12 katılımcı yaş bilgisini belirtmemiştir. Yaş bilgisini belirten 114 katılımcının yaş ortalaması 26,30'dur.

Çalışmada tatbik edilen ölçeklerden alınan puanların cinsiyet değişkenlerine göre değişiklik gösterip göstermediğine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları Tablo-2'de sunulmuştur.

|   | Grup  | N   | Ort.   | Ss    | t     | df    | P    |
|---|-------|-----|--------|-------|-------|-------|------|
| <b>KİTÖ</b>   |       |     |        |       |       |       |      |
| Besleyici İlişki Tarzı  | Kadın | 102 | 48,56  | 6,68  | 1,07  | 124   | ,287 |
|   | Erkek | 24  | 46,91  | 7,10  |       |       |      |
| Zehirleyici İlişki Tarzı  | Kadın | 102 | 25,32  | 6,39  | -2,84 | 28,70 | ,008 |
|   | Erkek | 24  | 30,83  | 8,99  |       |       |      |
| KİTÖ Toplam Puanı   | Kadın | 102 | 98,24  | 10,53 | 2,86  | 124   | ,005 |
|   | Erkek | 24  | 91,08  | 12,99 |       |       |      |
| <b>PDÖYÖ</b>  |       |     |        |       |       |       |      |
| Yardım Becerileri<br>Öz-Yeterliği                                   | Kadın | 102 | 94,64  | 20,85 | -,46  | 124   | ,647 |
|   | Erkek | 24  | 96,83  | 24,94 |       |       |      |
| Oturum Yönetmeye<br>İlişkin Öz-Yeterlik                             | Kadın | 102 | 64,52  | 15,78 | -,83  | 124   | ,409 |
|   | Erkek | 24  | 67,42  | 13,70 |       |       |      |
| Psikolojik Danışma<br>Sürecindeki Zorluklara<br>İlişkin Öz-Yeterlik | Kadın | 102 | 90,25  | 21,97 | -1,56 | 124   | ,120 |
|   | Erkek | 24  | 98,13  | 23,19 |       |       |      |
| PDÖYÖ Toplam Puanı  | Kadın | 102 | 249,40 | 52,77 | -1,09 | 124   | ,274 |
|   | Erkek | 24  | 262,38 | 48,89 |       |       |      |
| <b>PÇE</b>  |       |     |        |       |       |       |      |
| Problem Çözme Becerisi  | Kadın | 102 | 101,64 | 13,91 | 1,146 | 124   | ,254 |
|   | Erkek | 24  | 97,83  | 17,45 |       |       |      |

Tablo 2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo-2 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre, zehirleyici ilişki tarzı alt ölçeğinden alınan puanda ve kişilerarası ilişki tarzı ölçeğinden alınan toplam puanda anlamlı seviyede farklılaşma olduğu görülmektedir. Erkeklerin zehirleyici ilişki tarzı alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $X = 30,83$ ), kadınların aldıkları puanların ortalamasından ( $X = 25,32$ ) anlamlı seviyede yüksektir ( $t = -2,84$ ;  $p < ,008$ ). Kişilerarası ilişki tarzları ölçeğinden alınan toplam puanlar açısından ise, kadınların aldıkları puanların ortalamasınının ( $X = 98,24$ ), erkeklerin aldıkları puanların ortalamasından ( $X = 91,08$ ) anlamlı seviyede yüksek ( $t = 2,86$ ;  $p < ,005$ ) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, kadın katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde erkek katılımcılara göre daha olumlu bir ilişki tarzı kullandıklarını göstermektedir.

Araştırmada kullanılan diğer değişkenlere ait veriler incelendiğinde ise, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulgusuna ulaşılamamıştır.

#### 4.2 Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmanın değişkenlerine ilişkin en düşük, en yüksek, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren tanımlayıcı istatistik sonuçları Tablo-3'te gösterilmiştir.

| Değişkenler   | Min. | Max. | Ort.   | Ss    |
|---|------|------|--------|-------|
| <b>KİTÖ</b>   |      |      |        |       |
| Besleyici Tarz  | 31   | 62   | 48,25  | 6,77  |
| Zehirleyici Tarz  | 16   | 49   | 26,37  | 7,25  |
| <b>PDÖYÖ</b>  |      |      |        |       |
| Yardım Becerileri Öz-Yeterliği                                | 42   | 135  | 95,06  | 20,99 |
| Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik                          | 24   | 90   | 65,07  | 15,40 |
| Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik | 33   | 165  | 91,75  | 22,33 |
| <b>PÇE</b>  |      |      |        |       |
| Problem Çözme Becerisi  | 50   | 155  | 100,91 | 14,65 |

Tablo-3: Çalışmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları incelendiğinde; katılımcıların besleyici ilişki tarzı ortalamalarının 48,25 (Ss=6,77), zehirleyici ilişki tarzı ortalamalarının ise 26,37 (Ss=7,25) olduğu görülmektedir.

Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları incelendiğinde; yardım becerileri öz-yeterliği için ortalama puan 95,06 (Ss=20,99) olarak, oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik için ortalama puan 65,07 (Ss=15,40) olarak ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik için ortalama puan 91,75 (Ss=22,33) olarak hesaplanmıştır. Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Ölçeğinde alınan toplam puanlar dikkate alındığında ise, en düşük puan 103, en yüksek puan 369, ortalama puan 251,87 ve standart sapma 52,12 olarak bulunmuştur.

Son olarak, Problem Çözme Envanterine ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları incelendiğinde; katılımcıların aldıkları puanların ortalamasının 100,91 (Ss=14,65) olduğu görülmektedir.

#### **4.3 Psikolojik Danışmanların Kişilerarası İlişki Tarzları ile Danışmanlık Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki**

Psikolojik danışmanların kişilerarası ilişki tarzları ile danışmanlık öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi neticesinde, kişilerarası ilişkilerde olumlu tarz kullanılması ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r(126) = ,448^{**}$ ,  $p < ,01$ ).

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarının psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar ve psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeğinden alınan toplam puan ile aralarındaki korelasyon Tablo-4'te gösterilmiştir.

| Kişilerarası İlişki Tarzı   | Yardım Becerileri Öz-Yeterliği | Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik | Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik | Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği |
|---|--------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <b>Besleyici İlişki Tarzı</b>   |                                |                                      |   |                                     |
| Pearson Correlation   | ,467**                         | ,362**                               | ,332**  | ,438**                              |
| p-value   | ,000                           | ,000                                 | ,000  | ,000                                |
| <b>Zehirleyici İlişki Tarzı</b>   |                                |                                      |   |                                     |
| Pearson Correlation   | -,335**                        | -,325**                              | -,142   | -,291**                             |
| p-value   | ,000                           | ,000                                 | ,114  | ,001                                |
| Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini gösterir. N=126 |                                |                                      |   |                                     |

Tablo-4: Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları ile Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 4'teki korelasyon değerleri, araştırmanın amacını oluşturan ilişkileri açıklaması açısından önemlidir. Değerler incelendiğinde besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği değerleri arasında pozitif yönde, güçlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Diğer taraftan zehirleyici ilişki tarzları ile, psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik haricindeki değişkenler arasında negatif yönde, anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık ölçeğinin alt ölçeklerinden alınan puanlar ve toplam puan arasında, ,332 ile ,467 arasında değişen, pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler vardır. En güçlü ilişki ise besleyici ilişki tarzı ile yardım becerileri öz-yeterliği arasında bulunmuştur ( $r = ,467$ ,  $p < ,01$ ). Besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeğinden alınan toplam puan arasında da güçlü, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = ,438$ ,  $p < ,01$ ).

Zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyonların -,335 ile -,142 arasında değiştiği görülmüştür. Bu korelasyonlar incelendiğinde psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik haricindeki alt boyutların ve psikolojik danışmanlık ölçeğinden alınan toplam puanın zehirleyici ilişki tarzı ile negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu

görülmüştür. En güçlü negatif ilişki zehirleyici ilişki tarzı ile yine yardım becerileri öz-yeterliği arasında bulunmuştur ( $r = -335$ ,  $p < ,01$ ).

Kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasındaki ilişkiyi açıklama kapsamında, kişilerarası ilişki alt boyutlarının psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini yordama gücü de incelenmiştir. Bu maksatla besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği alt boyutları ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ölçeğinden alınan toplam puanlar arasındaki ilişkiler çoklu regresyon testleri ile analiz edilmiştir.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile yardım becerileri öz-yeterliği arasındaki ilişkiye yönelik Çoklu Regresyon Analizi sonuçları Tablo-5'te gösterilmektedir.

|   | Standardize Olmayan Katsayılar |           | Standardize Katsayılar | t      | P    |
|---|--------------------------------|-----------|------------------------|--------|------|
|   | B                              | Std. Hata | Beta                   |        |      |
| Sabit   | 50,948                         | 15,399    |                        | 3,309  | ,001 |
| Besleyici İlişki Tarzı                                | 1,248                          | ,253      | ,402                   | 4,934  | ,000 |
| Zehirleyici İlişki Tarzı                              | -,611                          | ,236      | -,211                  | -2,588 | ,011 |
| Bağımlı Değişken: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği      |                                |           |                        |        |      |
| $R = ,509$ , $R^2 = ,259$ , $F = 21,477$ , $p = ,000$ |                                |           |                        |        |      |

