



**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**AKTİF OLARAK DANIŞAN GÖREN RUH SAĞLIĞI  
ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ  
YORDAYICILARI OLARAK DUYGULARI İFADE ETME VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ YETERLİĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özgün ÖZGÖNÜL**

**175180101**

**Danışman: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET**

**İSTANBUL, 2019**



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**AKTİF OLARAK DANIŞAN GÖREN RUH SAĞLIĞI  
ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ  
YORDAYICILARI OLARAK DUYGULARI İFADE ETME VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ YETERLİĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Özgün ÖZGÖNÜL**

**İSTANBUL, 2019**

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

23.07.2019

Enstitümüz *Klinik Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **175180101** numaralı **Özgün ÖZGÖNÜL** "*Istanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**AKTİF OLARAK DANIŞAN GÖREN RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ YORDAYICILARI OLARAK DUYGULARI İFADE ETME VE PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ YETERLİĞİ**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun **01.07.2019** tarih ve **2019/13** sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince **60** dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~ayrıklığı/oybirliği~~ ile ~~Kabul/Red veya Düşelme~~ kararı verilmiştir

İşbu tutanak, 3 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.



DANIŞMAN  
DOÇ.DR. DURMUŞ ÜMMET



ÜYE  
PROF.DR.MEHMET ENGİN DENİZ



ÜYE  
DR.ÖĞR.ÜYESİ GİZEM ATEŞ

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**Özgün ÖZGÖNÜL**

## ONAY

Tezimi kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun .....yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

**Özgün ÖZGÖNÜL**

## ÖZET

### AKTİF OLARAK DANIŞAN GÖREN RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ YORDAYICILARI OLARAK DUYGULARI İFADE ETME VE PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ YETERLİĞİ

Özgün ÖZGÖNÜL

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Temmuz, 2019 - 115 sayfa

Bu araştırmanın amacı, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşlarına etkisini araştırmaktır. Araştırmanın katılımcılarını aktif olarak danışan gören 234 kadın 68 erkek ruh sağlığı çalışanı erkek olmak üzere toplam 302 kişi oluşturmaktadır.

Katılımcılara veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Yordayıcı etkileri analiz etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş ile belirlenen sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ve bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Spearman Sıra Korelasyon analizi yapılmıştır ve betimsel istatistik tekniklerinden de faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etme değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin birlikte toplam varyansın %31'ini açıkladığı görülmüştür. Yaş, çalışma süresi, aylık gelir, medeni durum değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı fakat eğitim durumu ve cinsiyet değişkenlerine göre ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları, ilgili literatür paralelinde tartışılmış ve yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme, psikolojik danışma öz yeterliği



## ABSTRACT

### THE PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MENTAL HEALTH WORKERS WHO ARE ACTIVELY CONSULTED IN THE FIELD OF MENTAL HEALTH; EXPRESSING FEELINGS AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING SELF EFFICACY

Özgün Özgönül

Master's Thesis, Psychology Department

Advisor: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

July, 2019 - 115 pages

The purpose of this research is to investigate the effect of expressing emotions and psychological counselling self-efficacy on psychological well-being of mental health workers who are actively consulted in the field. The participants of the study consisted of 302 mental health workers, 234 women and 68 men.

Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale, Emotion Expression Scale and Psychological Counseling Self-Efficacy Scale are applied to participants as data collector tool. Hierarchical Regression Analysis was used in order to analyse the predictor effects. And also it was utilized Corelation Analysis, Kruscall Wallis H Test, Mann Whitney U Test, and descriptive statistics techniques. Considering the results of predictors of psychological well-being, it has been achieved psychological counseling self-efficacy and emotion expression in the order of contribution to the total variance described. It was determined that expressing emotions and psychological counseling self-efficacy variables have described the %31 of total variance. It was found that the mean scores of psychological well-being differed significantly according to age, working time, monthly income and marital status, but did not differ significantly according to educationlevel, and gender. Results of this research was discussed in the context of relevant literatue, and recommendations were made for researches.

**Key Words:** Psychological well-being, expressing emotions, psychological self-efficacy



## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın planlanmasında, yazımında ve lisans eğitimim boyunca akademik, mesleki ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, gerek hayat tecrübeleriyle, karşılaştığım yaşam zorluklarında destekçi olan gerek de bilgi donanımıyla yanımda olan değerli tez hocam Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimde tanıma fırsatı yakaladığım, her fırsatta üstün bilgi donanımından yararlanmama imkan tanıyan, özgeci tutumu, etik anlayışı ve bilimsel düşünce yapısı sayesinde hayata dair paha biçilemez bilgi, beceri, bakış açısı edindiğim, maddi manevi her zorlukta destekçim olan sayın Dr. Öğr. Üyesi Serap ÇAKICI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Yaşamım boyunca arkamda varlığını hep hissettiğim babam Ümit ÖZGÖNÜL'e, karşılıksız sevgisini her daim hissettiğim annem Neriman ÖZGÖNÜL'e tez sürecinde verdikleri destek, bu tez süresine gelene kadar bana kattıkları kıymetli değerler ve gösterdikleri büyük fedakarlıklar için ve sevgisiyle bana hep güç veren kardeşim Övgün ÖZGÖNÜL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yorucu akademik süreçlerde ve yaşamımda ümitvar tutumuyla yardım için havada beklemekten yorulmayan bir el olan, her zaman desteğini ve sevgisini hissettiren Afranur YILMAZ'a bu araştırmadaki yardımları ve yaşamımdaki her türlü desteği ve hayatıma kattığı güzellikler için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bilgisi ve dostluğuyla her zaman olduğu gibi bu araştırmada da yardımlarını esirgemeyen, çok kıymetli dostum sevgili Elif GÜLER'e teşekkürlerimi sunarım.

Yeise kapılmama hiçbir zaman müsaade etmeyen kıymetli dostum Müge Kurt'a dostluğu, destekleri ve bu araştırmanın her basamağındaki çok değerli yardımları için teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiv
TABLolar LİSTESİ .....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xvii
EKLER LİSTESİ .....	xviii

## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

1.1. Araştırma Probleminin Tespiti .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Sayıltı .....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.6. Tanımlar .....	4

## 2.BÖLÜM

### KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Pozitif Psikoloji ve İyi Oluş .....	5
2.2. Psikolojik İyi Oluş .....	8
2.2.1. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	8
2.2.1.1. Psikolojik İyi Oluş'un Altı Alt Boyutu.....	10
2.2.2. Psikolojik İyi Oluşa Dair Kuramsal Bakışlar.....	16

<b>2.2.3. Psikolojik İyi Oluşun İlişkili Olduğu Kavramlar</b> .....	19
<b>2.2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş</b> .....	19
<b>2.2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet</b> .....	20
<b>2.2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik</b> .....	21
<b>2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey</b> .....	21
<b>2.2.3.5. Psikolojik İyi Oluş ve Sağlık</b> .....	21
<b>2.2.3.6. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Etkinlik</b> .....	23
<b>2.2.3.7. Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Özellikleri</b> .....	23
<b>2.2.3.8. Psikolojik İyi Oluş ve Kültür</b> .....	24
<b>2.2.3.9. Psikolojik İyi Oluş ve Özsaygı</b> .....	24
<b>2.2.3.10. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Destek</b> .....	24
<b>2.2.3.11. Psikolojik İyi Oluş ve Tinsellik</b> .....	25
<b>2.2.3.12. Psikolojik İyi Oluş ve Stres ve Başa Çıkma</b> .....	25
<b>2.3. Duygular</b> .....	26
<b>2.3.1. Kuramsal Bakışlar ve Duygular</b> .....	27
<b>2.3.2. Duyguları İfade Etme</b> .....	30
<b>2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Duygular İlişkisi</b> .....	36
<b>2.3.3.1. Duyguları İfade Etme ve Psikolojik İyi Oluş</b> .....	37
<b>2.3.4. Duyguları İfade Etme İle İlişkili Kavramlar</b> .....	40
<b>2.3.4.1. Duyguları İfade Etme ve Cinsiyet</b> .....	40
<b>2.3.4.2. Duyguları İfade Etme ve Kültür</b> .....	42
<b>2.3.4.3. Duyguları İfade Etme ve Kişiler Arası İlişkiler</b> .....	44
<b>2.3.4.4. Duyguları İfade Etme ve Kişilik Özellikleri</b> .....	44
<b>2.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği</b> .....	45

2.4.1. Genel Öz Yeterlik Kavramı.....	45
2.4.2. Öz Yeterlik İnancının Kaynakları.....	51
2.4.3. Öz Yeterlik ve Psikolojik İyi Oluş.....	53
2.4.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği.....	55
2.4.5. Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Algısını Etkileyen Değişkenler.....	57

### **3.BÖLÜM**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırma Modeli.....	59
3.2. Evren ve Örneklem.....	59
3.3. Veri Toplama Araçları.....	60
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	61
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	61
3.3.3. Duyguları İfade Ölçeği.....	62
3.3.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği.....	63
3.4. Verilerin Toplanması.....	64
3.5. Verilerin Analizi.....	65

### **4.BÖLÜM**

#### **BULGULAR**

4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası ve Normallik Analizi Bulguları.....	66
4.2. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistiksel Değerlerine İlişkin Bulgular.....	68
4.3. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Arasındaki İlişki ve Yordamaya Dair Bulgular.....	68

<b>4.4. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşlarının Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Değişip Değişmediğine Dair Bulgular.....</b>	<b>71</b>
--	-----------

## **5.BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

<b>5.1. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenlerinin Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....</b>	<b>76</b>
--	-----------

<b>5.2. Psikolojik İyi Oluşun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>78</b>
--	-----------

<b>5.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Yaşa Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>78</b>
--	-----------

<b>5.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>79</b>
---	-----------

<b>5.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Süresine Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>80</b>
--	-----------

<b>5.2.4. Psikolojik İyi Oluşun Aylık Gelire Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>80</b>
--	-----------

<b>5.2.5. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>82</b>
---	-----------

<b>5.2.6. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....</b>	<b>83</b>
---	-----------

## **6.BÖLÜM**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

<b>6.1. Sonuçlar.....</b>	<b>85</b>
---------------------------	-----------

<b>6.2. Öneriler.....</b>	<b>86</b>
---------------------------	-----------

<b>6.2.1. Geleceğe Yönelik Araştırmalar İçin Öneriler.....</b>	<b>86</b>
--	-----------

<b>6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....</b>	<b>87</b>
--	-----------

<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>89</b>
----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>107</b>
-------------------	------------

**ÖZGEÇMİŞ**.....115



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>PIÖÖ</b>	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
<b>DIÖ</b>	: Duyguları İfade Ölçeği
<b>PDÖYÖ</b>	: Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği
<b>YL/TEZ</b>	: Yüksek Lisans/Tez Aşamasında
<b>Sıra Ort.</b>	: Sıra Ortalamaları
<b>Sıra Top.</b>	: Sıra Toplamları



## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Aylık Gelir Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	59
<b>Tablo 2.</b> Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Aylık Gelir Değişkenlerine Göre Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası Değerleri .....	66
<b>Tablo 3.</b> Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Aylık Gelir Değişkenlere Göre Normallik Analizi Sonuçları .....	67
<b>Tablo 4.</b> Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Örneklem Sayısı, Minimum-Maksimum Değerleri, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	68
<b>Tablo 5.</b> Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları .....	69
<b>Tablo 6.</b> Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Varsayımları .....	69
<b>Tablo 7.</b> Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları .....	72
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları .....	72



**Tablo 10.** Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Çalışma Süresine Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları .....73

**Tablo 11.** Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Aylık Gelire Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları .....73

**Tablo 12.** Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Mann Whitney-U Analizi Sonuçları .....74

**Tablo 13.** Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Mann Whitney-U Analizi Sonuçları .....74



## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa**

**Şekil 1.** Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları ve Kuramsal Dayanakları.....10



## EKLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Ek 1.</b> Kişisel Bilgi Formu .....	107
<b>Ek 2.</b> Bilgilendirilmiş Onay Formu.....	108
<b>Ek 3.</b> Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	109
<b>Ek 4.</b> Duyguları İfade Ölçeği.....	110
<b>Ek 5.</b> Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği.....	111



## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırma problemine, bu problemlere bağlı olarak belirlenen araştırma amacına, araştırmanın önemine, sınırlılıklarına yer verilmiştir. Devamında ise araştırmada ele alınan kavramlarla ilgili kuramsal açıklamalar verilmiştir.