Tablo-5: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Yardım Becerileri Öz-Yeterliğini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarının yardım becerileri öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadıkları görülmektedir ( $R = ,509$ ,  $R^2 = ,259$ ,  $F = 21,477$ ,  $p = ,000$ ). Alt boyutların yardım becerileri öz-yeterliği ile olan ilişkileri ayrı ayrı incelendiğinde; besleyici ilişki tarzının yardım becerileri öz-yeterliğini pozitif yönde ( $\beta = ,402$ ;  $p = ,000$ ), zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ( $\beta = -,211$ ;  $p < ,011$ ) yordadığı sonucu elde edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, kişilerarası ilişki tarzlarının yardım becerileri öz-yeterliğindeki varyansın yaklaşık %26'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik arasındaki ilişkiye yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo-6'da gösterilmektedir.

|  | Standardize Olmayan Katsayılar |           | Standardize Katsayılar | t      | P    |
|--|--------------------------------|-----------|------------------------|--------|------|
|  | B                              | Std. Hata | Beta                   |        |      |
| Sabit  | 46,565                         | 11,875    |                        | 3,921  | ,000 |
| Besleyici İlişki Tarzı                                 | ,658                           | ,195      | ,289                   | 3,370  | ,001 |
| Zehirleyici İlişki Tarzı                               | -,501                          | ,182      | -,236                  | -2,752 | ,007 |
| Bağımlı Değişken: Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik |                                |           |                        |        |      |
| $R = ,426, R^2 = ,181, F = 13,604, p = ,000$           |                                |           |                        |        |      |

Tablo-6: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterliği Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarının oturum yönetmeye ilişkin öz-yeterliği anlamlı seviyede yordadığı görülmektedir ( $R = ,426, R^2 = ,181, F = 13,604, p = ,000$ ). Alt boyutların oturum yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ile olan ilişkileri ayrı ayrı incelendiğinde; besleyici ilişki tarzının oturum yönetme öz-yeterliğini pozitif yönde ( $\beta = ,289; p = ,001$ ), zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ( $\beta = -,236; p < ,007$ ) yordadığı sonucu elde edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, kişilerarası ilişki tarzlarının oturum yönetmeye ilişkin öz-yeterlikteki varyansın yaklaşık %18'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik arasındaki ilişkiye yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo-7'de gösterilmektedir.

|   | Standardize Olmayan Katsayılar |           | Standardize Katsayılar | t     | P    |
|---|--------------------------------|-----------|------------------------|-------|------|
|   | B                              | Std. Hata | Beta                   |       |      |
| Sabit   | 44,466                         | 17,931    |                        | 2,480 | ,014 |
| Besleyici İlişki Tarzı  | 1,053                          | ,295      | ,319                   | 3,574 | ,001 |
| Zehirleyici İlişki Tarzı  | -,134                          | ,275      | -,043                  | -,486 | ,628 |
| Bağımlı Değişken: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik |                                |           |                        |       |      |
| $R = ,335, R^2 = ,112, F = 7,775, p < ,001$                                     |                                |           |                        |       |      |

Tablo-7: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterliği Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarının psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterliği anlamlı seviyede yordadığı görülmektedir ( $R = ,335$ ,  $R^2 = ,112$ ,  $F = 7,775$ ,  $p = ,001$ ). Ancak, alt boyutların oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ile olan ilişkileri ayrı ayrı incelendiğinde; zehirleyici ilişki tarzına ait t değerinin (-,486) anlamlı seviyede olmadığı ( $p < ,628$ ) görülmüştür.

Besleyici ilişki tarzının psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik ile arasındaki ilişki basit doğrusal regresyon testi ile analiz edilmiştir. Bu analiz neticesinde, besleyici ilişki tarzının psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterliği anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R = ,332$ ,  $R^2 = ,111$ ,  $F = 15,410$ ,  $p = ,000$ ). Besleyici ilişki tarzının psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterliği pozitif yönde ( $\beta = ,332$ ;  $p = ,000$ ) yordadığı ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlikteki varyansın yaklaşık %11'ini tek başına açıkladığı görülmüştür.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasındaki ilişkiye yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları da Tablo-8'de gösterilmektedir.

|   | Standardize Olmayan Katsayılar |           | Standardize Katsayılar | t      | P    |
|---|--------------------------------|-----------|------------------------|--------|------|
|   | B                              | Std. Hata | Beta                   |        |      |
| Sabit   | 141,980                        | 39,259    |                        | 3,617  | ,000 |
| Besleyici İlişki Tarzı                                | 2,959                          | ,645      | ,384                   | 4,587  | ,000 |
| Zehirleyici İlişki Tarzı                              | -1,246                         | ,602      | -,173                  | -2,070 | ,041 |
| Bağımlı Değişken: Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği |                                |           |                        |        |      |
| $R = ,468$ , $R^2 = ,219$ , $F = 17,209$ , $p = ,000$ |                                |           |                        |        |      |

Tablo-8: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliğini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarının psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadığı görülmektedir ( $R = ,468$ ,  $R^2 = ,219$ ,  $F = 17,209$ ,  $p = ,000$ ). Alt boyutların psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile olan ilişkileri ayrı ayrı incelendiğinde; besleyici ilişki tarzının psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini pozitif yönde ( $\beta = ,384$ ;  $p = ,000$ ), zehirleyici ilişki

tarzının ise negatif yönde ( $\beta = -,173$ ;  $p < ,041$ ) yordadığı sonucu elde edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, kişilerarası ilişki tarzlarının psikolojik danışmanlık öz-yeterliğindeki varyansın yaklaşık %22'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.4 Besleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Öz-Yeterlik Düzeylerinin Zehirleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Karşılaştırılması

Araştırmada yer alan katılımcılardan, kişilerarası ilişki tarzları ölçeğinden aldıkları toplam puanlara göre iki grup oluşturulmuştur. Kişilerarası ilişkiler ölçeğinden alınan toplam puanların ortalaması 96,87 ve standart sapması 11,34'tür. Bu ortalamanın bir standart sapma üstündekiler (Kişilerarası ilişki tarzı toplam puanı  $> 108,21$  olanlar) birinci grubu; ortalamanın bir standart sapma altındakiler (Kişilerarası ilişki tarzı toplam puanı  $< 85,53$  olanlar) ikinci grubu oluşturmuştur. Böylelikle kişilerarası ilişkilerinde olumlu ve olumsuz tarz kullanan gruplar arasında çalışmanın değişkenleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin analizler yapılmıştır. Bu iki gruptaki psikolojik danışmanların danışmanlık öz-yeterlik düzeyleri, Bağımsız Örneklem T Testi yapılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

|  | Grup                         | N  | Ort.   | Ss    | t    | Df | P    |
|--|------------------------------|----|--------|-------|------|----|------|
| Yardım Becerileri<br>Öz-Yeterliği                                      | KİTÖ Puanı<br>Yüksek Olanlar | 16 | 110,37 | 16,37 | 5,64 | 35 | ,000 |
|  | KİTÖ Puanı<br>Düşük Olanlar  | 21 | 74,38  | 21,15 |      |    |      |
| Oturum Yönetmeye<br>İlişkin<br>Öz-Yeterlik                             | KİTÖ Puanı<br>Yüksek Olanlar | 16 | 78,81  | 9,72  | 5,99 | 35 | ,000 |
|  | KİTÖ Puanı<br>Düşük Olanlar  | 21 | 53,48  | 14,59 |      |    |      |
| Psikolojik Danışma<br>Sürecindeki<br>Zorluklara İlişkin<br>Öz-Yeterlik | KİTÖ Puanı<br>Yüksek Olanlar | 16 | 107,94 | 23,99 | 3,49 | 35 | ,001 |
|  | KİTÖ Puanı<br>Düşük Olanlar  | 21 | 79,00  | 25,62 |      |    |      |
| Psikolojik<br>Danışmanlık<br>Öz-Yeterliği                              | KİTÖ Puanı<br>Yüksek Olanlar | 16 | 297,12 | 36,63 | 6,04 | 35 | ,000 |
|  | KİTÖ Puanı<br>Düşük Olanlar  | 21 | 206,86 | 50,38 |      |    |      |

Tablo 9: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden Yüksek ve Düşük Puan Alan Grupların Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterlik Seviyelerinin Karşılaştırılması



Tablo-9’da görüldüğü üzere, kişilerarası ilişki tarzları puanı yüksek ve düşük olan gruplar, psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeğinin tüm alt ölçek puanları ve toplam puanı açısından farklılaşmaktadır. Kişilerarası ilişki puanı yüksek olanların, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanları ve toplam puanları, kişilerarası ilişki puanı düşük olanlardan anlamlı seviyede daha yüksektir.

Tablodaki veriler analiz edildiğinde, kişilerarası ilişki tarzı puanı yüksek olan grubun yardım becerileri öz-yeterliği alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $X=110,37$ ), kişilerarası ilişki tarzı puanı düşük olan grubun aldıkları puanların ortalamasından ( $X = 74,38$ ) anlamlı seviyede yüksektir ( $t = 5,64; p = ,000$ ).

Kişilerarası ilişki tarzı puanı yüksek olan grubun oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $X=78,81$ ), kişilerarası ilişki tarzı puanı düşük olan grubun aldıkları puanların ortalamasından ( $X = 53,48$ ) anlamlı seviyede yüksektir ( $t = 5,99; p = ,000$ ).

Psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik alt ölçeğinden alınan puanlara açısından bakıldığında da, kişilerarası ilişki tarzı puanı yüksek olan grubun aldıkları puanların ortalamasının ( $X=107,94$ ), kişilerarası ilişki tarzı puanı düşük olan grubun aldığı puanların ortalamasından ( $X = 79,00$ ) anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir ( $t = 3,49; p < ,001$ ).

Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği Ölçeğinden alınan toplam puanlar incelendiğinde de benzer sonuç elde edilmektedir. Kişilerarası ilişki tarzı puanı yüksek olan grubun Psikolojik Danışmanlık Öz-Yeterliği ölçeğinden aldıkları toplam puanların ortalaması ( $X=297,12$ ), kişilerarası ilişki tarzı puanı düşük olan grubun aldıkları toplam puanların ortalamasından ( $X = 206,86$ ) anlamlı seviyede yüksektir ( $t = 6,04; p = ,000$ ).

#### **4.5 Psikolojik Danışmanların Kişilerarası İlişki Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki**

Psikolojik danışmanların kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon

Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi neticesinde kişilerarası ilişkilerde olumlu tarz kullanılması ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarının problem çözme envanterinden alınan puanlar ile aralarındaki korelasyon Tablo-10'da gösterilmiştir.

| Kişilerarası İlişki Tarzı   | Problem Çözme Becerisi |
|---|------------------------|
| Besleyici Tarz  |                        |
| Pearson Correlation   | ,135                   |
| p-value   | ,132                   |
| Zehirleyici Tarz  |                        |
| Pearson Correlation   | -,025                  |
| p-value   | ,781                   |
| Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini gösterir. N=126 |                        |

Tablo-10: Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki

Tablo 10'daki korelasyon değerleri de araştırmanın amacını oluşturan ilişkileri açıklaması bakımından önemlidir. Değerler incelendiğinde besleyici ilişki tarzı ile problem çözme becerisi arasındaki korelasyonun pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzı ile problem çözme becerisi arasındaki korelasyonun ise negatif yönde olduğu görülmektedir. Ancak kişilerarası ilişki tarzlarının alt boyutlarının hiçbirinin problem çözme becerisi ile anlamlı seviyede ilişkisi bulunamamıştır.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiye yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo-11'de gösterilmektedir.

|  | Standardize Olmayan Katsayılar |           | Standardize Katsayılar | t      | P    |
|--|--------------------------------|-----------|------------------------|--------|------|
|  | B                              | Std. Hata | Beta                   |        |      |
| Sabit  | 116,581                        | 12,371    |                        | 9,424  | ,000 |
| Besleyici İlişki Tarzı                               | -,305                          | ,203      | -,141                  | -3,499 | ,137 |
| Zehirleyici İlişki Tarzı                             | -,037                          | ,190      | -,018                  | -,194  | ,846 |
| Bağımlı Değişken: Problem Çözme Becerisi             |                                |           |                        |        |      |
| $R = ,136$ , $R^2 = ,019$ , $F = 1,162$ , $p < ,316$ |                                |           |                        |        |      |

Tablo-11: Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzlarının Problem Çözme Becerisini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarının problem çözme becerisini anlamlı seviyede yordadığına ilişkin bir bulguya ulaşılamamıştır ( $R = ,136$ ,  $R^2 = ,019$ ,  $F = 1,162$ ,  $p < ,316$ ). Alt boyutların problem çözme becerisi ile olan ilişkileri ayrı ayrı incelendiğinde; alt boyutların hiçbirinin t değerlerinin anlamlı seviyede olmadığı (Besleyici ilişki tarzı için  $t = -3,499$ ,  $p < ,137$ ; zehirleyici ilişki tarzı için  $t = -,194$ ,  $p < ,846$ ) görülmüştür.

#### 4.6 Besleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Problem Çözme Becerilerinin Zehirleyici İlişki Tarzına Sahip Psikolojik Danışmanların Problem Çözme Becerileri ile Karşılaştırılması

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden yüksek ve düşük puan alan psikolojik danışmanların, problem çözme envanterinden aldıkları puanlar, Bağımsız Örneklem T Testi yapılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

|                        | Grup                      | N  | Ort.   | Ss    | t     | df    | P    |
|------------------------|---------------------------|----|--------|-------|-------|-------|------|
| Problem Çözme Becerisi | KİTÖ Puanı Yüksek Olanlar | 16 | 97,75  | 7,37  | -1,43 | 24,64 | ,164 |
|                        | KİTÖ Puanı Düşük Olanlar  | 21 | 105,81 | 24,30 |       |       |      |

Tablo 12: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden Yüksek ve Düşük Puan Alan Grupların Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması

Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden daha yüksek puan alanların problem çözme envanterinden daha düşük puan aldıkları yani problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak bu fark, %95 güven düzeyi esas alınarak ( $p < 0,05$ ) yapılan testte anlamlı seviyede bulunmamıştır.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu ilişkileri belirlemek kapsamında ilk olarak Pearson tekniği ile korelasyon analizleri yapılmıştır. Daha sonra kişilerarası ilişki tarzlarının araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisini yordama durumunu tespit etmek için çoklu regresyon analizleri tatbik edilmiştir. Korelasyon ve regresyon analizlerine ilave olarak, kişilerarası ilişki puanları yüksek ve düşük olan gruplar arasında, psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi açısından farklılaşma olup olmadığını görmek için Bağımsız Örneklem T Testleri uygulanmıştır. Araştırma değişkenlerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de yine Bağımsız Örneklem T Testi ile analiz edilerek ilave bulgulara ulaşılmıştır.

Tatbik edilen testler ve analizler neticesinde, kişilerarası ilişki tarzı alt boyutları olan besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında anlamlı seviyede ilişkiler bulunurken, problem çözme becerisi ile beklenildiği şekilde anlamlı seviyede bir ilişki tespit edilememiştir.

Kişilerarası ilişki tarzı alt boyutlarından besleyici ilişki tarzının psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin alt boyutları arasında da pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Besleyici ilişki tarzı ile yardım becerileri öz-yeterliği, oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterliğin tamamı arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve besleyici ilişki tarzının bu değişkenlerin tamamını anlamlı seviyede yordadığı görülmüştür. En güçlü ilişkinin ise besleyici ilişki tarzı ile yardım becerileri öz-yeterliği alt boyutu arasında olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. En zayıf ilişki besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik alt boyutu arasında görülmüştür.

Kişilerarası ilişki tarzı alt boyutlarından zehirleyici ilişki tarzının psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile negatif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer ilişki zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin alt boyutlarından yardım becerileri

öz-yeterliği ve oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik arasında da bulunmuştur. Zehirleyici ilişki tarzı ile bu iki alt boyut arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve zehirleyici ilişki tarzının bu değişkenleri anlamlı seviyede yordadığı görülmüştür. Zehirleyici ilişki tarzının negatif yönde en güçlü ilişkisinin ise yardım becerileri öz-yeterliği alt boyutu ile olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasındaki ilişkileri açıklamak için ayrıca, kişilerarası ilişki tarzları puanı yüksek ve düşük olan grupların, psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları analiz edilmiştir. Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda, kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu tarz kullananların, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanların ve bu ölçekten aldıkları toplam puanların, kişilerarası ilişkilerinde daha olumsuz tarz kullananlardan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç da korelasyon ve regresyon analizleri ile tespit edilen pozitif yöndeki anlamlı ilişki bulgusunu desteklemiştir.

Kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında beklenildiği gibi pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmasına karşılık, kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında aynı şekilde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi bulmak için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Besleyici ilişki tarzının problem çözme becerisi ile pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise problem çözme becerisi ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak bu ilişkilerin hiçbiri, %95 güven düzeyi esas alınarak ( $p < 0.05$ ) yapılan testlerde anlamlı seviyede bulunmamıştır.

Kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiler kapsamında da kişilerarası ilişki tarzları puanı yüksek ve düşük olan grupların, problem çözme envanterinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadıkları analiz edilmiştir. Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda, kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu tarz kullananların, daha iyi problem çözümler olduğu görülmüştür. Ancak bu fark da %95 güven düzeyi esas alınarak ( $p < 0.05$ ) yapılan testlerde anlamlı seviyede değildir. Dolayısıyla Yapılan Bağımsız Örneklem T Testinden elde edilen sonuç da korelasyon ve

regresyon analizlerindeki sonuçları desteklemiş; kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya ulaşamamıştır.

Demografik veriler ile yapılan testler sonucunda ise kadın psikolojik danışmanların erkeklere göre kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu ilişki tarzı kullandıkları görülmüştür. Besleyici ilişki tarzı alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmasa da zehirleyici ilişki tarzı alt boyutunda erkeklerin anlamlı seviyede daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden alınan toplam puanlar, kadın psikolojik danışmanların daha olumlu ilişki tarzına sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın diğer değişkenleri olan psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerileri açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Sonuçlar, erkeklerin danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermekle birlikte; bu sonuçlar istatistiksel olarak, %95 güven düzeyi esas alınarak ( $p < 0.05$ ) yapılan testlerde anlamlı seviyede bulunmamıştır.

Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi bir psikolojik danışmanın etkili bir danışma hizmeti verebilmesi için sahip olması beklenen önemli özellikler arasındadır. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, Larson (1998) tarafından geliştirilen Psikolojik Danışman Eğitime Yönelik Sosyal Bilişsel Modelin merkezi kavramlarından birisidir. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin danışman adayları gelişiminde çok büyük öneme sahip olduğu pek çok yazar ve araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur. (Ör. Stoltenberg et al, 1998) Giriş ve Kuramsal Çerçeve bölümlerinde detaylı şekilde anlatıldığı üzere, yurt içinde de psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve danışman performansı arasındaki pozitif yöndeki bu ilişkiyi destekleyen çalışmalar yapılmıştır. (Ör. Kocarek, 2001)

Problem çözme becerisi ise psikolojik danışmanlık hizmetinin doğası gereği çok önemlidir. Başkalarına yardım etme maksadıyla hareket eden bireylerin etkili problem çözümler olması gerekir. Psikolojik danışmanlar farklı ve karmaşık pek çok problemi olan danışanlara bu problemlerini çözmeleri yönünde destek sağlamaya çalışırlar. Dolayısıyla, danışanın problemlerinin çözümüne yönelik faaliyetlerden oluşan psikolojik danışma oturumu ve süreçleri için problem çözme becerisi sahip olunması gereken temel özelliklerden biridir.

Psikolojik danışma hizmetinin etkili bir şekilde verilebilmesi için bu derece etkili olan bu iki değişkenin kişilerarası ilişki tarzları ile olan ilişkisi üzerine yapılan mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatüre önemli katkı sağladığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışma kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında pozitif yönde güçlü ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerarası ilişki tarzlarının psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini önemli seviyede etkilediğine yönelik bulgulara ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin başarılı danışma oturumu ve süreçleri yönetmedeki en önemli etkenlerden biri olduğu dikkate alındığında, kişilerarası ilişki tarzlarının bu değişkeni pozitif bir şekilde yordadığına ilişkin bu bulgu önem arz etmektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini artırma kapsamında gerçekleştirilecek faaliyetlerde bu bulgu fayda sağlayabilir.

En güçlü pozitif ilişki besleyici ilişki tarzı ile yardım becerileri öz-yeterliği alt boyutu arasında bulunmuştur. Besleyici ilişki tarzını ölçen maddeler (ör. “Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.”, “Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.”) ile yardım becerileri öz-yeterliğini ölçen maddeler (ör. “Dinleme-davranışların ilettiği mesajları kavrama ve anlama” “Amaçlı sessizlik-danışanların duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmalarını sağlamak için sessizlikten yararlanma”) dikkate alındığında en güçlü ilişkinin bu iki değişken arasında bulunması anlaşılır olmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı kullanan bireyler, diğer insanlarla tesis ettikleri olumlu etkileşimler sayesinde olumlu duygu durumlarını daha çok yaşarlar. Buna karşılık, kişilerarası ilişkilerinde zehirleyici tarzı kullananların da olumsuz duygu durumlarını daha fazla deneyimlemeleri beklenir. Çünkü besleyici ve doyurucu kişilerarası ilişkiler, bireylerin hayatını da olumlu yönde etkiler. Başka insanlar ile olumlu ilişkiler geliştiren bireyler bu sayede kendilerini de mutlu ederler. (Greenwald, 1999, Şahin vd., 2011) Doğan ve Sapmaz’ın (2012) kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu yönündeki bulgusu da bu bilgiyi desteklemektedir. Bu yöndeki destekleyici benzer bir tespit Küçükmetin (2018) tarafından da yapılmıştır. Literatürde yer alan bu ilişkiler ve duygu durumlarının öz-yeterlik inancını etkileyen kaynaklardan biri olduğu bilgisi birlikte ele alındığında, besleyici ilişki tarzını kullanan bireylerin öz-yeterlik seviyelerinin daha yüksek olmasını anlaşılır olmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerinde besleyici tarzı kullanan bireyler benlik saygılarını koruyucu ve geliştirici şekilde tutumlar gösterirler. Bireyin kendi benliğinin farkında olması besleyici bir ilişkinin gereğidir. Benlik saygısını kaybeden bir kişinin samimi ve besleyici ilişkiler kurması zordur. (Greenwald, 1999) Besleyici ilişki tarzının bireylerin benlik saygılarını koruyucu ve geliştirici rolü dikkate alındığında, danışmanlık öz-yeterlik inancını yordaması da gayet tabii bir sonuç olarak görülebilir.

Literatürde kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında ilişki olduğu yönünde bulgulara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Mevcut çalışmada ise bu iki değişken arasında anlamlı seviyede bir ilişki elde edilmemiştir. Erözkan (2009) tarafından yapılan çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında bir ilişki olduğu, problem çözme becerisinin kişilerarası ilişki tarzını yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Mevcut çalışma ile kişilerarası ilişki tarzı ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak kişilerarası ilişki tarzları tarafından yordandığı gösterilen psikolojik danışmanlık öz-yeterliği, problem çözme becerisi ile ilgisi olmayan bir değişken değildir. Giriş bölümünde de anlatıldığı üzere, problem çözme yönündeki gayretler bireylerin öz-yeterlik seviyelerini artırırken, öz-yeterlik inancı yüksek olan bireyler de daha etkili problem çözümler olarak hareket edebilmektedirler. Problem çözme konusunda kendine güvenen bireyler problemler karşısında daha etkili çözümler üretebilirler. Yeteneklerinden şüphe duyan bireyler ise problemler karşısında etkisiz davranışlar sergilerler. (Blumenfeld et al., 1991, Maddux, 1995, Pajares and Miller, 1997) Literatürde öz-yeterlik ve problem çözme becerisi değişkenlerinin ilişkisini ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. (ör. Bandura, 1997; Kruger 1997; Aylar ve Aksin, 2011) Çalışmalar genel olarak bu iki değişken arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışma ile ayrıca, kişilerarası ilişki tarzları açısından erkek ve kadın psikolojik danışmanlar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Erkeklerin zehirleyici ilişki tarzını daha fazla kullandıkları, toplam puanlar dikkate alındığında da kadınların erkeklere göre daha olumlu ilişki tarzına sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kadın danışmanlar erkeklere göre daha saygılı bir ilişki tarzı kullanmakta ve duygu ve düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade etmektedirler.



Literatürde, mevcut araştırmada elde edilen bu bulguyu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. (örn. şahin, Durak ve Yasak, 1994, Göçener, 2010, Hasta ve Güler, 2013)



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Tatbik edilen anketler, testler ve analizlerin sonuçlarına göre;

- Araştırmaya klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden oluşan toplam 126 kişi katılmıştır.

- Araştırmada kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcılardan belirgin şekilde daha fazladır. Örneklemin %81'i (102 kişi) kadın katılımcılardan, sadece %19'u (24 kişi) erkek katılımcılardan oluşmuştur.

- Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu bekarıdır. Bekarlar tüm katılımcıların %88,9'unu (112 kişi) oluştururken, evliler ise sadece %11,1'ini (14 kişi) oluşturmaktadır.

- 12 katılımcı yaş bilgisini belirtmemekle birlikte; diğer 114 katılımcının yaşları 22 ile 50 arasında değişmektedir.

- Kişilerarası ilişki tarzı alt boyutları olan besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında anlamlı seviyede ilişkiler bulunmuş; ancak kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında anlamlı seviyede bir ilişki tespit edilememiştir.

- Kişilerarası ilişki tarzı alt boyutlarından besleyici ilişki tarzının psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadığı görülmüştür.

- Besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin her üç alt boyutu arasında da pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Besleyici ilişki tarzı ile yardım becerileri öz-yeterliği, oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterliğin tamamı arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve besleyici ilişki tarzının bu değişkenlerin tamamını anlamlı seviyede yordadığı görülmüştür.

- En güçlü ilişki besleyici ilişki tarzı ile yardım becerileri öz-yeterliği alt boyutu arasında bulunmuştur. En zayıf ilişki ise besleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik alt boyutu arasında görülmüştür.

- Kişilerarası ilişki tarzlarının diğer alt boyutu olan zehirleyici ilişki tarzının ise psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ile negatif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin alt boyutlarından yardım becerileri öz-yeterliği ve oturma yönetmeye ilişkin öz-yeterlik arasında da anlamlı seviyede ilişkiler tespit edilmiştir. Zehirleyici ilişki tarzı ile bu iki alt boyut arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve zehirleyici ilişki tarzının bu değişkenleri anlamlı seviyede yordadığı görülmüştür.

- Zehirleyici ilişki tarzının negatif yönde en güçlü ilişkisinin ise yardım becerileri öz-yeterliği alt boyutu ile olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

- Zehirleyici ilişki tarzı ile psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

- Kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasındaki ilişkileri açıklamak için ayrıca, kişilerarası ilişki tarzları puanı yüksek ve düşük olan grupların, psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları analiz edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu tarz kullananların, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanların ve bu ölçekten aldıkları toplam puanların, kişilerarası ilişkilerinde daha olumsuz tarz kullananlardan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç da kişilerarası ilişki tarzı ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişki bulgusunu desteklemiştir.

- Mevcut çalışma ile kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında beklenildiği gibi pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmasına karşılık, kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

- Tatbik edilen analizlerde, besleyici ilişki tarzının problem çözme becerisi ile pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise problem çözme becerisi ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak bu ilişkilerin hiçbiri, istatistiksel olarak anlamlı seviyede bulunmamıştır.

- Kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiler kapsamında da kişilerarası ilişki tarzları puanı yüksek ve düşük olan grupların, problem çözme envanterinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadıkları analiz edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu tarz kullananların daha iyi problem çözücüler olduğu görülmüştür. Ancak bu fark da istatistiksel olarak anlamlı seviyede değildir. Dolayısıyla, kişilerarası ilişki tarzları ile problem çözme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya ulaşılamamıştır.

- Demografik veriler ile yapılan testler sonucunda ise kadın psikolojik danışmanların erkeklere göre kişilerarası ilişkilerinde daha olumlu ilişki tarzı kullandıkları görülmüştür.

- Besleyici ilişki tarzı alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmasa da zehirleyici ilişki tarzı alt boyutunda erkeklerin anlamlı seviyede daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinden alınan toplam puanlar, kadın psikolojik danışmanların daha olumlu ilişki tarzına sahip olduğunu göstermiştir.

- Araştırmanın diğer değişkenleri olan psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerileri açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Sonuçlar, erkeklerin danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermekle birlikte; bu sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede bulunmamıştır.