#### 1.1. Araştırma Probleminin Tespiti

Araştırma kapsamında “Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşları; duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik tarafından ne düzeyde yordanmaktadır?” sorusunun cevabı aranmaktadır. Bunun paralelinde psikolojik iyi oluş bağımlı değişken, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği ise bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

Ruh sağlığı alanında yapılan öncül araştırmalar depresyon, kaygı gibi negatif sağlığa odaklanırken son dönem araştırma konuları psikolojik işlevsellik, psikolojik iyi oluş gibi pozitif insan özelliklerine evrilmiştir. Yaşanan bu değişim alanyazının çalışma konularını çeşitlendirerek gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Eryılmaz, 2013).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmişini olumlu değerlendirmesi, diğerleriyle itimat temelli ilişkiler kurabilmesi, kişisel gereksinimleri ve duyguları paralelinde çevresini şekillendirmesi, eylemlerini kendi düşünceleri paralelinde gerçekleştirmesi yani içten denetimli olması ve kişisel gelişiminin sürekli bir şekilde devam etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Duyguları ifade etme, yaşantılanan duygunun sözel veya sözel olmayan şekilde aktarılmasıdır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Frattaroli (2006) duyguları ifade etmenin bireyin hem diğer bireylerle iletişimini olumlu etkileyerek hem de olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmasını kolaylaştırarak psikolojik iyi oluş seviyesini arttırdığını belirtmiştir. Whelton (2004) psikolojik iyi oluşun korunması ve sürdürülmesinde duyguların ifade etmenin büyük önem taşıdığını belirtmiştir (Akt. Akın ve Akın, 2015). Duyguların ifade edilmesi ve bunun diğerlerince anlaşılması bireyde anlaşıldığı hissini uyandırarak ilişkinin güçlenmesini ve sosyal ilişkilerin düzenlenmesini sağlamaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Uzun süre ifade edilemeyen duygular çarpıtılarak semptom şeklinde tekrar ortaya çıkabilir. Hem birey hem de toplum için en sağlıklı yol toplumsal uyum

içerisinde duyguların ifade edilmesidir (Köknel, 1997). Bu sebeplerden ötürü terapi kuramları duygulara büyük önem vermektedir.

Psikolojik danışma öz yeterliği, psikolojik danışmanın danışmanlık becerilerini ortaya koyabilmesine dair olan inançlarıdır (Lent ve diğerleri, 2006). Psikolojik danışmanın yalnızca becerilerine olan inancını değil aynı zamanda danışana yararlı olabileceğine dair inancını ve başka seanslardaki performansına ilişkin inançlarını da kapsamaktadır (Larson ve diğerleri, 1992). Psikolojik danışma öz yeterliğini, danışanın beklentisini karşılayabilmede etkin olabilmek şeklinde tanımlayan Aksoy ve Diken (2009), psikolojik danışma öz yeterliğinin seansların verimli bir şekilde ilerlemesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Zimmerman (2000), öz yeterliğin bireylerin stresle başa çıkması hususunda ve edimleri, duyguları ve düşünceleri üzerinde tesiri olduğunu belirtmiştir. Bandura (1997) öz yeterlik algısının yüksek olmasının bireysel gelişimin ve becerilerin yelpazesini genişlettiğini aynı zamanda da mutluluk ve iyi oluş haline de olumlu etki yaptığını ifade etmiştir.

Bu bilgiler ışığında, ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerinin yüksek olmasının ruh sağlığı için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerinin ilişkisinin incelenmesinin, hem pozitif ruh sağlığı alanında gelecekte yapılacak araştırmalara hem de ruh sağlığı çalışanlarının performanslarını etkileyeceği düşünülen değişkenlerin incelenmesinden ötürü danışanlar adına da ruh sağlığı çalışanları adına da faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda ruh sağlığı çalışanlarında bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi hususunda literatürde bir boşluk olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu araştırmanın problemi olarak ruh sağlığı çalışanlarında psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşlarına etkisini incelemektir. Bu ana amaç çerçevesinde araştırmanın alt amaçları şunlardır:

a) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puanları ile duygularını ifade etme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puanları ile psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

c) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puanları, duygularını ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik puanlarınca anlamlı düzeyde yordanmakta mıdır?

d) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamaları yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

e) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamaları eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

f) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamaları çalışma sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?

g) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamaları aylık gelirlerine göre farklılaşmakta mıdır?

h) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamaları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

ı) Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamaları medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın nemi**

Ruh sağlığı alanındaki araştırmaların büyük çoğunluğu psikopatolojinin varlığı veya yokluğu üzerinedir. Dünyada ruh sağlığı, sorunların olmamasından psikolojik işlevselliğin olması noktasına kaymaktadır (Eryılmaz, 2013). Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmaların ülkemizde yeterli sayıda olmadığı düşünülmektedir. Bu araştırma psikolojik iyi oluş gibi, psikolojik işlevselliğin önemli bir öğesi olan kavramı ele aldığı için önem arz etmektedir.

Literatürde daha çok ruhsal sıkıntılar ve bu sıkıntılara sahip bireyler üzerine çalışmalar yapıldığı, ruh sağlığı çalışanları üzerine yürütülen çalışmaların sayısının yetersiz olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı çalışanlarının işlevselliği hususunda, kendi psikolojik iyi oluşlarının önemli bir faktör olmasından ötürü araştırmanın büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşunu etkileyeceği düşünülen duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin seanslardaki başarılarını da etkilemesi (Aksoy ve Diken, 2009) göz önüne alındığında hem danışanlar hem de ruh sağlığı çalışanları açısından bu araştırma önem arz etmektedir.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda bu araştırmanın değişkenlerinin çalışma konusu olması fakat bunların birlikte bir araştırma konusu olmaması -psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği- araştırmanın ilk olması açısından önemini arttırmaktadır.

#### 1.4. Sayılı

Katılımcıların uygulanan veri toplama araçlarını doğru ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan ruh sağlığı çalışanlarının örnekleme sayılarının yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş “Psikolojik İyi Oluş leği” nin, bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme “Duygular İfade leği” nin ve psikolojik danışma öz yeterliğin “Psikolojik Danışma z Yeterlik leği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmaya ruh sağlığı çalışanları kapsamında psikolojik danışmanlar, psikologlar ve klinik psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanlarında yüksek lisans tez döneminde olan öğrenciler dahil edilmiştir. Ruh sağlığı alanında çalışan diğer meslek gruplarının dahil edilmemesi araştırmanın bir sınırlılığıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Psikolojik İyi Oluş:** Bireyin benliğini pozitif algılaması, diğer insanlarla yakın ve güvenilir ilişkiler kurabilmesi, bireysel istek ve gereksinimlerini karşılayacak biçimde çevresini şekillendirmesi, özerk ve bağımsız davranabilmesi, hayat anlamı ve gayesinin olması, potansiyelinin ayırımında olması ve geliştirmeye çalışması ve kendi sınırlarının farkında olmasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

**Duyguları İfade Etme:** Duyguları ifade etme, bireyin yaşadığı pozitif ve negatif duyguların paylaşılması olarak tanımlanmaktadır (King ve Emmons, 1990). Başka bir tanımla duyguları ifade etme bireyin duygusal yaşantılarını sözel ya da sözel olmayan şekilde yansıtmasıdır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001).

**Psikolojik Danışma z Yeterliği:** Psikolojik danışmanın kendisinin danışmanlık becerilerini ortaya koyabilmesine dair inançlarıdır (Lent, Hoffman, Hill, Treistman, Mount ve Singley, 2006). Yani danışmanın, psikolojik danışma sürecindeki performansı üzerine kendisini algılayışıdır. Yalnızca bilgi ve beceri seviyesinden ibaret değil aynı zamanda bunları etkin şekilde kullanarak danışana yararlı olabileceği hususundaki inancıdır (Melchert, Hays, Wiljanen ve Kolocek, 1996).

## 2.BÖLÜM

### KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Pozitif Psikoloji ve İyi Oluş

Tarihsel süreç içinde psikoloji biliminin kendine yönelik en önemli geliştirici işlevlerinden birinin patolojileri açıklama ve iyileştirme uğraşı olduğu söylenebilir. Seligman ve Csikzentmihalyi'e (2000) göre İkinci Dünya Savaşı öncesi psikoloji disiplininin sahip olduğu üç temel özellik vardı: (1) Psikolojik hastalıkların tedavisini yapmak, (2) bireylerin yaşamlarını daha üretici ve tatmin edici konuma getirmek, (3) becerileri tanımlamak ve geliştirmek. Fakat savaşın akabinde psikoloji "iyileştirme" bilimi konumuna gelmiştir. Savaşın akabinde "iyileştirme" bilimi konumuna gelen psikoloji, bireysel problemleri tedavi etme yolunda giderek potansiyelini gerçekleştiren insanı göz ardı etmiştir. Bununla birlikte hastalık olmadan hastalığı önleme çalışmaları da bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak gibi hususlardaki gelişimi geri planda bırakmıştır (Cole, 2008).

Psikoloji, genel anlamda bireylerin ruhsal sorunlarının kaynaklarını, tedavi yöntemlerini araştırırken Maslow; "Freud bize psikolojinin hasta yarısını tanıttı biz de sağlıklı yarısıyla ilgilenmeliyiz" diyerek kişiliğin mutlu, sağlıklı tarafları gibi pozitif yönlerine odaklanmıştır (Güleç, 2009:53). Dünya Sağlık Örgütü de sağlığı "yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali" olarak tanımlamıştır (Witmer ve Sweeney, 1992, s.140). İnsanın "iyilik hali"ni tanımlamak için öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk, yaşam kalitesi gibi birçok terim kullanılmıştır. Bu kavramlar anlam olarak birbiriyle aynı olmamasının yanı sıra birbiriyle ilişkili kavramlardır. Zira bu kavramların hepsi bireyin iyi oluşunu etkileyen boyutları olan kavramlardır (Ryff ve Keyes, 1995, s.720).

Günümüzde savaş ortamının olmaması, psikolojinin yalnızca olumsuzla odaklanmaktan sıyrılarak pozitif deneyimleri kendisine konu edinmesine ortam sağlamaktadır. Bir bilim dalı olarak psikolojinin konusu yalnızca hastalıkların tedavisi değil; doğru, iyi ve pozitif olanın inşasını da konu ederek, sevgi, gelişim, mutluluk, eğlence konularını da ele almaktadır (Seligman, 2002). Bu görüşün yaygınlaşması sonrasında insanoğlunun yalnızca zayıf ve olumsuz yanlarına odaklanmaktan ziyade güçlü yanlarına odaklanılan yaklaşım söz sahibi olmuş ve pozitif psikoloji ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).



Pozitif psikoloji kavramını ilk kez 1998 yılında Martin Seligman ortaya atmıştır (Matsumoto, 2009:410). Martin Seligman'ın olumlu davranışlar, düşünceler, duygular ve mutluluk üzerine bilimsel bir yenilik getiren ve pozitif psikoloji olarak anılan çalışması, psikoloji biliminin bakış açısını olumluya çevirmiştir. (Lopez ve diğerleri, 2009). Bu alanda öncü araştırmalardan biri de Terman (1938)'in yeterlikler ve evlilikte mutluluklar üzerine yaptığı araştırmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, bireylerin yaşantılarına pozitif bir bakış açısı ile yaklaşmakta ve olumsuzun olduğu kadar olumlunun olmayışının da ruhsal sağlık için önemli bir etken olduğunu belirtmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Pozitif Psikolojinin kurucusu olan Martin Seligman bu yaklaşımı 3 ana bileşene dayandırmaktadır. Bunlar; olumlu duygu, olumlu kişilik özellikleri ve demokrasi gibi aile yapısının kuvvetli olduğu içtimai bağlardır (Seligman, 2002). Bu bağlamda pozitif psikolojinin genel amaçlarından biri psikolojinin hastalıklara ve tedaviye odaklanmasının gerekliliğine dair yaygın kanıyı tersine çevirerek hayata anlam katan unsurlara ilişkin bireylerin dikkatini çekmektir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Birey için pozitif psikoloji; sevmeye ve çalışabilme, diğerleriyle ilişkiler, özgünlük, erdemlilik, kararlılık, sabır, estetik zevkler, andaki mutluluk, iyimserlik, geleceğe dair olumlu düşünceler, iyi oluş, geçmiş yaşantılardan tatmin olmadır. Grup anlamında ise; değerler, toplumsal bir şekilde daha iyi yurttaş olmaya götüren, özgecilik, sorumluluk, hoşgörü, iş ahlakıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyi oluş terimini ilk defa kullanan Aristo bunu tanımlarken insanın başarabileceği şeylerin zirvesinin iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu belirtmiştir. Literatüre bakıldığında iyi oluşu tanımlayan iki farklı bakış açısının mevcut olduğu görülmektedir. İlk bakış açısı haz temelli (hedonik) olan, ikinci bakış açısı ise psikolojik işlevselliği temel alan (eudaimonik) kavramlardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007; Ryan ve Deci, 2001, s. 143). Hedonistik bakış açısı öznel iyi oluşu tanımlarken, temel odağını mutluluğa çevirmektedir. Eudaimonik bakış açısı ise psikolojik işlevsellik ve derinden tatmin edici bir yaşam şeklinde tanımlayarak psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir. İki farklı yaklaşım, iyi oluşun ve insan doğasının farklı açılara göre temellendirilmiştir (Ryan ve Deci, 2008).

Hedonik bakış açısında iyi oluş mutlu olma ve doyum sağlama düzeyi ile ilişkilidir. Bu iyi oluşun belirleyicisi ise yine bireyin kendi kriterleridir. Bireyin standartlarına göre yaşamını değerlendirmesi sonucu iyi oluşuna ulaşılmaktadır.

Eudaimonik bakış açısında ise iyi oluş kendini gerçekleştirme, işlevsellik olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Hedonistik bakış açısı olan öznel iyi oluş; bireyin yaşamında olumlu duyguları yüksek düzeyde yaşantılması, olumsuz duyguları düşük düzeyde yaşantılması ve yaşam doyumu düzeyinin yüksek olması şeklinde ifade edilmektedir. Bununla birlikte öznel iyi oluş ekseriyetle mutluluk kavramı ile birbirinin yerine kullanılmıştır (Ryan ve Deci, 2008).

Tarihsel olarak “mutluluk” kavramının ne olduğu hususunda ortak bir paydada buluşamadığı gibi psikolojik sağlık konusunda da genel geçer bir tanım yoktur. Birçok düşünür ve kuramcının getirmiş olduğu farklı tanımlar olduğu görülmektedir (Wells, 2010). İnsan hayatının asıl gayesinin olabildiğince çok hazzı ulaşmak olduğunu söyleyen Aristippus, mutluluğu bireyin yaşamından aldığı hazların toplamı olarak görmüştür (Akt; Ryan ve Deci, 2001). Epicurus’a göre ise mutluluk; arkadaş ilişkileri, bireyin bir işi yapacağına dair yetkinlik inancı olan özyetkinlik ve hayatta karşılaşılan olaylara dair analitik düşünme penceresinden bakmayı vurgulayan yaşamı analiz etme üzere üç temele dayanır. Epicurus, bu üç temelin bireyi mutluluğa ulaştıracağını ileri sürerek, mutluluğa herkesin ulaşabileceğini, ulaşamayanların ise yanlış yerde aradıklarından dolayı ulaşamadıklarını iddia etmiştir (Akt; De Botton, 2000).

İyi oluşun mutluluktan öte bir kavram olduğunu söyleyen ve bireyin potansiyelini gerçekleştirme ile ilişkili olduğunu belirten eudaimonik bakış açısı ise psikolojik iyi oluş kavramı ile ilişkili olmuştur (Ryan ve Deci, 2008). Psikolojik işlevsellik bakış açısında iyi oluşun ölçütü hazzı bakış açısındaki gibi bireyin kendisi değil, ruh sağlığı uzmanlarıdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s.278; Akt. Akın ve Akın, 2015). Psikolojik işlevsellik bakış açısı Ryff ve Singer (1996, s. 14)’in “Psikolojik İyi Olma” kuramı ve Ryan ve Deci (2000, s.68) “Öz- Belirlemecilik” kuramına karşılık gelmektedir.

Psikolojik iyi olma kavramı ilk kez Bradburn (1969) “The Structure of Psychological Well-Being” adlı eserinde geçmektedir. Bradburn Aristo’nun mutluluk arayışını ve ruhsal sağlık açısından iyi olmayı bir potada eriterek psikolojik iyi oluş başlığında bütünleştirmeye çalışmıştır. Bu sebeple eudaemonia kavramını kullanmıştır. Bradburn’un (1969:224) mutluluğu temeline aldığı iyi oluş kavramı bu özelliği ile günümüzdeki öznel iyi oluşa denk gelmektedir (Bradburn, 1969:67). Ryff ve Singer (2008:14) Bradburn’un iyi oluş tanımlamasında eudaimonia kavramını yanlış kullandığını belirterek yeni bir tanımlama getirmiştir. Ona göre psikolojik iyi

oluş; yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında amaçlar belirleyebilme, bireysel gelişim, diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurabilme gibi varoluşsal durumları yönetebilme şeklinde tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluşun çok boyutlu yapısı olması bazı farklı tanımlamaları beraberinde getirmiştir. Psikolojik iyi oluşu Bradburn (1969) iki boyutlu, bazı araştırmacılar ise beş (Lawton, 1975), altı (Ryff; 1989a, b) ve yedi (Reker ve Peacock, 1981) boyutlu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Görüldüğü üzere iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu gibi terimler birbiri yerine kullanıldığı ve farklı şekilde tanımlamaların yapıldığı dönemler olmuştur. Günümüz alan yazınına bakıldığında psikolojik iyi oluş kavramının Ryff'ın (1989a) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" üzerinden açıklandığı görülmektedir.

## **2.2. Psikolojik İyi Oluş**

Bu araştırmada bir önceki bölümde bahsedilen eudaimonia kavramı etrafında şekillenen psikolojik iyi oluş araştırılmaktadır. Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli değil Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Fakat literatürde bu araştırmadakine karşılık olarak en iyi Ryff'ın modelinin olacağı düşünüldüğü için ondan yararlanılmıştır.

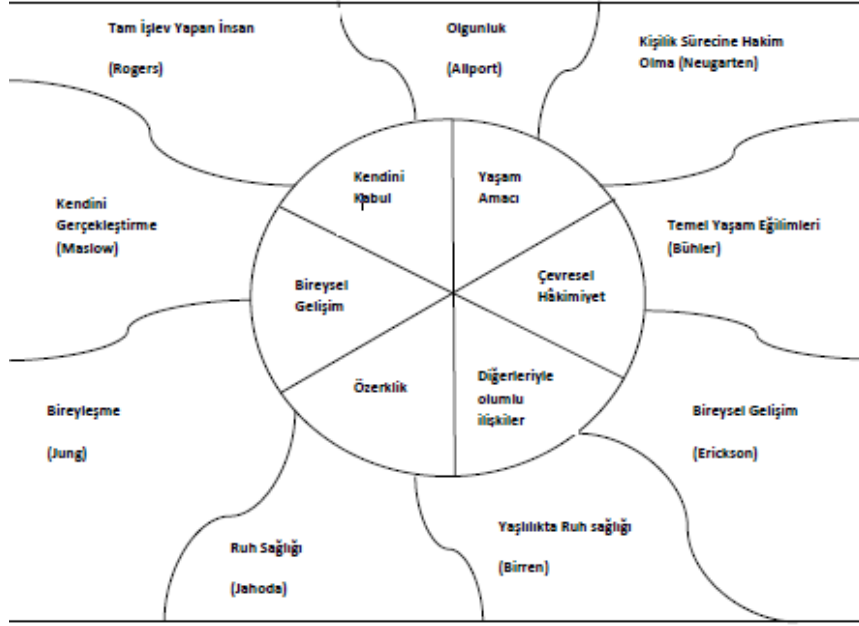
### **2.2.1. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli**

Ryff'a (2014) göre 1980'li yıllarda psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan deneysel çalışmalar mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygu gibi kavramlara odaklanırken psikolojik iyi oluşun özünü oluşturan değişkenlere değinilmemiştir. Ryff, pozitif işlevselliğe psikolojinin farklı alt alanları ilgi göstermiştir fakat bu çalışmalarda her ne kadar mutluluğun bahsi geçse de antik Yunan felsefesine kadar uzanan derin anlamı göz ardı edilmiştir. Bunun paralelinde Ryff alanyazındaki deneysel araştırmalarda pozitif insan işlevselliğine dair sığ araştırmalar yapıldığını ileri sürmüştür. Örneğin; kendini gerçekleştirmek, yaşam amacına sahip olma, diğer insanlarla tatmin edici ilişkiler içerisinde olmak gibi kalıcı, uzun vadede etkili değişkenler yerine pozitif duygulanım gibi kısa vadede etkili olabilecek değişkenlere önem verilmiştir (Bradburn, 1969).

Ryff (1989a) Yunanca olan eudaimonia kelimesinin mutluluk şeklinde çevrilmesinin yanlış olduğunu düşünmekte ve Aristo'nun bu kavramı şayet potansiyelini gerçekleştirmek şeklinde kullanılsaydı geçen zaman dilimi içerisinde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmaların çok farklı bir boyut kazanmış olacağını ifade etmiştir. Daha önceki deneysel araştırmalar da gösteriyor ki mutluluk

psikolojik iyi oluşun tek belirleyicisi değildir. Öncül araştırmalarda yaşam doyumu şeklinde tanımlanan psikolojik iyi oluşa da büyük yer verilmiştir. Bu hususta yaygın olarak kullanılan ölçek (Yaşam Doyumu Endeksi, Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961; akt. Ryff, 1989a) temelde psikolojik iyi oluşu ölçmektense farklı değişkenleri ölçmek için geliştirilmiştir. Örneğin Yaşam Doyumu Endeksi bunlardan birisidir. Bu ölçek başarılı yaşlanan bireyler ile başarılı yaşlanamayan bireyleri ayırt etmek için geliştirilmiştir (Ryff, 1989a).

Ryff (1989a) temelde iki noktaya dikkat çekmiştir. Birincisi psikolojik iyi oluş ile ilgili literatürdeki çalışmalara bakıldığında sağlam kuramsal dayanakları olmadığıdır. İkincisi ise psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilen ölçme araçlarının esasında başka gayeler ile oluşturulduğu ve sonradan pozitif işlevsellik alanında temel kaynaklar haline geldiğidir. Bu iki durumu eleştiren Ryff, birçok kişilik ve gelişim kuramcısının pozitif psikolojik işlevsellik alanındaki görüşlerini ortak bir potada eriterek “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli” ni geliştirmiştir. Bu model 1980’lerdeki pozitif işlevsellik konusundaki noksanlıkları ortadan kaldırmak amacıyla geliştirilmiştir. Ryff bu modelde Maslow’un (1968) kendini gerçekleştirme kavramından, Rogers’ın (1961) tam olarak fonksiyonda bulunan kişi görüşünden, Jung’un (1933) bireyselleşme fikirlerinden, Allport’un (1961) olgunlaşma kavramından, Erikson’ın (1968) psikososyal gelişim dönemleri modelinden, Bühler’in (1935) temel yaşam eğilimleri Neugarten’in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi tanımlarından, Birren’in yaşlılıktaki olumlu işlevsellik kavramından (Ryff, 1995), Jahoda’nın (1958) belirlediği olumlu ruh sağlığı ölçütlerinden ve Frankl’ın (1959) insanın anlam arayışı (logoterapi) görüşlerinden yararlanmıştır (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 2014). Psikolojik iyi oluşu meydana getiren bu kuramsal temeller ve alt boyutları Şekil-1’de gösterilmiştir.



**Şekil-1** Psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve kuramsal dayanakları (Ryff, 1995)

Bu model psikolojik açıdan sağlıklı olabilmek için öznel iyi oluşun bir ön koşul olmadığını söylemektedir. Bipolar bozukluğu olan ve mani döneminde olan biri psikolojik açıdan sağlıklı olmamasına rağmen mutlu olduğunu ifade edebilir. Bu nedenle psikolojik sağlığı ölçerken öznel iyi oluş, mutluluk tek başına kafi gelmemektedir (Robbins ve Kliever, 2000; Akt. Akın ve Akın, 2015). Ryff'ın modelinde de psikolojik sağlık hastalık olmaması veya mutlu olmakla eş anlamlı değildir. Pozitif işlevsellik ile ilişkilidir.

Ryff (1989a)' tan başka psikolojik iyi oluş tanımlamaları getirenler de olmuştur. Örneğin; McGregor ve Little (1998) psikolojik iyi oluşu hayatın anlam ve amacı şeklinde görürken Ryan ve Deci (2000) kendini gerçekleştirmek şeklinde görerek beceri, ilişki kurma ve özerlik psikolojik ihtiyaçlarını kuramlarının merkezine almışlardır. Bu ihtiyaçlar da Ryff (1989a)'ın oluşturduğu modeldeki kavramlarla ilişkilidir. İki kuramın ayrıldığı bir husus olarak Ryan ve Deci (2000)'nin kuramında psikolojik ihtiyaçlar, bireyi psikolojik iyi oluş haline götüren en temel yoldur. Buna karşın Ryff (1989a)'ın kuramında psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik iyi oluş halini ifade ederken kullanılan kavramlardan biridir.

### 2.2.1.1. Psikolojik İyi Oluş'un Altı Alt Boyutu

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutları olan bu boyutların her birinden alınan puanlar kişiliğin farklı yönlerine vurgu yapmaktadır. Aşağıda bu alt boyutların

tanımlarının yapıldığı alanlarda alınan düşük ve yüksek puanların neyi ifade ettiği belirtilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995).