## **6.2. Öneriler**

Psikolojik danışma hizmetinin etkili bir şekilde verilebilmesi için önemli özellikler olan psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerilerinin, kişilerarası ilişki tarzları ile olan ilişkisi üzerine yapılan mevcut çalışmanın literatüre önemli katkı sağladığı düşünülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara istinaden saha çalışmalarına ve müteakip araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

### 6.2.1 Saha Çalışmalarına Yönelik Öneriler

- Mevcut çalışma kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında pozitif yönde güçlü ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerarası ilişki tarzlarının psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini önemli seviyede etkilediğine yönelik bulgulara ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin başarılı danışma oturumu ve süreçleri yönetmedeki en önemli etkenlerden biri olduğu dikkate alındığında, kişilerarası ilişki tarzlarının bu değişkeni pozitif bir şekilde yordadığına ilişkin bu bulgu önem arz etmektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışmanlık öz-yeterliğini artırma kapsamında gerçekleştirilecek faaliyetlerde bu bulgunun göz önünde bulundurulması tavsiye edilmektedir.

- Kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ve psikolojik danışmanlık öz-yeterliğinin tüm alt boyutlarının kişilerarası ilişki tarzları tarafından önemli seviyede yordandığı dikkate alındığında; psikolojik danışman adaylarının kişilerarası ilişkilerini geliştirici nitelikteki çalışmaların verecekleri danışmanlık hizmetine yönelik öz-yeterlik seviyelerini artıracığı düşünülmektedir.

- Her bireyin besleyici ve zehirleyici ilişki kalıpları için değişim olanağı her zaman vardır. Tüm insanlar besleyici davranışları artırma ve zehirleyici davranışları azaltma potansiyeline sahiptir. (Greenwald, 1999) Kişilerarası ilişki tarzlarının geliştirilmesine yönelik çalışmaların, özellikle psikolojik danışmanlık öz-yeterlik inancına yapacağı katkı da dikkate alındığında, etkili danışma hizmeti verilmesi için önem arz ettiği değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, psikolojik danışman adayı eğitim süreçlerinde kişilerarası ilişki tarzlarının olumlu yönde gelişimini destekleyecek uygulamalara yer verilmesi/mevcut uygulamaların geliştirilmesi önerilmektedir.

### 6.2.2 Müteakip Araştırmalara Yönelik Öneriler

Mevcut araştırma birtakım sınırlılıklara sahiptir. Bu sınırlılıklar ve müteakip çalışmalara yönelik öneriler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur. Yapılacak

çalışmalarda bu önerilerin göz önünde bulundurulmasının faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

- Mevcut araştırma sadece Üsküdar Üniversitesinde klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine devam eden psikolojik danışmanlar arasında gerçekleştirilmiştir. Farklı şehirlerdeki farklı üniversitelerden daha büyük örneklemeler ile yapılacak benzer çalışmaların kişilerarası ilişki tarzları ile psikolojik danışmanlık öz-yeterliği ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkilere yönelik daha kapsayıcı bulgular sağlayacağı düşünülmektedir.

- Mevcut çalışmaya ilişkin diğer bir sınırlılık da kullanılan ölçekler ile ilgilidir. Bu çalışmanın bağımsız değişkeni olan kişilerarası ilişki tarzları kapsamında besleyici ve zehirleyici ilişki tarzı şeklindeki gruplama esas alınmıştır. Müteakip çalışmalarda farklı araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan, kişilerarası ilişki tarzlarını farklı şekillerde ele alan modeller kullanılabilir.

- Bir diğer önemli sınırlılık da bu çalışmanın öz-bildirim esas alınarak doldurulan ölçeklerle yapılmış nicel bir çalışma olmasıdır. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin verilerin uygun gözlem ve görüşme teknikleri kullanılması ile veya deneysel çalışmalar ile elde edilmesi ve analizlerin bu verilerle yapılması düşünülebilir. Nitel yöntemlerle elde edilecek verilerle literatüre katkı sağlayacak önemli sonuçlar elde edilebilir.

- Ayrıca, yine ölçeklerle ilgili olan bir diğer olumsuz etken de soru sayısı ile ilişkilidir. Sosyodemografik ankette sorulan sorulara ilave olarak kişilerarası ilişki tarzları ölçeği, psikolojik danışmanlık öz-yeterlik ölçeği ve problem çözme envanteri ile katılımcılardan toplamda 107 adet soru cevaplamaları istenmiştir. Anketlerin katılımcılara aynı anda tatbik edilmesi ve soru sayılarının fazla olması katılımcıların soruları cevaplarken motivasyonlarını azaltan bir etken olmuştur. Bu durumun da anketlerden elde edilen verilerin sağlıklılığını olumsuz yönde etkileyen bir etken olduğu değerlendirilmekte; müteakip çalışmalarda bu hususa dikkat edilmesi tavsiye edilmektedir.

- Örneklemdaki cinsiyet dağılımı da mevcut araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak görülebilir. Örneklemin %81'i kadın katılımcılardan, sadece %19'u erkek katılımcılardan oluşmuştur. Özellikle cinsiyet değişkeni özelinde yapılan analizlerin daha

sağlıklı ve genellenebilir olması açısından, kadın ve erkek katılımcı sayılarının daha dengeli ve homojen olduğu bir örnekleme ile çalışma yapılması önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akdur, S. 2014. "Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alatlı, R. 2014. "Genel ve Özel Eğitim Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Bilgileri İle Sınıf Yönetimine İlişkin Öz Yetkinliklerinin Karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Albal, E. 2009. "Depresyonla Başa Çıkmada Öz Yeterlik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alderman, M. K. 2004. "Motivation for Achievement: Possibilities for Teaching and Learning", 2nd ed., Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey.
- Arenofsky, J. 2001. "Developing Your Problem-Solving Skills", Career World, 29(4), 18-21.
- Arslan, E., Arslan, C. ve Arı, R. 2012. "An Investigation of Interpersonal Problem Solving Approaches With Respect to Attachment Styles", Educational Sciences: Theory & Practice, 12(1), 15-23.
- Arslanbuğa, M. 2017. "Dil Öğrenme Stratejileri ve Öğrencilerin Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Edirne İli Örneği", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Arslantürk, E. B. 2015. "Çalışanlarda Öz Yetkinlik İnancı ve Yaratıcı İş Davranışı: Ar-Ge Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. 1996. "Empatik Becerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aylar, F. ve Aksin, A. 2011. "Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlilik İnancı Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma (Amasya Örneği)", Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(3), 299-313.
- Ayotola, A. and Adedeji, T. 2009. "The Relationship Between Mathematics Self-Efficacy and Achievement in Mathematics", Procedia Social and Behavioral Sciences, 1, 953-957.
- Bandura, A. 1977a. "Social Learning Theory", Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



- Bandura, A. 1977b. "Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. 1981. "Self-Referent Thought: A Developmental Analysis of Self-Efficacy". In J. H. Flavell & L. Ross (Eds.), *Social Cognitive Development: Frontiers and Possible Futures*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Bandura, A. 1982. "Self-Efficacy Mechanism in Human Agency", *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. 1986. "Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory", Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. 1989. "Human Agency in Social Cognitive Theory", *American Psychologist*, 44, 1175–1184.
- Bandura, A. 1990. "Some Reflections on Reflections", *Psychological Inquiry*, 1, 101-105.
- Bandura, A. 1995. "Self-Efficacy in Changing Societies", New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. 1997. "Self-Efficacy: The Exercise of Control", New York: Freeman.
- Bandura, A. 2001. "Social Cognitive Theory of Mass Communication", *Media Psychology*, 3, 265-298.
- Bayram, E. 2018. "Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Belzer, K. D., D'Zurilla, T. J. and Maydeu-Olivares, A. 2002. "Social Problem Solving and Trait Anxiety as Predictors of Worry in a College Student Population", *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.
- Berscheid, E. and Ammazzalorso, H. 2002. "Emotional Experience in Close Relationships", In Garth J.O. Fletcher and Margaret S. Clark (eds.) *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*, (pp.308 - 330), Malden: Blackwell Publishing.
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohammed, S., Harwood, M. T., Talebi, H., Noble, S. and Wong, E. 2004. "Therapist Variables", In, M.J. Lambert (Ed.) *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, 5th ed., (pp. 229-269), New York: Wiley.

- Blumenfeld, P., Soloway, E. and Marx, R. A. 1991. "Motivating Project Based Learning: Sustaining the Doing, Supporting the Learner", *Educational Psychologist*, 26(3-4), 369-398.
- Bong, M. and Skaalvik, E. M. 2003. "Academic Self-Concept and Self-Efficacy: How Different are They Really?", *Educational Psychology Review*, 15(1), 1-40.
- Bonner, R. L. and Rich, A. R. 1992. "Cognitive Vulnerability and Hopelessness among Correctional Inmates", *Journal of Offender Rehabilitation*, 17(3-4), 113-122.
- Bowlby, J. 1980. "Attachment and Loss Volume III: Loss Sadness and Depression", New York, NY: Basic Books.
- Brown, I. and Inouye, D. K. 1978. "Learned Helplessness through Modeling: The Role of Perceived Similarity in Competence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- Cartıllı, K. ve Bedel, A. 2015. "Sosyal Problem Çözme Beceri Eğitiminin Annelerin Sosyal Problem Çözme ve Çocuk İlişisine Etkisi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 95-105.
- Choi, N. 2005. "Self-Efficacy and Self-Concept as Predictors of College Students' Academic Performance", *Psychology in the Schools*, 42(2), 197-205.
- Collins, J. L. 1982. "Self-Efficacy and Ability in Achievement Behaviour", Paper Presented at the Meeting of the American Educational Research Association, New York.
- Crain, W. 2014. "Theories of Development: Concepts and Applications", 6th ed., Harlow: Pearson Education Limited.
- Cüceloğlu, D. 2002. "İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları", İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, S. 1999. "İletişim Becerileri Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumlarına ve Problem Çözme Becerisi Algılarına Etkisi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 16-17.
- D'zurilla, T. J., Chang, E. C. and Lawrence, J. S. 2003. "Self-Esteem and Social Problem Solving as Predictors of Aggression In College Students", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4), 424-440.
- D'zurilla, T. J., Nezu, A. M. and Maydeu-Olivares, A. 2004. "Social Problem Solving: Theory and Assessment", In Chang, E.C., D'zurilla, T.J., Sanna, L.J. (Ed.) *Social Problem Solving Theory, Research, and Training*, (pp. 11-27), Washington, DC: The American Psychological Association.