### **1. Kendini Kabul**

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kendini kabul, bireyin başarılı ya da başarısız yönlerine dair şahsını olumlu değerlendirmesi ve geçmiş yaşantılarına dair pozitif duygular beslemesi anlamında kullanılmaktadır. (Kuzucu, 2006). Bireyin davranışlarının, davranışlarının altında yatan güdüleyici etkenlerin, duygularının ayrımında olması ve onlara olumlu bir tutum ile yaklaşmasıdır. Yani bireyin, ruhsal kaynaklarını tanıyıp bilinçlilik düzeyini yükselterek, bu kaynakları olumlu şekilde kabul etmesidir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Bu boyut yalnızca güncel olarak kendini kabul etmek anlamında değil, bireyin geçmiş yaşantılarını da pozitif değerlendirmesinin kabulünü içermektedir. Kendini ve geçmişini olumlu kabul birçok kuramcının önem verdiği bir boyut olmuştur. Ryff'ın iyi oluş modeli dışındaki kuramcılar için de gelişim kuramları için de en çok ortak noktada buluşulan konumdadır. Ruh sağlığını olumlu açıdan etkilediği gibi kendini gerçekleştirme, tam fonksiyonda bulunma ve olgunlaşma sürecinde de çok önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996). Örneğin psikososyal gelişim kuramının kurucusu olan Erikson da bu boyuta büyük önem vermiştir (Ryff ve Essex, 1991, s.148). Kendini olumlu kabul ediş, bireyin kendisini beğenmişlik veya büyüklenmeci bir tavırla meydana gelmemektedir. Bu durum bireyin olumluyu olduğu kadar olumsuz yanlarını da kabul etmesini, kendisini geçmişi ile olumlu bir bütün olarak görmesini ifade etmektedir (Ryff & Keyes, 1995, s.720).

Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi benliğine karşı olumlu bir tutum takınır. Güçlü ve güçsüz yanlarına karşı olumlu bir kabul içerisinde. Kişiliğinin her boyutunu kabul eder. Geçmişi hakkında olumlu duygular besler. Benliğine, geçmişine, duygu, düşünce ve davranışlarına karşı farkındalığı yüksektir. Düşük puan alan kişide ise geçmiş yaşantıları pişmanlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular uyandırır. Benliğine dair olumsuz duygular barındırmaktadır. Kişilik özellikleri ile çelişkiler yaşar ve daha farklı olmayı arzular. Benliğine dair farkındalığı azdır (Ryff ve Keyes, 1995).

### **2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler**

Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen insan olmak; güven, sevgi ve kendini onların yerine koyabilmeleri ile mümkün olabileceği şeklinde tanımlanmıştır. (Ryff,

1989a; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İçtenlik, karşılıklı güvenme, bireyin kendini karşısındaki kişi ile özdeşleştirilmesi, münasebetlerden kaçınmama, diğer bireylere yardımcı olma isteği olarak tanımlanmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Bir başka şekilde ise bireylerin münasebetlerinde duygudaşlık kurabilmelerine ve samimi münasebetlerde itimatı öncelikli tutma olarak tanımlanmıştır. (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Samimi ve itimata dayalı bireyler arası münasebetlerin ruh sağlığı açısından ana belirleyicilerden biri olduğu önceki teorilerde de kabul görmektedir (Ryff, 1989a, s. 1071).

Ryff olumlu ilişkileri "bireylerin birbirlerine karşı açık ve itimata dayalı, güçlü ve duygudaşlığa dayalı sevgi bağları" olarak tarif etmiştir (1989a, s. 1072). Adler, Rogers ve diğer teorisyenler samimi ve sevgi ile oluşan ilişkilerin insan tabiatının gereği olduğunu belirtmişlerdir. Kendini gerçekleştirme kuramcılarını bunu bütün insanlara empati, sevgi ve arkadaşlık duygularını en derin seviyede yaşayabilmeleri ile tarif etmişlerdir. (Akt. Cooper, Okamura ve McNeil, 1995, s.402). Diğer bireyler ile iyi bağlar oluşturmanın, Allport'un olgunluk nosyonunda da önemli bir kriter olduğu belirtilmiştir (Ryff ve Essex, 1991, s.148). Ryff (1995) tetkik ettiği teorilerde ruh sağlığının göstergelerinden bir tanesinin de olumlu ilişkiler olduğunu belirtmiş ve teorinin alt boyutu olduğu kanaatine varmıştır.

Daha önceki teorilerin çoğunda, samimi, itimata dayalı bireyler arası bağların önemli olduğu belirtilmektedir. Sevmenin ruh sağlığının bir komponenti olduğu görülmektedir. Kendini gerçekleştirenler sevmeyi bütün insanlara karşı sağlam duygudaşlık, merhamet, maksimum sevgi, yoğun arkadaşlık ve diğerleri ile tamamıyla özdeşim kurma kapasitesi olarak tarif etmektedir. Başka bireylerle iyi bağ oluşturmak bir yetkinlik ölçütü olduğu anlaşılmaktadır. Yetişkin gelişimsel evre teorileri de başkaları ile samimi bağlantılarının oluşması ve başkalarına kılavuzluk etmeyi belirtmektedir. Bu nedenle başkalarıyla iyi bağların önemi, psikolojik iyi oluşun bu nosyonları içinde defalarca vurgulanmaktadır. (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi diğer bireylerle samimi, doyuma ulaşmış ve sağlam bağlar kurar. Diğer bireylerin dirliğine ve saadetine karşı hassas davranır, sağlam bir empati sevecenlik ve içtenlik duygularına sahiptir. Bireylere özen göstermeyi bilir. Düşük puan alan kişi ise diğer bireylerle samimi ve itimata dayalı münasebet sağlamakta ve içten olmakta açık olmakta ve diğer bireylerle alakalı olmakta zorluk çekerler, bireyler arası münasebetleri bezmiş ve yalıtılmıştır.

Diğerleriyle sağlam ilişkiler sağlamak ve anlamak için yeterli düzeyde çaba göstermez (Ryff & Keyes, 1995).

### 3. Özerklik

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan özerklik; toplumsal normlar, diğerlerinin düşünceleri ve söylemlerinden bağımsız olarak bireyin davranışlarının merkezi olarak bir kendisini almasıdır. Davranışlarını kendi ölçütlerine göre belirleyen bireyin yüksek işlevsellik sergileyebilmesidir (Ryff ve diğerleri, 1999). Yani bireyin sosyal çevrenin beklentisine rağmen eylemlerini, düşüncelerini kendi kriterleri ışığında şekillendirmesi, denetleyebilmesi ve yönetebilmesidir. Aynı zamanda bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Başka bir deyişle özerklik; hiçbir şeyin etkisi altında kalmadan hür olarak irade ortaya koyabilme yetisidir (Ryff & Keyes, 1995, s. 720). Özgür olma, kontrol odağı merkezinin içsel olması, bağımsız hareket etme ve bu hareketlerin kaynağını yine içsel kriterlerden alması gibi psikolojik sağlıklılıkla ilişkili durumları kapsamaktadır (Ryff, 1989a, s. 1071). Christopher (1999), Ryff'in özerkliği bu terimlerle aynı anlamda kullandığını belirtmiştir.

Ryff ve diğerleri (1999) özerkliğe sahip bireylerin toplumsal inanış, kanun ve yargılardan etkilenmeyeceğini belirtmiştir. Bu özellik bireyselliğin temelini oluşturduğu batı toplumunda oldukça yaygındır. Bireyselleşme toplumsal korkular ve geleneklerden sıyrılmak anlamına gelmektedir (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250). Ryff buna ek olarak kolektif kültürlerdeki insanların özerklik seviyeleri düşük olsa dahi psikolojik iyi olma seviyelerinin yüksek olabileceğini belirtmiştir (Ryff, 1995).

Bu boyut gelişim kuramcıları tarafından da ele alınmıştır. Örneğin; kendini gerçekleştiren (Maslow) ve tam fonksiyonda bulunan bireylerin (Rogers) düşünce ve davranışlarının değerlendirilme odakları içseldir. Yani bu bireyler kültürel değerler paralelinde ya da diğerlerinin onayı için değil, kendi kriterlerine göre tutum ve davranış sergilerler. (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi bireysel kriterleri tarafından düşünce ve davranışlarını şekillendiren ve değerlendiren, kendi kararını kendisi alabilen, kararlarında kültürel normların etkisinde kalmayan, özgür bireydir. Düşük puan alan kişi ise diğerlerinin değerlendirmesi paralelinde kendisini şekillendiren, yaşamındaki mühim kararlarda başkalarının yardımına gereksinim duyan, düşünce ve eylemlerini



toplumsal normlar ışığında şekillendiren, dışardan çok fazla etkilenen bireydir (Ryff & Keyes, 1995).

#### **4. Çevre Hakimiyeti**

Psikolojik iyi oluşun bir diğer alt boyutu olan çevre hakimiyeti bireyin gereksinimleri paralelinde bulunduğu ortamı yönetebilmesi gündelik yaşamına hakim olabilmesini ifade etmektedir (Ryff, 1989a). Aynı zamanda bireyin kendisine içinde bulunduğu duygusal durumuna uygun bir çevre seçme veya çevreyi ona uygun hale getirme kapasitesini de ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Ruh sağlığı kuramcıları bu özelliğin en mühim özelliklerden biri olduğunu belirtmektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Yani bireyin hayatını ve çevresini yönetebilme potansiyelidir (Ryff & Keyes, 1995, s. 720).

Cooper, Okamura ve McNeil (1995, s.402) bu özelliği kendisinde barındıran kişinin farklılık gösteren yaşam koşullarına uyum sağlayabildiğini ve sorunlarla baş edebildiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle Ryff çevre hakimiyetinin psikolojik iyi oluşu etkilediğini düşünmüştür (Ryff ve diğerleri, 1999, s.250). Çeşitli kuramlarda (Olgunluk, başarılı yaşlanma) bireyin çevresini değiştirebilme ve kontrol edebilme yetisine vurgu yapılmaktadır. Bu yaklaşımların da önem vermesi çevre hakimiyetinin iyi oluşun mühim bir komponenti olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi bulunduğu ortamı yönetebilir ve hakimiyet duygusu mevcuttur. Düzenli olmayan aktiviteleri düzenleyebilir. Psikolojik gereksinimlerine göre bir çevre seçme veya çevreyi ihtiyaçlarına uygun hale getirebilme yeteneği vardır. Etrafındaki imkanların ayırımına varıp onları değerlendirmede iyidir. Düşük puan alan kişi ise etrafındaki işlerin geliştirilmesinde ve idaresinde sorunlar yaşar. Gündelik yapması gerekenleri idare etmede zorluklar çeker. Etrafındaki imkanların ayırımına varamaz ve fırsatları kaçıır. Çevreyi anlamlandırmada ve yönetmede başarılı değildir (Ryff ve Keyes, 1995).

#### **5. Yaşam Amacı**

Bir diğer alt boyut olan yaşam amacı boyutu ise bireyin hayatını bir bütünlük içerisinde anlamlı yaşaması ve bir hayat gayesinin olması şeklinde tanımlanmaktadır (Ryff, 1989a, Ryff ve Keyes, 1995). Yalnızca hayat gayesi olması demek değil aynı zamanda bu gayeyi bütünüyle kavrayabilme yetisinden de oluşmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Ryff yaşamın anlamlı ve amaçlı olabilmesi için bireyin hedeflerinin

olması gerektiğine ve hayat gayesinin önemine psikolojik sağlığa olumlu katkılarından dolayı büyük vurgu yapmaktadır (Ryff, 1989a, s. 1071).

Allport'un olgunluk nosyonu hayatın bir gayesinin ve istikametinin oluşu üzerinde durmaktadır. Gelişim ile ilgili bakış açılarında (Buhler, Erikson ve Jung) hayattaki gayelerin çeşitliliği üzerinde durulmaktadır. Bu çeşitlilik ilerleyen yaşlarda oluşan duygusal bütünlük içerisinde olma, üretici olma, kreatif olma gibi hedeflerdir. Bunlardan ötürü pozitif gayelerin ve yaşamın bir istikametinin oluşu hayatı anlamlı görmeye katkı sağlamaktadır. Bu da psikolojik iyi oluşu etkilediğini göstermektedir (Ryff ve Essex, 1991; Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi hayat gayesine sahiptir. Hayatının anlamlı bir istikameti mevcuttur. Geçmişin, yaşanan anın ve geleceğin bütün içerisinde anlamlı ve amaçlı bir yaşam olduğunu düşünmektedir. Düşük puan alan kişinin ise tatmin ve motive edici hayat gayesi yoktur. Hayatın anlamlılığı ve amaçlılığı hususunda noksanlıkları vardır. Geçmiş deneyimlerinde bir anlam ve amaç göremez.