- Dadandı, İ. 2018. "Genel Yetenek, Akademik Benlik Kavramı, Akademik Öz-Yeterlik, Benlik Saygısı, Öğrenci Bağlılığı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Daniels, J. A. and Larson, L. M. 2001. "The Impact of Performance Feedback on Counseling Self-Efficacy and Counselor Anxiety", *Counselor Education and Supervision*, 41, 120-130.
- Danışık, N. D. 2005. "Ergenlerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Davis, F. W. and Yates, B. 1982. "Self-Efficacy Expectancies Versus Outcome Expectancies as Determinants of Performance Deficits and Depressive Affect". *Cognitive Therapy and Research*, 6, 23-25.
- Demir, T. 2015. "Okulöncesi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik Algılarının ve Sınıf Yönetimi Stratejilerinin Çocuk-Öğretmen İlişkileri Üzerindeki Etkileri", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Deniz, M. E. 2004. "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma", *Eurasian Journal of Educational Research*, 15, 23-35.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., Burnett, J. W., Anderson, W. P. and Wood, P. K. 1993. "Distinguishing Among Antecedents, Concomitants, and Consequences of Problem-Solving Appraisal and Depressive Symptoms". *Journal of Counseling Psychology*, 40(3), 357-364.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. 2012. "Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Dunnewold, A. L. 1982. "Effect of Type of Feedback on Counselor Self-Efficacy, Selfesteem, Anxiety, and Performance in a Supervision Analogue", Unpublished Doctoral Dissertation, The Ohio State University.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. 2010. "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durlak, J. A. 1983. "Social Problem Solving as a Primary Prevention Strategy", In Felner, R. D., Jason, L. A., Moritsugu, J. M., and Farber, S. S. (eds.), *Preventive Psychology: Theory, Research and Practice*, Pergamon Press: New York.

- D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A. and Kant, G. L. 1998. "Age and Gender Differences in Social Problem-Solving Ability", *Personality and Individual Differences*, 25, 241-252.
- Ertoğan, C. 2017. "Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa ıkabilme, Öz-Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Durumlarının Değerlendirilmesi", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Erözkan, A. 2004. "Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başaçıkma", *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Erözkan, A. 2009. "Lise Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yordayıcıları", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 543-551.
- Erözkan, A. 2014. "Analysis of Social Problem Solving and Social Self-efficacy in Prospective Teachers", *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 447-455.
- Feltz, D. L., Short, S. E. and Sullivan, P. J. 2008. "Self-Efficacy in Sport", Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gökçe, H. 2015. "Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Öz Yeterlik, Sınav Kaygısı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi", *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göçener, D. 2010. "Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Greenwald, J. 1999. "Bağımlılık mı? Bağlılık mı? Zehirleyici İlişkilerden Besleyici İlişkilere", (Z. Yıldırımoglu, Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Güçlü, N. 2003. "Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri", *Milli Eğitim Dergisi*, 160.
- Hasta, D. ve Güler, M. E. 2013. "Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme", *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 64-104.
- Heider, F. 1958. "The Psychology of Interpersonal Relations", New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Heppner, P. P. 1988. "The Problem Solving Inventory (PSI): Research Manual", Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Heppner, P. P. and Anderson, W. P. 1985. "The Relationship Between Problem-Solving Self-Appraisal and Psychological Adjustment", *Cognitive Therapy and Research*, 9(4), 415-427.
- Heppner, P. P. and Baker, C. E. 1997. "Applications of the Problem Solving Inventory", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 29(4), 229-241.
- Heppner, P. P., Kampa, M. and Brunning, L. 1987. "The Relationship Between Problem-Solving Self-Appraisal and Indices of Physical and Psychological Health", *Cognitive Therapy and Research*, 11( 2), 155-168.
- Heppner, P. P. and Krauskopf, C. J. 1987. "An Information-Processing Approach to Personal Problem Solving", *The Counseling Psychologist*, 15(3), 371-447.
- Heppner, P. P. and Petersen, C. H. 1982. "The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory", *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.
- Heppner, P. P., Pretorius, T. B., Wei, M., Lee, D.-g. and Wang, Y.-W. 2002. "Examining the Generalizability of Problem-Solving Appraisal in Black South Africans", *Journal of Counseling Psychology*, 49(4), 484-498.
- Hızlı Sayar, G., Özten, E. ve Ünsalver, B. Ö. 2014. "Bipolar Bozuklukta Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Ritim Terapisinin Temel İlkeleri", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6(4), 438-446.
- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Uzun, C. 2011. "Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 107-113.
- Hinde, R. A. 1976. "On Describing Relationships", *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 1-19.
- Hsieh, P., Sullivan, J. R. and Guerra, N. S. 2007. "A Closer Look at College Students: Selfefficacy and Goal Orientation", *Journal of Advanced Academics*, 18(3), 454-476.
- İkiz, F. E. ve Totan, T. 2014. "Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Değerlendirilmesine İlişkin Ölçek Geliştirme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 269-279.
- İmamoğlu, S. 2008. "Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi", *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Johnson, E., Baker, S. B., Kopala, M., Kiselica, M. S. and Thompson, E. C. 1989. "Counseling Self-Efficacy and Counseling Competence in Prepracticum Training", *Counselor Education and Supervision*, 28, 205-218.

- Johnson, M. E. 1985. "The Relative Effects of Self-Observation Versus Self-Modeling on Counselor Trainees' Anxiety, Recall, Self-Evaluations, Self-Efficacy Expectations and Counseling Performance", Unpublished Doctoral Dissertation, University of California.
- Kandemir, M. 2017. "Psikolojik Danışmanlar Açısından Terapötik İttifakın İncelenmesi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kansu, A. F. ve Hızlı Sayar, G. 2018. "Öz Yeterlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Bağlılığı Kavramları Üzerine Bir İnceleme", Etkileşim (Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi), 1, 78-89.
- Kaygas, Y. 2017. "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Çatışma Çözme Eğilimleri Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kocarek, C. H. 2001. "Understanding the Relationships Among Counseling Selfefficacy, Anxiety, Developmental Level, Coursework, Experience, and Counselor Performance", Unpublished Doctoral Dissertation, Western Michigan University.
- Korkut, F. 2002. "Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 177-184.
- Koç, B. 2014. "Kişilerarası İlişki Tarzlarının Saldırganlık ile İlişkisi", Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 3(4), 160-182.
- Koç, B. ve Büyükgöze Kavas, A. 2015. "Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık, Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve İletişim Beceri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 4(2), 783-799.
- Kruger, L. J. 1997. "Social Support and Self-Efficacy in Problem Solving Among Teacher Assistance Teams and School Staff", Journal of Educational Research, 90(3), 164-168.
- Krumboltz, J. D. 1965. "Behavioral Counseling: Rationale and Research", Journal of Counseling & Development, 44(4), 383-387.
- Küçükmetin, A. 2018. "Kişilerarası İlişki Tarzları ve Sosyal Desteğin Psikolojik ve Fiziksel İyi Oluştaki Rollerinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Larson, L. and Daniels, J. 1998. "Review of the Counseling Self-efficacy Literature", The Counseling Psychologist, 26, 179-218.

- Larson, L., Suzuki, L., Gillespie, K., Potenza, M., Bechtel, M. and Toulouse, A. 1992. "Development and Validation of the Counseling Self-Estimate Inventory", *Journal of Counseling Psychology*, 39, 105-120.
- Larson, L. M. 1998. "The Social Cognitive Model of Counselor Training", *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219-273.
- Leach, M. M., Stoltenberg, C. D., McNeil, B. W. and Eichenfield, G. A. 1997. "Self-Efficacy and Counselor Development: Testing the Integrated Developmental Model", *Counselor Education and Supervision*, 37, 115-124.
- Lent, R. W., Brown, S. D. and Larkin, K. C. 1984. "Relation of Self-Efficacy Expectations to Academic Achievement and Persistence", *Journal of Counseling Psychology*, 31, 356-362.
- Lent, R. W., Brown, S. D. and Larkin, K. C. 1986. "Self-Efficacy in the Prediction of Academic Success and Perceived Career Options", *Journal of Counseling Psychology*, 33, 265-269.
- Lent, R. W., Hill, C. E. and Hoffman, M. A. 2003. "Development and Validation of the Counselor Activity Self-Efficacy Scales", *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97-108.
- Locke, E. A., Frederick, E., Lee, C. and Bobko, P. 1984. "Effect of Self-Efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance", *Journal of Applied Psychology*, 69, 241-251.
- MacNair-Semands, R. and Elliott, T. R. 1992. "Self-perceived Problem Solving Ability, Stress Appraisal and Coping Over Time", *Journal of Research in Personality*, 26(2), 150-164.
- Maddux, J. E. 1995. "Self-Efficacy Theory: An Introduction", In J. E. Maddux (Ed.), *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*, (pp. 3-33), New York, NY, US: Plenum Press.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., Stoltenberg and D., C. 1986. "Self-efficacy Expectancy, Outcome Expectancy, and Outcome Value: Relative Effects on Behavioral Intentions", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 783-789.
- McCallum, R. S. and Bracken, B. A. 1993. "Interpersonal Relations Between School Children and Their Peers, Parents, and Teachers", *Educational Psychology Review*, 5(2), 155-176.
- McGuire, J. 2001. "What is Problem Solving? A Review of Theory, Research and Applications", *Criminal Behaviour and Mental Health*, 11, 210-235.

- McGuire, J. 2005. "Social Problem Solving: Basic Concepts, Research and Applications", In M. McMurrin and J. McGuire (ed.), *Social Problem Solving and Offending: Evidence, Evaluation and Evolution* (pp. 3-29). Chichester: Wiley.
- Moe, K. O. and Zeiss, A. M. 1982. "Measuring Self-Efficacy Expectations for Social Skills: A Methodological Inquiry", *Cognitive Therapy and Research*, 6, 191-205.
- Morgan, J. H. 2014. "The Interpersonal Psychotherapy of Harry Stack Sullivan: Remembering the Legacy", *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 4(6).
- Mutlu, A. 2012. "Öz-Yeterlik, Öğrenme Stratejileri, Değer Verme ve Cinsiyet: 11'inci Sınıf Öğrencilerinin Biyoloji Başarısının Yordayıcıları", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nezu, A. M. and D'Zurilla, T. J. 2005. "Problem-Solving Therapy-General", In: Freeman A., Felgoise S.H., Nezu C.M., Nezu A.M., Reinecke M.A. (eds) *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*, Springer, Boston, MA.
- Nezu, A. M. and Nezu, C. M. 2001. "Problem Solving Therapy", *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(2), 187-205.
- Oktay, B. ve Batıgün, A. D. 2014. "Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke", *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Orta, A. Z. 2009. "Etkili İletişim Sürecinde Kişilerarası İletişim Becerileri ve Yaratıcı Drama Uygulama Örneği", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öklük, Ö. 2018. "Çocukluk Dönemi Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Yetişkin Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerilerinin İncelenmesi", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pajares, F. 1997. "Current Direction in Self-Efficacy Research", In Maehr, M. and Pintrich, P.R. (eds.), *Advances in Motivation and Achievement Vol.10*, (pp.1-49, Greenwich, CT: JAI Press.
- Pajares, F. and Miller, M. D. 1994. "Role of Self-Efficacy and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem Solving: A Path Analysis", *Journal of Educational Psychology*, 86 (2), 193-203.
- Pajares, F. and Miller, M. D. 1997. "Mathematics Self-Efficacy and Mathematical Problem Solving: Implications of Using Different Forms of Assessment", *Journal of Experimental Education*, 65(3), 213-228.



- Pajares, F. and Schunk, H. D. 2001. "Self-Beliefs and School Success: Self-Efficacy, Selfconcept, and School Achievement", In R. Riding, and S. Rayner (eds.), Perception (pp. 239-266).
- Pamukçu, B. 2011. "The Investigation of Counseling Self-Efficacy Levels of Counselor Trainees", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pamukçu, B. ve Demir, A. 2013. "Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(40), 212-221.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J. and Ferrin, H. H. 1984. "Decision-Making Styles and Problem-Solving Appraisal", Journal of Counseling Psychology, 31(4), 497-502.
- Potenza, M. 1990. "The Impact of Experience, Supervision, and Educational Degree on Counselor Perceptions of Self-efficacy", Unpublished Master's Thesis, University of Nebraska-Lincoln
- Reinecke, M. A., DuBois, D. L. and Schultz, T. M. 2001. "Social Problem Solving, Mood, and Suicidality among Inpatient Adolescents", Cognitive Therapy and Research, 25(6), 743-756.
- Ross, E., C. and Mirowsky, J. 1989. "Explaining the Social Patterns of Depression: Control and Problem Solving- or Support and Talking?", Journal of Health and Social Behavior, 30(2), 206-219.
- Rotter, J. B. 1978. "Generalized Expectancies for Problem Solving and Psychotherapy", Cognitive Therapy and Research, 2(1), 1-10.
- Sadler, P. 2001. "Complementarity in Social Interaction: Interpersonal Style and Mutual Influence in MixedSex Dyads", Unpublished Doctorate Dissertation, University of Waterloo, Ontario.
- Sadler, P., Ethier, N. and Woody, E. 2011. "Interpersonal Complementarity", In L.M. Horowitz and S. Strack (eds.), Handbook of Interpersonal Psychology: Theory, Research, Assessment, and Therapeutic Interventions (pp. 123-142). NY: Wiley.
- Sağlam, H. 2017. "Öğrencilerin Fizik Başarılarının Başarı Yönelimleri, Fizik Öz Yeterlik İnançları ve Fizik Öğrenme Anlayışları Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saymaz, İ. 2003. "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Sipps, G. J., Sugden, G. J. and Faiver, C. M. 1988. "Counselor Training Level and Verbal Response Type: Their Relationship to Efficacy and Outcome Expectations", *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 397-401.
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow, S., Grabe, H. J. and Freyberger, H. J. 2005. "Alexithymia and Interpersonal Problems", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(4), 240-246.
- Stoltenberg, C. D., B., M. and Delworth, U. 1998. "IDM Supervision", San Francisco: Jossey-Bass.
- Strough, J., Patrick, J., Swenson, L., Cheng, S. and Barnes, K. 2003. "Collaborative Everyday Problem Solving: Interpersonal Relationships and Problem Dimensions", *The International Journal of Aging and Human Development*, 56(1), 43-66.
- Sutton, J. M. and Fall, M. 1995. "The Relationship of School Climate Factors to Counselor Self-Efficacy", *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 331-336.
- Şahin, N., Şahin, N. H. and Heppner, P. P. 1993. "Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students". *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. 2011. "Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17- 25.
- Şahin, N. H., Durak, A. and Yasak, Y. 1994a. "Interpersonal Style, Loneliness and Depression", 23rd International Congress of Applied Psychology, July 17-22, 1994, Madrid, Spain.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. 1994b. "Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik Özellikleri", VIII. Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulmuş Bildiri.
- Taylan, S. 1990. "Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılma, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uyaroğlu, A. K. 2017. "Ergenlere Yönelik Güçlendirme Programının Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ünver, D. 2016. "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Genel Öz Yeterlik İnançları ile Müzik Dans ve Oyun Derslerine İlişkin

Motivasyonlarının İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Watson, M., McSorley, M., Foxcroft, C. and Watson, A. 2004. "Exploring the Motivation Orientation and Learning Strategies of First Year University Learners", *Tertiary Education and Management*, 10(3), 193-207.

Weiss, M. R., Wiese, D. M. and Klint, K. A. 1989. "Head of Heels with Success: The Relationship Between Self-Efficacy and Performance in Competitive Youth Gymnastics", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-451.

Wernersbach, B. M., Crowley, S. L. and Bates, S. C. 2014 "Study Skills Course Impact on Academic Self-Efficacy", *Journal of Educational Development*, 37(3).

Wood, R. E. and Locke, E. A. 1987. "The Relation of Self-Efficacy and Grade Goals to Academic Performance", *Educational and Psychological Measurement*, 47, 1013-1024.

Yıldız, A. B. 2017. "Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, M. 2010. "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendini Açma Düzeyleri Arasındaki İlişki", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Yiyit, F. 2001. "Okul Psikolojik Danışmanlarının Yetkinlik Beklentilerini Ölçmeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Zulkosky, K. 2009. "Self-Efficacy: A Concept Analysis", *Nursing Forum*, 44, 93-102.

## EKLER

### EK-I SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

#### Sosyo-Demografik Form

Yaş:

Cinsiyet:  Kadın  Erkek

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Misiniz?  Evet  Hayır

Medeni Durum:  Evli  Bekar  Dul

Çocuğunuz Var Mı?  Evet  Hayır

Meslek:

Herhangi bir rahatsızlığınız var mı? Evet: (Belirtiniz):

Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? Evet (Belirtiniz):

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet (Belirtiniz):

## EK-II KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ

| KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ   | Hiç uygun değil | Biraz uygun | Çoğunlukla uygun | Tamamen uygun |
|---|-----------------|-------------|------------------|---------------|
| 1. Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 2. Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakilerin görüşlerini pek dikkate almam.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 3. Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 4. "Neden" ve "niçin" sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 5. Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 6. İnsanlara sözle sataşmayı severim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 7. Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 8. Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 9. Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 10. Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 11. Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 12. Yaptığım şakalar yersiz olur.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 13. Düşüncelerim diğer kişilerinki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 14. Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 15. Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 16. Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 17. İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.                                | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 18. Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 19. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 20. İnsanlarla ilişkilerimde "üzüm yemek yerine, bağıcı dövmek" için uğraşırım (Güç savaşına girerim).  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 21. Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 22. Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 23. Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim.  | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 24. Diğerleriyle alay etmeyi severim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 25. Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 26. Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 27. Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 28. Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 29. Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.                              | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 30. Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım.   | 1               | 2           | 3                | 4             |
| 31. Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin hakkı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir. | 1               | 2           | 3                | 4             |

### EK-III PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

**Genel Yönerge:** Bu ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Her bölüm çeşitli psikolojik danışman davranışlarını sergilemekteki veya psikolojik danışma sürecine özgü sorunlarla baş edebilmedeki becerilerinizle ilgili inançlarınız hakkında ifadeler içermektedir. Sizden nasıl görünmek istediğiniz veya gelecekte nasıl görünebileceğinizden çok şu andaki yeteneklerinize dair inancınızı yansıtan içten cevaplar beklenmektedir. Aşağıdaki ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her madde için cevabınızı en iyi yansıtan rakamı işaretleyiniz.