## **6. Bireysel Gelişim**

Psikolojik iyi oluşun son alt boyutu olan kişisel gelişim boyutu kendini gerçekleştirme kavramına en yakın nosyondur (Ryff ve Singer, 2008). Bireysel ilerleme, bireysel potansiyelini ilerletmesi, kişisel olarak büyüme ve ilerlemesini devamlılık hale getirmesidir (Ryff ve Singer, 2008). Bireyin gelişebilme yeteneği olarak izah edilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Kişisel gelişim; bireyin kişisel ilerleme duygusunun devamlı olması diye tanımlanır (Ryff & Keyes, 1995, s. 720). Kişilerin daha önce elde ettiği amaçları ile kanaat etmemesi potansiyellerini kesintiye uğratmadan ilerleme içinde olmaları, psikolojik sağlık açısından olabildiğince esastır. Bütün problemlerin bittiği durağan durumda olmak bireyleri ilerletmez. Hayat boyunca oluşan yeni sorunlar devamlı kişisel gelişime fayda sağlamaktadır. Bu sebeple, kendini gerçekleştirme uğraşında olmak, psikolojik sağlıklılığın kesin bir ögesidir (Ryff, 1989a, s. 1071).

Ryff ve Essex (1991, s.150), en iyi seviyede psikolojik işlevde olması bireyin ilerlemesi ve büyümesi ile imkanlarını ilerletmeye devamlılık arz etmesi gerektiğine inanmışlardır. Maslow'a göre bireyin kendini gerçekleştirme çabası kişinin ilerlemesinin en iyi amaçlarındandır. Hayat boyunca gelişim kuramları çeşitli hayat evrelerindeki gelişim görevleri ve bilinmeyen bunalımlarla mücadele konusunda açıkça durmuşlardır. Yani devamlı bireysel gelişim ve bireyin kendini anlama

nosyonu hayat boyunca gelişim teorisi ve teorisyenlerinin en önemli konuları arasındadır. Tüm bu nedenlerden Ryff kişisel gelişimi kapsamlar arasına almıştır.

Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişi kendisini devamlı bir ilerleme, gelişme yolunda algılar. Daha önce deneyimlemediği yaşantılara açıktır. Kendisindeki gelişim ve değişimin ayırımına varır ve bunun paralelinde düşünce ve davranışlarının farklılaştığını gözlemler. Henüz ortaya çıkartmadığı becerilerini farkına varır. Düşük puan alan kişi ise sabit duygular içerisinde yaşamını sürdürür. Yaşamdan keyif almaz ve alakasını çeken bir aktivite bulamaz. Bu duygular içerisinde kendisini geliştirme hususunda yetersizlik hissetmeye başlar.

Psikolojik iyi oluş modeline yönelik bazı eleştiriler bulunmaktadır. Christopher (1999) modeli kültürel anlamda batı kültürünün etkisinde olduğu ve genel geçer bir şekilde iyi oluş modeli olamayacağı hususunda eleştirilmiştir. Yani modeli kültürel yanlılık açısından eleştirmiştir. Örneğin; kişinin kendisi için olumlu söylemlerde bulunmasının hoş karşılanmadığı kültürler mevcuttur. Aynı şekilde iyi oluşun münferit olarak değil de bireyin, ailesinin veya toplum içerisindeki konumuna göre belirlendiği kültürler de vardır. Yine buna örnek olacak şekilde kimi kültürlerde negatif duyguları yaşantılamak kötü bir durum değildir.

İyi oluş modeline dair eleştirilerden bir diğeri ise ölçeklere yönelik olup ölçeklerin kültürlerarası geçerlilik sağlayamayacağı ifade edilmiştir. Örneğin; ayıplanması gereken bir şey yapan bireyin kendini kabul ediş düzeyi yüksek ise bu bireyin iyi oluşunun nasıl ölçüleceği eleştirisi getirilmiştir. Özetle iyi oluşa dair kültürlerarası geçerli bir teorinin gerçekçi bir düşünce olmadığı ve geliştirilen ölçeklerin Amerika ve Avrupa kıtaları için geçerli olup doğu toplumları ve kolektif toplumlar için uygun olmadığı görüşü ifade edilmiştir (Christopher, 1999).

### **2.2.2. Psikolojik İyi Oluşa Dair Kuramsal Bakışlar**

Psikolojik iyi oluş kuramı geçmişten bugüne birçok kuramcının görüşünden faydalanmıştır. Maslow'a kadar dayanan başlangıcı, Frankl'a kadar uzanmaktadır. Bu görüşlerin ortak noktası ise bireylerin gelişimlerini, ruh sağlığının olumlu yanlarını merkez almasıdır (Ryff ve Singer, 2008).

Freud'a göre psikoseksüel gelişim kuramının evrelerinin fiksasyon yaşanmadan geçilmesi sağlıklı bir ruh yapısının ve psikolojik iyi oluşun temeli olarak adlandırılmaktadır (Burger, 2006). Sağlıklı bir benlikte id dürtüleri ve süper ego istekleri, kuralları arasında dengeleyici bir rol üstlenen ego, organizmanın uyumunu ekseriyetle savunma düzeneklerini kullanarak gerçekleştirir (Burger, 2006). Ruhsal

sağlığı iyi bir bireyde benlik bütünlüğü sağlanmış olup güçlü bir ego bulunmaktadır ve bu ego, id ve süper egonun benlik üzerinde hakimiyet sürmesine müsaade etmez (Burger, 2006, s.80). Freud bireyin yaşam boyunca olumsuzluklar ve zorlandığı durumları yaşamamasının imkansız olduğunu fakat buna rağmen ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin sevmek ve çalışmak eylemlerini yerine getirebildiğini belirtmiştir (Ewen, 2003, s.34).

Jung kuramında sağlıklı bir kişilikte benliği oluşturan bölümlerin ayrışarak gelişmesi ve bireyleşmesinin önemini vurgulamıştır. Bu bireyleşme bütün insan olmak içindir. Bütün insan olmak ise benliğin göz ardı edilen taraflarıyla anlaşılmasıdır. Yaşam dönemlerinde bireyler o dönemin gerekli görevlerini gerçekleştirmelidir (Fordham, 2015, s.98). Bireyselleşme süreci anima, animus, gölge, persona, ego bölümlerinin bireyselleşerek gelişmesini temsil etmektedir. Bu bilinçaltı sistemlerin farkına varılarak bireyselleşmesine olanak tanımak ve geliştirmek sağlıklı bir gelişimi ifade etmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Jung bu bireyselleşmeyi insanda kendiliğinden bulunan bir amaç olduğunu belirtmiştir ve bireyin olumlu yönüne odaklanarak kendini gerçekleştirme kapasitesini içinde barındırdığını belirtmiştir (Corey, 2008, s.87-98). Kendini gerçekleştirmenin gelecek özelinde olduğunu ve şekillenirken bireyin şu an ne olduğunu ve gelecekte ne olmak istediğinin düşüncesi ile şekillendiğini ifade etmiştir (Corey, 2008).

Sullivan kuramının temelini insanlar arasındaki ilişkiler ile temellendirir ve ruhsal rahatsızlıklarının asıl nedeni olarak insan ilişkilerini gösterir (Yanbastı, 1996, s. 121). Sullivan'a göre birey insanlar arası ilişkilerden uzak kalmaz. Bu ilişki hayal ürünü ya da gerçek olabilir fakat benlik ilişkiden bağımsız düşünülemez (Burger, 2006, s. 177). Sullivan'ın ilişkilerle temellendirdiği kuramında kişiliğin temel yapı taşlarından biri de benlik saygısının yüksek olması ve korunması ile anksiyeteden uzaklaşmaktır (Geçtan, 1988, s.200).

Erich Fromm psikolojik iyi oluş için yaratıcı sevgi kavramının önemine vurgu yapmaktadır. Yaratıcı sevginin ise insan olarak, var oluşun özüne sevgi beslemek ve ilişki kurmak olduğunu belirtmektedir (Fromm, 1994). Fromm'a göre insan sürekli değişen ve gelişen bir varlık olduğundan geçmişteki hali odak alınarak değil, şimdiki ve geleceğe dair yönelişi ile anlam kazanmaktadır (Geçtan, 1988, s.237). Bir başka husus ise bireyin özgür olduğu ve yaptıklarının sorumluluğunun kendisine ait olduğudur (Geçtan, 1988, s.238). Bunun ışığında bireyin kendi özgürlüğünü

yaşamayı, sorumluluğunu alması, kendisini bilmesi mutluluğa ulaştıran en büyük etkendir (Burger, 2006, s. 185).

Horney psikolojik olarak iyi olabilmenin yolunun ideal benlikten ziyade gerçek benliği yaşantılamak olduğunu ifade etmiştir.

Frankl'ın logoterapisinde en önemli vurgu yaşamın ve yaşantıların anlamı, yapılanların sorumluluğunun alınması, özgürlüktür. Frankl'a göre terapinin amacı hayattaki her türlü olaydan, durumdan bir anlam ve gaye bulmak üzere bireyi cesaretlendirmektir (Corey, 2008, s.153). Bu bilgiler ışığında yaşamın anlamının arayışına olmak, özgür olmak ve yaptıklarının sorumluluğunu almak psikolojik olarak iyi oluşu sağlayan etkenlerdir.

Burns (2015) psikolojik iyi oluşa engel olan en önemli faktörün depresyon olduğunu belirtmiştir. Depresyona neden olan olumsuz bilişlerden, duygulardan uzaklaşmanın, buna sebep olan etkenleri farkına vararak ve çözümleyerek psikolojik sağlığa kavuşabileceğini ifade etmiştir.

Adler'in psikolojik sağlık ile ilgili görüşü birçok hususta Freud'la kesişmektedir fakat Adler ek olarak sosyal ilginin psikolojik sağlık için çok büyük bir önem arz ettiğini belirtmiştir. Ona göre sağlıklı birey toplum, aşk ve meslek konularında başarılı bir süreç geçirmelidir (Ewen, 2003, s.110). Adler (1994) 'e göre sosyal ilgi ve etkileşimdeki noksanlıklar psikolojik olarak rahatsızlıklara yol açmaktadır. Buna göre sağlıklı bireyler diğerleriyle yakınlaşabilir ve topluma fayda sağlayabilirler. Aynı zamanda birey aşağılık kompleksinden sıyrılarak üstün olduğu yönlerini keşfederek bunu dengeli biçimde iletlemelidir (Akt. Corey, 2008).

Marie Jahoda ise iyi oluşu tanımlamak için "İdeal Ruh Sağlığı" adında 6 kriter tanımlamıştır. Bunlar, etkili benlik algısı, gerçeğe uygun benlik algısı ve kendini kabul, davranışların bilinçli kontrolü, dünyanın doğru algılanması, yakın insan ilişkileri kurma ve sürdürme ve kendini yönetme ve üretkenliktir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.7).

Allport bireysel olgunlaşmanın bireyin hayatı boyunca devam ettiğini ifade etmiştir. Olgun bir kişilik için 6 kriter belirlemiştir. Bunlar; geniş bir benlik algısı, kıskançlık gibi duygular yaşanmadan derin bir sevgi ve yakınlık kurabilme, kendini kabul, gerçekçi idealler, geniş bir iç görüşü ve mizah duygusu, bütüncül evrensel değerlere sahip olmaktır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008)

Erikson, öncüsü olduğu psikososyal gelişim kuramında gelişimin ömür boyu sürdüğünü ifade etmiştir. Yaşam boyu süreklilik arz eden bu gelişim sürecinin her

döneminde krizler ve kazanılması gereken beceriler mevcuttur. Bu dönemlerdeki krizler çözülerek, dönem içerisinde elde edilmesi gereken beceriler kazanılarak sorunlar halledilmiş olur. Çözümüne ulaşamamış krizler ilerleyen dönemlerde farklı sorunlara neden olabileceği gibi (Corey, 2008) aynı şekilde sorunsuz olarak atlatılan her dönemler de sonraki gelişim dönemleri için sağlıklı temeller oluşturur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Rogers, psikolojik olarak sağlıklı olunmanın ilk koşulu olarak çocukluk çağında koşulsuz sevgi almış olmasının olduğunu söylemiştir. Rogers'a göre psikolojik sağlığın ulaşılabilecek en üst seviyesi kendini gerçekleştirmedir. Tam olarak fonksiyonda bulunan bireyi kendini gerçekleştirmiş olarak tanımlamamaktadır. Çünkü kendini gerçekleştirmek sürekli devam eden, gelişen bir durumdur (Schultz ve Schultz, 2001, s.680-681). Hümanistik yaklaşımın öncüsü olan Rogers'a göre tam fonksiyonda işlev gören birey, yeni yaşantılara açık, hayatının her anını haz verici şekilde deneyimleyen, hareketlerinin kaynağını kendi düşüncelerinden alan, yaratıcı, hür düşünce ve davranma şekilleri geliştirmiş bireylerdir (Schultz ve Schultz, 2007; Akt. Halisdemir, 2013).

Maslow bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ihtiyaçlar hiyerarşisinin basamaklarını karşılayarak kendini gerçekleştirmekte olmak ile mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Bu bireyler gerçekçi bir şekilde benliğini kabul eden, yaratıcı, tatmin edici sosyal ilişkileri olan, mizahi yönünün gelişmiş olduğu, merak ve güç duygusunu deneyimleyen, (Burger, 2006, s.439) doğal, diğerlerine karşı empatik ve sevgi dolu olan, sorumluluklarının bilincinde olan ve özerk olarak tanımlamaktadır (Schultz ve Schultz, 2001, s.672-674).

### **2.2.3. Psikolojik İyi Oluşun İlişkili Olduğu Kavramlar**

Yapılan araştırmalar insanların psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen çevresel, bireysel, ruhsal birçok faktörün olduğunu göstermektedir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.87). Psikolojik iyi oluş kavramının; özgüven (Sandhu ve diğerleri, 2012), sosyal destek (Ateş, 2016a), yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim seviyesi, akademik başarı (Cenkseven, 2004), kişilik özellikleri (Kokko, Tolvanen ve Pulkkinen, 2013), bedensel sağlık (Shields ve Price, 2005) gibi farklı kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür.

#### **2.2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş**

Yaş ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının arasında değişken ilişkiler vardır. Örneğin yaş ilerledikçe çevre hakimiyeti boyutunun artmasıyla birlikte hayat amacı

ve bireysel gelişim boyutları azalmaktadır. Kendini kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu ise yaş ile birlikte anlamlı değişim göstermemektedir (Ryff ve Singer, 2006, s. 1110). Yapılan araştırmalarda yaş ile psikolojik iyi oluş arasında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Kimi araştırmalarda yaş ile psikolojik iyi oluş birlikte artarken kiminde azalmış kiminde ise anlamlı bir farklılık olmamıştır.

Bu farklılıklar, insanların yaşlarının ilerlemesi ile birlikte kendileri ve çevreleri özelindeki görüşlerin farklılık göstermesiyle oluşup, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının bazılarında verdikleri önemin artıp, azalmasından kaynaklanmaktadır. Daha genç bireyler hayata ve ileri yaşam dönemlerine önem verdiklerinden, bireysel gelişim boyutuna ilgi gösterirken, yaşlılar daha çok geçmiş yaşantılarına yöneldikleri için gayelerinde azalma olduğu görülmektedir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.88). Farklı bir bakış açısı olarak yaş ile birlikte gelen bu farklılaşmanın dönemsel özelliklerden ötürü olabileceği yönündedir (Ryff ve Singer, 2006, s.1110).

Yapılan ilk araştırmalar (Wilson, 1967) genç olmanın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtirken sonraki araştırmalar (Inglehart, 1990) bu sonuçla çelişmektedir. Son dönem araştırmaları (Diener ve Suh, 1998) yaş ile birlikte psikolojik iyi olma düzeyinde bir azalma olmadığını belirtirken yaşamdan alınan doyumun ise arttığını göstermektedir (Horley ve Lavery, 1995; Akt. Akın ve Akın, 2015).

### **2.2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet**

Cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile etkileşimine bakan araştırmalardan elde edilen sonuçlar farklılık göstermektedir. Yaş gruplarının farklılaştığı bir araştırmada cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise yaşlı erkeklerin yaşı kadınlara nazaran daha mutlu olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada genç bireyler için cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Pinquart ve Sörensen, 2001; akt. Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.89). Aynı zamanda cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmasının altında farklı etmenlerin yattığı belirtilmiştir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.89).

Cinsiyet ve psikolojik iyi oluşun incelendiği başka bir araştırmada ise kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın kaynağının bireysel gelişim alt boyutu olduğu görülmüştür. Erkeklerin ise kendini değerlendirme puanları daha yüksek çıkmıştır (Ryff, 1989a:1076).

Haring ve diğeri (1984) erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi gösterdiklerini belirtirken Lee, Seccombe ve Shehan (1991) araştırmalarında bu sonuçların tam zıttı yönde bir sonuç elde etmişlerdir (Akt. Akın ve Akın, 2015). Ryff ve diğeri (1999) ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ifade etmiştir.

#### **2.2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik**

Evliliğinde kendisini mutlu olarak addeden bireylerin genel olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Hidalgo ve diğeri, 2010, s.89). Psikolojik iyi oluşun alt boyutları evli, boşanmış ve evlenmemiş çiftlere göre farklılaşmalar göstermektedir. Bekar kadınların evlendikten sonra psikolojik iyi oluşun bütün alt boyutlarında yükselme yaşadığı görülürken erkeklerin yalnızca hayat amacı, çevre hakimiyeti ve bireysel gelişim alt boyutlarında gelişim gösterdiği görülmektedir. Boşanmış kişilerin evli bireylere nazaran kendini kabul ve diğeriyle olumlu ilişkiler alt boyutundan aldıkları puanların çok daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda evlilik yapmamış kişilerin bireysel gelişim boyutu gelişmişken kendini kabul ve diğeriyle olumlu ilişkiler boyutlarının düşük olduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 2006, s.1110). Bir başka araştırmada ise evli olma ile kendini kabul ve hayat gayesi alt boyutları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ryff, 1989a:1076)

#### **2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey**

Sosyoekonomik düzey psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden bir tanesidir. Sosyoekonomik düzeyin artışıyla birlikte bireyler daha fazla olanağa sahip olma imkanı yakalarlar. Doğal olarak bu imkanların iyi oluşu, psikolojik iyi oluşu olumlu etkilerken düşük sosyoekonomik düzey ise olumsuz etkilemektedir. Sosyoekonomik düzey psikolojik iyi oluşun özerklik alt boyutu hariç tüm alt boyutları ile ilişkilidir (Ryff, 2001; Akt. Hidalgo ve diğeri, 2010, s. 91). Eğitim düzeyi psikolojik iyi oluşun kuvvetli yordayıcılarından bir tanesidir (Ryff ve diğeri, 1999).

#### **2.2.3.5. Psikolojik İyi Oluş ve Sağlık**

Fizyolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşime bakan araştırmalar, ekseriyetle bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır (Bisconti ve Bergeman, 1999). Bu durum sağlık problemlerinin fazlaştıkça psikolojik iyi olmanın azaldığını göstermektedir. Yaşlılar üzerinde yapılan ilk



çalışmalarda sağlığın, psikolojik iyi oluş seviyesi üzerinde büyük bir etkisi olduğu görülmüştür (Heidrich, 1993; Lawton, 1994).

Aynı zamanda yapılan araştırmalarda algılanan sağlık durumunun da psikolojik iyi oluşu etkilediği görülmüştür. Yani bireyin kendisini sağlık açısından nasıl algıladığı psikolojik iyi oluş durumunu etkilemektedir (Cho ve diğerleri, 2011, s.5). Benzer şekilde bazı hastalıklar ile psikolojik iyi oluş arasında interaktif bir ilişki olduğu görülmektedir (Ryff & Singer, 2006, s.1112).

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan çevresel hakimiyetten yüksek puan alanların REM uyku dönemine daha kolay geçiş sağladıkları ve daha uzun kaldıkları görülmüştür. Uzun süre REM uyku döneminde kalmak ile de diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Ryff ve Singer, 2008:31-32).

Ruh sağlığı ve fizyolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair farklı araştırmacıların benzer görüşleri bulunmaktadır. Freud insan fizyolojisinin ruh halini, ruh halinin de fizyolojisini etkilediğini iç salgı bezlerine ‘‘Ruhsal salgılar’’ şeklinde tanımlayarak vurgu yapmıştır. Ryff ve Singer’e göre (2008) Sinir sistemi ve iç salgı bezlerinin, kalp ve kan dolaşım sisteminin ve bağışıklığın psikolojik iyi oluş üzerinde mühim bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Matsumoto (2009:410) Bir soğuk algnlığı çeşidi olan Rhinovirus’un bireyin ruhsal durumundan ve iyi oluş halinden etkilendiğini belirtmiştir. Ryff ve Singer (2008:31) Yaşlı kadınlar üzerine yürüttükleri bir araştırmasında bireysel gelişim ve hayat gayesi olanlarda daha az hayat gayesine sahip olanlara göre daha iyi nöroendokrin sistem olduğunu belirtmişlerdir.

Palmore ve Kivnett (1977) bireylerin sağlıklarını algılayışının, yaşam doyumlarını yüksek düzeyde etkileyen bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Sağlık algısı üzerine yapılan farklı bir çalışmada ise yaşlı bireylerin sahip oldukları hastalıktan çok, bu hastalık hakkındaki düşüncelerinin yaşam doyumunu daha çok etkilediği ifade edilmiştir (Lohr, Essex ve Klein, 1988). Yani bireylerin hasta dahi olsalar sağlıkları ile ilgili olumlu düşüncelerinin olması psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkilemektedir.

Bunlara rağmen Heidrich (1993) araştırmasında yaşlı bireylerin en çok yüksek tansiyon ve kireçlenme sorunlarını yaşadıklarını ve bunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olmadığını saptamıştır.

### **2.2.3.6. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Etkinlik**

Yapılan fiziksel aktivitelerin özellikle de sporun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiledi görülmektedir. Spor yapmak yalnızca psikolojik sağlığı değil aynı zamanda öz yeterlik algısını ve fiziksel sağlığı da olumlu etkilemektedir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.98).

Lawton (1994) olumlu duygular yaşamak ile boş zamanlarını değerlendirmenin pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Patterson ve Carpenter (1994) boş zamanları değerlendirmenin olumlu duygular yaşantılamayı arttırdığını ifade etmiştir. Ponde ve Santana (2000) ruhsal sağlık ve stresin azalması ile boş zamanları değerlendirme arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Bu araştırmalar fiziksel etkinlik, boş zamanları değerlendirme aktivitelerine katılımın psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediğini göstermektedir.

### **2.2.3.7. Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Özellikleri**

Kişilik özelliklerinden biri olan nevrozizm, negatif duygu ile oldukça ilişkilidir. Nevrotik bireylerin olumsuz duygular yaşantılamaya meyilli oldukları ve daha çok negatif duygu yaşadıkları ifade edilmektedir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.102). Olumsuz duygulara olan bu yatkınlık psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkilemektedir.

Bir diğer kişilik özelliği olan dışadönüklük ise psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Duygularını ifade eden bireylerin daha çok olumlu duygular yaşantıladıkları görülmektedir. Dışadönük bireylerin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan çevre hakimiyetindeki gibi mutlu olacakları dış koşulları oluşturmaya meyilli oldukları görülmüştür (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.102-103). Kendini mutlu algılayıp çevresi ile bu doğrultuda etkileşime geçen ve dışadönük bireylerin bu özellikleri psikolojik iyi oluş düzeylerini de etkilemektedir.

Arkadaş canlısı olmak psikolojik iyi oluşu etkileyen başka bir kişilik özelliğidir. Arkadaş canlısı bireylerin hayattan daha çok tatmin oldukları, duygularını tanımlayabildikleri, pozitif duyguları daha çok yaşantıladıkları, hayat gayesine ulaşmada daha istikrarlı oldukları ve duygusal zekalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu da psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.103).

### **2.2.3.8. Psikolojik İyi Oluş ve Kültür**

Christopher (1999) kültürün psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir değişken olduğunu ifade etmiştir. Lu ve diğerleri (2001) psikolojik iyi olmanın hedonik boyutunun batı kültürü ile alakalı olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada doğu kültürlerinde psikolojinin iyi olmanın ana belirleyicisinin bireyin toplumla uyum sağlamış olmasının olduğu vurgulanmaktadır. Hedonik bakışın öznel iyi oluşa denk gelen bu noktada kültürler arası farklılığın olmasının sebebi temelde batı kültürünün bireyselci bir zeminde şekillenirken doğu kültürünün toplumcu bir yapıda olmasıdır. Yani psikolojik iyi oluşun alt boyutları göz önüne alındığında batı toplumunda özsaygı, kendini kabul psikolojik iyi oluşun temel ögesi iken doğu toplumunda diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu aynı işlevi görmektedir. Ryff (1995), araştırmasında Koreli insanların psikolojik iyi oluşlarında Amerikalılara oranla çevresindeki insanların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha etkili olduğunu bulmuştur.

Suh (2002) toplumlardaki grupların kendilerini adlandırırken tutarlı benlik algısının olup olmasını da psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Doğu Asya kültüründeki insanların, bireyselliğin temel alındığı toplumlara nazaran kendilerini daha tutarsız olarak gördükleri ve bu toplumlarda özsaygı benlik gibi kavramların algılanan tutarsızlığından ötürü psikolojik iyi olmayı tahmin etmesinde güçlükler olacağı belirtilmiştir.