**Bölüm I. Yönerge:** Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen genel yardım becerilerini ne derece etkili bir şekilde kullanacağınıza olan güveninizi belirtiniz.

|    |  | Hiç<br>Güvenmiyorum |   |   | Biraz<br>Güveniyorum |   |   |   | Tam Olarak<br>Güveniyorum |   |   |
|----|--|---------------------|---|---|----------------------|---|---|---|---------------------------|---|---|
|    |  | ↑                   |   |   |                      | ↑ |   |   |                           | ↑ |   |
| 1  | Dikkati verme (fiziksel olarak danışana yönelme)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 2  | Dinleme (danışanların iletmiş mesajları kavrama ve anlama)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 3  | Yeniden ifadelendirme (danışanın söylediğini kısa-öz, somut ve açık bir biçimde tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 4  | Açık uçlu sorular (danışanlara duygularını veya düşüncelerini netleştirmelerine veya keşfetmelerine yardımcı olacak sorular sorma)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 5  | Duygu yansıtma (danışanın ifadelerini duygularına vurgu yaparak tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 6  | Keşif için kendini açma (geçmişiniz, yetkinliğiniz veya duygularınız ile ilgili kişisel bilgilerinizi açma)  | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 7  | Amaçlı sessizlik (danışanların duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmalarını sağlamak için sessizlikten yararlanma)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 8  | Meydan okuma (danışanın farkında olmadığı, değiştirmeye isteksiz olduğu veya değiştiremediği tutarsızlıklarına, çelişkilerine, savunmalarına veya akılcı olmayan inançlarına dikkat çekme) | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 9  | Yorumlama (danışanın açıkça ifade ettiklerinin ötesine geçen ve danışana duygu, düşünce ve davranışlarını, görmede yeni bir bakış açısı sunan açıklamalar yapma)                           | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 10 | İçgörü için kendini açma ( kişisel içgörü kazandığınız geçmiş yaşantılarınızı açma)  | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 11 | Anımsama (danışan ve terapötik ilişki hakkındaki veya sizin danışanla ilgili sahip olduğunuz o an ki duyguları açma)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 12 | Bilgi verme ( danışana bilgi verme; görüşler, gerçekler, kaynaklar sunma veya danışanın sorularına cevap verme)  | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 13 | Yönlendirme (Danışana eyleme geçmesini ima eden öneri, öğüt ve yönerge sunma)  | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 14 | Rol oynama ve davranışın prova edilmesi (danışanın oturumda rol oynamasına veya davranışları prova etmesine yardım etme)   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 15 | Ev ödevi (danışana bir sonraki oturuma kadar denemesi için terapötik ev ödevleri geliştirmek ve vermek)  | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |



**BÖLÜM II. Yönerge:** Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında danışanınızın çoğu ile, aşağıda verilen belirli görevleri ne derece **etkili** bir şekilde yapabileceğinize ilişkin güveninizi belirtiniz.

|    |   | Hiç Güvenmiyorum |   |   | Biraz Güveniyorum |   |   |   | Tam Olarak Güveniyorum |   |   |
|----|---|------------------|---|---|-------------------|---|---|---|------------------------|---|---|
|    |   | ↑                |   |   |                   | ↑ |   |   |                        |   | ↑ |
| 1  | Oturumları "olması gereken şekilde" ve odağı kaybetmeden sürdürme.  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 2  | Danışanınızın o an neye ihtiyacı olduğuna bağlı olarak en uygun yardım becerisini kullanarak tepki verme. | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 3  | Danışanınızın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını keşfetmesine yardım etme.                      | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 4  | Danışanınızın sorunları hakkında derinlemesine konuşmasına yardım etme.                                   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 5  | Danışanınızın anlattıklarından sonra ne yapılması veya ne söylenmesi gerektiğini bilme.                   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 6  | Danışanınıza gerçekçi psikolojik danışma amaçları oluşturmasına yardım etme.                              | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 7  | Danışanınızın, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamasına yardım etme.                       | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 8  | Danışanınız ve psikolojik danışmaya getirdiği konularla ilgili net bir kavramlaştırma yapma.              | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 9  | Oturumlar sırasında amaçlarınızın (örneğin müdahalelerinizin amaçları) farkında olma.                     | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 10 | Danışanınıza sorularına ilişkin ne tür adımlar atması gerektiğine karar vermesi için yardım etme.         | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |

**BÖLÜM III. Yönerge:** Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında aşağıdaki özelliklere sahip bir danışanla, ne derece **etkili** bir şekilde çalışabileceğinize olan güveninizi belirtiniz. ("Etkili bir şekilde çalışma" ile başarılı tedavi planları geliştirme, etkili tepkiler ortaya koyma, zor etkileşimler süresince tutumunuzu sürdürme ve sonuç olarak danışanın sorunlarını çözmesine yardımcı olma yeteneğiniz kastedilmektedir.)

|    |  | Hiç Güvenmiyorum |   |   | Biraz Güveniyorum |   |   |   | Tam Olarak Güveniyorum |   |   |
|----|--|------------------|---|---|-------------------|---|---|---|------------------------|---|---|
|    |  | ↑                |   |   |                   | ↑ |   |   |                        |   | ↑ |
| 1  | Klinik olarak depresyonda olan   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 2  | Cinsel tacize uğramış  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 3  | İntihar etmeyi düşünen   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 4  | Yakın zamanda travmatik bir yaşantı geçirmiş olan (örn., fiziksel ya da psikolojik istismar veya istismar)                             | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 5  | Aşırı derecede kaygılı   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 6  | Ciddi ölçüde düşünce bozukluğu belirtileri gösteren  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 7  | Cinsel olarak çekici bulduğunuz  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 8  | Kişisel olarak baş etmekte zorlandığınız sorunlara mücadele eden   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 9  | Sizinkilerle çatışan temel değerler veya inançlara sahip olan (örn. din, cinsiyet rolleri ile ilgili)                                  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 10 | Sizden önemli şekillerde farklılık gösteren (örn. ırk, etnik köken, cinsiyet, yaş, sosyal sınıf)                                       | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 11 | Kendi duygu ve düşüncelerini incelemeye veya kendi hakkında düşünmeye eğilimli olmayan   | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 12 | Cinsel olarak sizi çekici bulan  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 13 | Olumsuz tepkilerinizin olduğu (örn. sıkılma, kızgınlık)  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 14 | İyileşme kaydedemeyen  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 15 | Vermeye istekli olduğunuzdan daha fazlasını sizden isteyen (örn. görüşmelerin sıklığı veya problem çözme becerileri istemesi yönünden) | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |
| 16 | Oturumlarda manipülatif (yönlendirici) davranışlar gösteren  | 0                | 1 | 2 | 3                 | 4 | 5 | 6 | 7                      | 8 | 9 |

## EK-IV PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

| Bu envanterin amacı, günlük yaşamımızdaki problemlerimize (sorularınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Bu problemler, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanamama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türde sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: "Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?" Yanıtlarınızı şu şekilde değerlendirir: <b>1. Her zaman böyle davranırım, 2. Çoğunlukla böyle davranırım. 3. Sık sık böyle davranırım. 4. Arada sırada böyle davranırım., 5. Ender olarak böyle davranırım. 6. Hiçbir zaman böyle davranmam.</b> |  |  |  |  |  |  | Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız? |              |   |   |   |   |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--------------|---|---|---|---|
|   |  |  |  |  |  |  | Her Zaman                              | Hiçbir Zaman |   |   |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  | 1                                      | 2            | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1   | Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ile bunların neden başarısız olduğunu araştırmam                                  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 2   | Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem                      |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 3   | Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimde şüpheye düşerim                             |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 4   | Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem                             |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 5   | Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 6   | Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım. |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 7   | Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 8   | Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 9   | Bir sorun kafamı karıştırdığımda duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.                                  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 10  | Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |
| 11  | Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve  |  |  |  |  |  |  |              |   |   |   |   |



|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|    | karmaşıktır  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbiriyle karşılaştırır, sonra karar veririm                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam   |  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 30 | Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate alırım                          |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır. |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam                                     |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır                                  |  |  |  |  |  |  |

## ÖZGEÇMİŞ

Burçin Ustabası, 1991 yılında İstanbul/ Kadıköy'de doğdu. Yeditepe Üniversitesi psikoloji bölümünden mezun oldu(2016). Halen Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine devam etmekte. Lisans eğitiminde gönüllü olarak Göztepe çocuk esirgeme kurumunda staj yaptı. Lisans öğrenimi boyunca yapmış olduğu "üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sosyal zeka ve anksiyete arasındaki ilişki " adlı projesinde bir ekiple beraber çalışabilmeyi zaman planlamasını, sorunlara çözümler üretebilmeyi ve deneysel psikoloji hakkında bilgi sahibi olup kendini geliştirmiştir. Self psikoloji kliniğinde staj yapmaya devam etmektedir.

### Sertifikalar:

Şema Terapi – Alpkaosmanoğlu

Projektif Test - Self Psikoloji

Objektif Test - Self Psikoloji

MMPI

Burdon Dikkat testi

### Yabancı Diller

İngilizce - Fransızca

Telefon Numarası: 05327333121

Mail Adresi: burcin.ustabasi@hotmail.com

Adres: uphill court sitesi a2 blok daire:44 Batı Ataşehir



Altunizade Mahallesi Haluk Türksoy Sokak No:14 34662 Üsküdar/İSTANBUL  
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56 bilgi@uskudar.edu.tr

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR  
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI


SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/889

25/10/2018

Doç.Dr.F.Gökben HIZLI SAYAR  
(Burçin USTABAŞI)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 25/09/2018 tarihinde yapılan 11 No.lu toplantısında “Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzı ile Danışmanlık Öz-yeterliği ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

  
**ASLI GİBİDİR**  
Doç.Dr.Cumhur TAŞ  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik  
Kurulu Başkanı