### **2.2.3.9. Psikolojik İyi Oluş ve Özsaygı**

Kolektif özsaygı bireyin hayatını sürdürdüğü çevresel yapıya dair pozitif değerlendirmesini ifade etmektedir (Bettencourt ve diğerleri, 1999). Crocker, Luhtanen, Blaine ve Broadnax (1994) kolektif özsaygının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde korelasyon gösterdiğini bulmuştur.

Schimmack ve Diener (2003) araştırmasında psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak özsaygıyı bulmuştur.

### **2.2.3.10. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Destek**

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve olumlu ilişkiler insan yaşamında elzem bir değişkendir. Bundan dolayı psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden biri de sosyal ilişkilerdir (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.92). Sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş tek yönlü değil iki yönlü bir etkileşim içerisindedir. Yani diğerleriyle iyi ilişkiler geliştirenlerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu

gibi, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bireylerin de diğerleriyle ilişkileri iyidir. Karşılıklı bir etkileşim söz konusudur (Hidalgo ve diğerleri, 2010, s.93).

Algılanan sosyal destek algısına dair yapılan araştırmalar ise sosyal destektense algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun daha kuvvetli yordayıcısı olduğunu göstermektedir (VanderZee, Buunk ve Sanderman, 1997).

#### **2.2.3.11. Psikolojik İyi Oluş ve Tinsellik**

Kim ve Seidlitz (2002) tinselliğin, bireyin yaşadığı stres ile birlikte negatif duygular yaşaması ve fizyolojik sağlığına olumsuz etkileri hususlarını kolaylaştırarak olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmiştir ki bu da tinselliğin psikolojik iyi oluş ve bedensel sağlığa olumlu etki yaptığını göstermektedir.

Ball, Armistead ve Austin (2003) 12-19 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada tinsellik, psikolojik iyi oluş ve özsaygı arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Cutler (1976) araştırmasında bireylerin kiliseye üye olmalarının mutluluklarının ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Hunsberger (1985) kiliseye düzenli bir şekilde gitmenin mutluluk ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Reed (1991) yaşlılar üzerine yaptığı araştırmasında dini bağlılık ile psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birbiriyle ilişkisine bakmıştır. Araştırmanın sonucunda dini bağlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğunu tespit etmiştir (Akt. Akın ve Akın, 2015).

#### **2.2.3.12. Psikolojik İyi Oluş ve Stres ve Başa Çıkma**

Kanner ve diğerleri (1981) stres yaratan küçük olayların büyük olaylara nazaran yaşanan ruhsal problemleri daha iyi yordadığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada stres bedensel ve ruhsal belirtilerin fazlaşması ve akademik başarının düşmesi ile ilişkili bulunmuştur (Felsten ve Wilcox, 1992). Repetti (1993) psikolojik iyi oluş ile iş hayatında yaşanan günlük stres arasında negatif bir korelasyon olduğunu ifade etmiştir (Akt. Akın ve Akın, 2015).

Zautra, Guarnaccia ve Dohrenwend (1986) ileri düzeyde ruhsal rahatsızlıklar yaşayan bireyler ve hafif düzeyde ruhsal rahatsızlıklar yaşayan bireyler arasında küçük stresörlerin sıklığı bakımından farklılıklar olduğunu bildirmiştir. İki grubu birbirinden ayırmada günlük strese sebep olan olayların kafi olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma stresin psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Akt. Akın ve Akın, 2015).

Polisler özelinde yapılan bir araştırmada stresle baş etmede spor yaparak ve ilaç, alkol alarak iki farklı yönteme başvuran grupta spor ile başa çıkanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yine spor yapan polislerin psikosomatik belirtilerinin düşük ve öfke, saldırganlık gibi durumları daha az yaşadıkları grlmştir (Burke, 1994; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Baş etme becerilerine dair kişisel değerlendirme ile psikolojik iyi oluşun ilişkisinin incelendiği bir araştırmada ise problem çözmeye dayalı başa çıkma becerisine güvenenlerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek, negatif duygu dzeyelerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Hanson ve Mintz, 1997; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Genel olarak bakıldığında psikolojik iyi oluş ile problem odaklı başa çıkma pozitif yönde ilişkiliyken duygu odaklı başa çıkma negatif yönde ilişkilidir. Yani problem odaklı başa çıkma bireylerde psikolojik iyi oluşu arttıran bir değişken konumundadır.

### **2.3. Duygular**

Duygular doğumla birlikte oluşur, hayat boyunca olgunlaşır, artar. Günlük hayatta insanlar, çok farklı olayların etkisinde kalırlar ve bu olaylar karşısında birbirine benzemeyen tepkiler verirler. Bunlar bireye göre değişen doğal ve hayat açısından olması gereken bir durumdur. Belli olaylar karşısında tepki göstermeyen veya kalıplaşmış tepkiler veren bireylerin psikolojik yönden sıkıntılı oldukları düşünülmektedir (Köknel, 1997). Duygular, oluşum ve etki açısından bireyin hayatında önemli ve genel bir yer tutmaktadırlar. Kişilerin toplumdaki statüleri, yüklendikleri kimlikleri yaşayacakları duyguları ve davranışlarını etkilemektedir (ksz, 2012; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Psikoloji biliminde duyguların tanımında birliğe varılamamış ve literatüre farklı farklı tanımlar girmiştir. Izard (1993) duyguyu tanımlamayı değil, duyguları meydana getiren neden ya da nedenlerin yol açtığı sonuçlarının anlamlandırılmasının daha önemli olduğunu belirtmiştir.

Dökmen'e (2000) göre bütün canlıların normal yaşayabilmeleri için duygulara gereksinimleri olur. İnsanlar iki sebepten dolayı duygulara ihtiyaç duyarlar; birincisi günlük hayatın devam edebilmesi için motivasyon, ikincisi de neden hayata geldiğini anlamak, nitelikli bir hayat yaşamak ve yaşama ihtimalini arttırmaktır (Koçak, 2005). Duyguların hiçbiri tesadüfen oluşmamıştır. Organların olduğu gibi duyguların da bazı fonksiyonları olduğundan evrim boyunca var

olmuşlardır. Duyguların genel fonksiyonu tabiata ve sosyal hayata uygunluk sağlamaktır. Bulunulan ortama uyum bireylerin yaşayabilme olasılığını artırır. Örneğin tehlikeli bir durumdan korkulur ve o ortamdan uzaklaşırsa bireyin hayatta kalma olasılığı artar (Dökmen, 2000). Latince karşılığı “emote” olan hareket kelimesinden duygu sözcüğü türemiştir. Hayvanlarda ve çocuklarda duyguların harekete çevrildiğini yalın bir şekilde görebiliriz. Listelerdeki her duygunun kendine has bir rolü ve etkisi olur. Güçlü duygular vücudumuzda görülebilir değişiklikleri (fizyolojik) meydana getirir. Örneğin öfkelenen bir insanın kanı el damarlarına hareket ettiği; korkan birinin ise kalp atışlarının hızlanması gibi. Gerçekte duyguların tamamı hareketlenmemizi tetikleyen temel öğelerdir (Goleman, 1996).

Öte yandan kızmak, bunalmak, korkmak gibi duygular çoğu zaman yanlış yorumlanmakla beraber, bunlar ruhsal sıkıntının belirtisi olamaz (Köknel, 1997). Kuvvetli duygular uzun zaman denetim altında tutulup bastırılırsa bir müddet sonra çarpıtılmış veya sapmış şekliyle tekrar ortaya çıkabilirler. Diğer taraftan duyguların topluma uyumlu bir şekilde oluşması birey ve toplum için pozitif yönde önemlidir (Köknel, 1997). Duyguların gereksinim ve güdülerle de arasında sıkı bir bağ vardır. Temel gereksinimlerin giderilip giderilmemesi farklı duyguların açığa çıkmasına neden oluşturur. Sevgi, tiksinti, kaygı, üzüntü, ümit, güvensizlik, ilgisizlik güncel hayatımızda sıkça kullanılan sözcüklerdir. Bu tür yaşamlar duygusal yaşamın altındadır (Ergin, 2000).

Duygular, insanlar arası toplumsal etkileşimin parçalarından biridir, bireyin kendi ve başka insanların duygularını yorumlaması, daha önce yaşamış olduğu olayları değerlendirmesi, duygusal aktarımlarını kontrol altına alması, yaşamış olduğu olaylarla ilgili konuşmasını ve diğer insanlarla paylaşımında bulunmasıdır (Shaver ve diğerleri, 1987). Duygu, Watson ve Clark (1994)’ın tespitlerine göre bir canlıyı oluşturan gereksinimler, gayeleri, yaşamını devam ettirmesi ve sosyal toplumla birlikte yaşayabilmesi, olaylar karşısında vermiş olduğu düzgün ve kısa zamanlı uyumsal tepkilerdir.

Genel olarak incelendiğinde duygu, bireylerin subjektif durumlarının kişiler için önem arz eden kısımlarıyla alakalı neler yapabileceğini izah edebildiği süreç olarak adlandırılmaktadır.

### **2.3.1. Kuramsal Bakışlar ve Duygular**

Psikoloji biliminin temellerinin atıldığı günden bu yana duygular insan psikolojisi için önemli bir etmen olmuştur. Duygusal dışavurumun psikolojik iyi oluş

üzerine olumlu etkisi varken duyguları bastırmanın ise bedensel ve ruhsal belirtilere yol açtığı düşünülmektedir.

Terapi kuramları bireylerin yaşamlarında karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi, ruhsal sıkıntılarının giderilmesi ya da ruhsal sağlığını arttırabilmek için duyguların insan üzerindeki etkisini kullanmaktadır (Winkelman, 2000).

Duygular farkı terapi akımlarında farklı konumlara sahiptir. Kimi terapi akımının merkezinde bulunurken (Gestalt terapi: Perls, 1969) kimi akımlar için de terapötik değişenler arasında önemli bir yere (Bilişsel Terapi: Ellis ve Grienger, 1977; Davranışçı Terapi) sahiptir (Akt. Corey, 2008).

### **Psikanalitik yaklaşım**

Psikanalitik kuram duyguların ifade edilmesine ve farkına varılmasına büyük önem vermektedir. Freud ruhsal rahatsızlıkların oluşmasının sebeplerinin başında duyguları bastırmanın olduğunu belirtmiştir. Örneğin duyguların reddedilmesinin ya da saklanmasının histeri oluşumunu tetikleyen ve artıran bir değişken olduğunu ifade etmiştir. Buna karşılık olarak duyguları ifade etmeyi ise bireyin yaşadığı ruhsal zorlantılarla baş edebilmesinin önemli bir yolu olduğunu ileri sürmüştür. Bu terapi kuramına göre ifade edilmeyen fakat yok olmayan duygular nevroz ismi verilen ruhsal sıkıntıları oluşturmaktadır. İfade edilemeyen bu duygular kendilerine farklı çıkış yolları aramaktadır. Bu da şekil değiştirerek semptom haline gelmelerine sebep olmaktadır (Tiken, 2009; Akt. Akın ve Akın, 2015). Freud, duyguları ifade etmemenin depresyon, anksiyete gibi ruhsal sıkıntılarının oluşmasında önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir (Corey, 2008).

### **Bilişsel davranışçı yaklaşım**

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından biri Beck'in bilişsel terapisi. Bu yaklaşımda duyguların dışı vurulmasına önem vermektedir. Şu an yaşanan döneme önem veren bu akıma göre duyguların ayırımına varılıp ifade edilmesi büyük öneme sahiptir. Bu duygular, düşünceler üzerine işlevsel, sağlıklı, alternatif çözümler üreterek sorunları rahatsızlık vermeyecek seviyeye çekmek terapinin temel gayesidir (Corey, 2008).

Beck'e göre duyguların oluşumunun bir süreci vardır. Duygular yaşanan olayların kendisi sonucunda değil olay hakkında bireyin düşünceleri sonucunda oluşur. Yani birey yaşadığı olaya dair bir düşünce, atıf, değerlendirme geliştirir ve bu duygusunun oluşmasını sağlar. Beck, terapisinde bireylerin kaçma ve kaçınma davranışı sergiledikleri duygularını farkına vararak bu duyguları anlamlandırmaları

ve ifade etmeleri sonucunda daha esnek ve kabul edici duruma gelmelerini hedeflemektedir. Beck yoğun duyguların yalnızca negatif olmadığını yoğun pozitif duygular da yaşanabileceğini ifade etmektedir. Yaşanan bu yoğun duyguların - özellikle negatif- bireyin kaldıramayacağı, altında ezileceği bir şey olmadığını ifade etmektedir. Yani bilişsel terapinin önde gelen kuramcılarında Beck, duyguların ketlenmesinin ruhsal sıkıntıların oluşmasına ve sürmesine sebep olurken duyguları ifade etmenin ise bu ruhsal sıkıntılardan kurtulmak için elzem bir noktada olduğunu dile getirmektedir.

Ellis düşünce, duygu ve davranışların karşılıklı bir etkileşim içerisinde olduğunu söylemektedir. Ellis' in yaklaşımı olan akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre düşünceler duygu ve davranışı etkilerken duygular da düşünce ve davranışı etkilemektedir (Ellis, 1991; Akt. Akın ve Akın, 2015). Ellis duygular hususunda önemli olanın yaşanan duygunun sağlıklı ya da sağlıklı oluşu olduğunu ifade etmektedir (Ellis ve Dryden, 1997; Akt. Akın ve Akın, 2015). Bu yaklaşıma göre terapinin gayesi, bireyin zorlantılarına yol açan duygularının oluşmasını sağlayan düşünceleri tespit ederek bu düşüncelerin üstesinden gelmektir (Beck, 1995; akt. Corey, 2008).

Beck'in geliştirdiği bilişsel terapide ve Ellis'in geliştirdiği akılcı duygusal davranışçı terapide hedef bireylerin duygusal ve ruhsal zorlanmalarının altında yatan yanlış düşünceleri tespit ederek bu durumla baş edebilmeleri hususunda yardımcı olabilmektedir (Doğan, 1995).

### **İnsancıl yaklaşım**

Psikoterapi yaklaşımları arasında duygusal deneyimler ve duygusal dışavuruma en çok Rogers'ın birey merkezli yaklaşımı ve Perls'in gestalt terapisi yaklaşımının oluşturduğu insancıl yaklaşım değinmektedir. İnsancıl kuramın temelinde empati, duyguları dışa vurma ve yaşantılama kavramları yatmaktadır (Rogers, 1961; akt. Corey, 2008).

Rogers, terapinin temel işlevini danışanın duygularına eşlik etmek, koşulsuz kabul etmek, saydam olmak, saygı duymak, yargılayıcı olmayan ve danışana kendisini ifade edebileceği hür bir ortam sağlamak, bastırılan, ifade edilemeyen duyguların dışa vurulabilmesi için gerekli desteğin verilmesi şeklinde tanımlamıştır (Altıntaş ve Gültekin, 2005; Akt. Akın ve Akın, 2015). Terapisti, danışanın duygularını yaşantılamasına yardım edecek biri olarak görmektedir. Zira duyguları dışa vurabilmek ve yaşayabilmek psikolojik sağlık açısından önemli bir belirtidir



(Rogers, 1961; akt. Corey, 2008). Duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin duygularını reddetmeden eylemleriyle uyumlu şekilde yaşam sürdüğünü belirtmektedir. Kuramının temelinde yer alan bileşenlerden bir tanesi duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmektir. Rogers duygusal dışavurumun sonuçları olarak dört unsur görmüştür. Bunlar; bireyin içsel süreçlerinin daha çok farkına varması, farkındalık paralelinde gelen bireysel değerlendirmelere olan güvenin artması, kontrol odağı içsel olur ve onay, kabul görmek için duygularını bastırmaz, yaşamı sıradan ve durağan değil değişim ve gelişim içinde bir süreç olarak görür. Bireyin duygularını çarpıtmadan, olduğu gibi algılaması ve ifade etmesi kendi içsel deneyimlerini ve çevresel yaşantıları açık bir şekilde algılayarak anlamlandırmasına imkân tanır. Bireyin ruhsal sağlığının önemli bir parçası duygularını tanıması, anlamlandırması ve dışa vurmasıdır. Bu farkındalık bireyin içsel zenginliklerinin farkına vararak yaşamasına olanak tanır (Rogers, 1961; akt. Corey, 2008).

Perls'in gestalt kuramı bir diğer insancıl kuramdır. Gestalt kuramı bitirilmemiş işler kavramı etrafında şekillenmektedir. Bu kavram da bireylerin ifade edemediği duygularını temsil etmektedir. Bu bitirilmemiş işler yani ifade edilemeyen duygular boş sandalye gibi teknikler kullanılarak ifade olanağı bulmaktadır. Duyguların farkına varılması duygusal yaşam deneyimlerini anlamlandırmayı sağlarken duyguların dışa vurulması ise tedavi edici bir rol üstlenmektedir (Perls, 1969; akt. Corey, 2008). Tam olarak bireylerin deneyimleri sonucu içlerinde barındıkları fakat ifade etmedikleri veya edemedikleri duygular anlamına gelmektedir. Bireyin geçmiş yaşantılarında ifade imkanı bulamamış duygular içsel ve çevresel temas şekillerinde aksaklıklar meydana getirerek anın yaşanmasında sorunlar doğurur (Corey, 2008).

Gestalt terapisine göre ruh sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biri de rahatsız edici duygulardan kaçma davranışıdır. Rahatsızlık veren durumlardan kaçmak kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede işlevsel fonksiyonda olma durumunu etkileyerek bireyde psikolojik ve fizyolojik sıkıntılara yol açmaktadır. Bunlar göz önüne alındığında duyguları tanımak ve farkında olmak içsel süreçleri tanımayı kolaylaştırırken duyguları ifade etmek psikolojik rahatsızlıklarda tedavi edici rol oynamaktadır (Perls, 1969; Akt. Corey, 2008).

### **2.3.2. Duyguları İfade Etme**

Her birey kendine ait bir dünya oluşturur. Kendi imkânları dâhilinde oluşturduğu bu dünyasında başka insanlara ulaşarak onlarla iletişim kurar. Bireyler

karşılıklı ilişkilerle hayatta kalabildiklerinden dolayı, bireylerin fikir üretebilme ve fikirlerini başkalarına aktarabilme becerisi, sosyal hayatın tabanını oluşturur (Cüceloğlu, 1994). Bu bağlamda kavramsallaşan duygusal ifadelerin aktarımı, erken dönemde sıkça karşılaşılabildiğimiz bir konu değildir. Konu hakkındaki ilk çalışma Charles Darwin (1872)'in; "İnsanlarda ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi" adlı çalışmasıdır. Bu çalışmayla birlikte duyguların toplumsal ve kontekst niteliği ile duyguların ifade edilmesi kavramlarıyla ilk olarak karşılaşmaktayız. Darwin, bu çalışması ile evrimsel olarak gelişen duyguları bu açıdan inceleyerek ayrıntılı bir betimleme yapmıştır. Darwin'in başını çektiği bu bakış açısı, zamanımızdaki araştırmaların temel taşı oluşturmuştur (Matsumoto ve diğerleri, 2008). Daha sonra, kendini açma nosyonu ilk defa Jourard tarafından The Transparent Self (1964) isimli kitabında geçmektedir. Jourard kendini açmayı, kişinin kendine ait şahsi bilgilerini diğer bireylere anlatma süreci olarak tanımlamıştır (Ağlamaz, 2006).

Duyguları ayırabilmek ve aktarabilmek, iletişim için azımsanmayacak bir gerçekliktir. Bireyin hislerini öz yansıtma işlemi olarak dillendirmesi, duygularını anlaması ve kontrol altına alması için en kısa yoldur (Ergin, 2000). Duygularını aktarmaktan kaynaklanan iyi oluşun, "duygularımı anlattım ve kendimi iyi hissettim" tarzında sade bir olayın ilerisinde olduğu düşünülmektedir. Çünkü duyguları aktarabilmek, olumlu anlamayı sağlamakla beraber zihinde olanları sıralayarak bilişsel bir durgunluk oluşturmaktadır (Zech, 1998; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Kendini açma kişinin kendini açtığı bireye, yaşına, cinsiyetine ve kendini açma durumunun karşılıklı olmasına, konusuna, tarzına, kültüre göre değişen karmaşık bir olgudur. Gerek ruhsal iyi oluşta gerek girilen yeni ortamlardaki toplumsal değişikliklerle baş etmede, gerekse bireyler arasında ilişkiler oluşturulmasında ve bu ilişkilerin sürekliliğinde mecburidir (Gültekin, 2001). Bunun yanında duyguların ifade edilmesi; psikopatoloji (Flack, Laird ve Cavallaro, 1999), sağlık (Tops, van Peer ve Korf, 2007) ve toplumsal psikolojinin alanındaki birçok konuyla (Rauer ve Volling, 2005) alakalıdır. Kendini açmanın beş amacı bulunmaktadır. Bu amaçlar:

1. Anlatım: İfade etmeye müsade etme.
2. Bireysel-İçsel-Açıklık: Bireysel durumu, fikirleri ve inandıkları konuşarak ifade etmek.
3. Sosyal Geçerlilik: Başkalarından gelen geri bildirimleri incelemek.
4. İlişki Gelişimi: Samimi ilişki gelişiminde bireysel bilgi paylaşımı.

5. Sosyal Kontrol: Gizliliği belirleme ve başkalarına ait bireysel bilgilerin akışını kontrol etme, riski minimize etmek olarak belirtilmiştir (Ağlamaz, 2006).

Bireylerin kendi aralarındaki bağıın sağlanması ve sürdürülebilir olması, farklı iletişim yeteneklerinin işletilmesine bağlıdır. Bu iletişim yeteneklerinden biri olan kendini açma, kişinin his, fikir ve ihtiyaçlarıyla alakalı bildiklerini başka bir kişiye anlattığı iletişim şekli olarak tanımlanmaktadır ve bireylerin daha tatmin edici bağlar oluşturmasını sağlar (Ağlamaz, 2006). Sağlıklı bir sosyal çevrenin oluşturulabilmesi, sağlıklı birey ilişkileri sayesinde olmaktadır. Sağlıklı ilişkilerin oluşturulması ise bireylerin karşılıklı düşüncelerini doğru yorumlamalarıyla oluşmaktadır. Her bir birey, kendini ifade etmek ve diğer kişilerle olan iletişimde kifayetsiz olmak ister. Birey, gerekli anlatım tarzlarını ve vasıtalarını kullanarak kendini yalnız başına da ifade edebilir. Fakat gerçek anlamda anlatım, diğer kişilere iletebilir. Bundan dolayı birey, hislerini, fikirlerini etrafında alakalı olduğu bireylere aktarmak ister (Yüksel, 1997). Bireylerin etrafıyla iletişimde olma ve iletişimi sürdürebilme isteğine meyilli oldukları gözlenmektedir. Toplumsal ilişkiler oluşturan birey etrafıyla etkileşimde bulunur. Bu etkileşim evresinde sağlam bağlar oluşturabilmek yalnızca yeterli toplumsal yeteneklere sahip olmakla oluşabilir. Bireyin his ve fikirlerini aktarabilmesi ve karşısındaki bireyin aktarılanları doğru anlaması için düzgün anlatma usullerini kullanması gereklidir (Deniz, 2002).

Duyguları aktarmada iki teori vardır. Birinci teori; Gelişimsel-Etkileşimsel teoridir. Bu teori, dayanağını bilişsel yaklaşım olarak alır. Teoride duygu; geçmiş olan bilgi ve biliştir. Olasılıklar; duygusal ifade edişin oluşması ve kişinin bilinci ile düşünceleri üzerine oluşturulmuş bulunmaktadır. Bireylerin kendilerini tanımlamaları ve başka bireyler adına bilgi işleme evresindeki döndürmeleri, ilk oluşturulmuş olasılıkların ışığında ortaya çıkmıştır. Bireyler bu bilişsel işlemleri ve duyguları hayatlarındaki tecrübeler ve sözel aktarımlar olarak yansıtırlar. İkinci teori; Sosyal Bilgi Modelidir. Bu teori, duyguları aktarabilme yeteneklerinin, başka bireylere edinilen tecrübeler yoluyla aktarıldığını savunur. Bireyler diğer bireylerin duygularını aktarmalarına bağlı olarak davranış, amaç ve tutumlarını gözlemleyerek sonuca varmaya çalışırlar. Bunun sonunda çıkarımda bulunan bireyin davranışları ile duygusal aktarımda bulunan bireyin duyguları etkilenir. Dolaylı aktarım süreci sonunda destek bulur veya engellenir. Bireylerin duygularını aktarmalarına göre oluşan davranışlar sadece veri işleme ile değil toplumsal-kültürel düzgülerle de alakalıdır. Tüm bu etken yapı düzgün duygusal aktarım ve tavırların meydana

gelmesini direkt etkiler (Keltner ve Haidt, 1999; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Rime ve Zech (2001) göre, bireyler duygusal hayatlarını hafifletmek amacıyla paylaşımda bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle duygular üzerine konuşmanın tedavi edici bir süreç olduğu değerlendirilmektedirler. Pennebaker ve arkadaşlarının duyguları aktarmanın travmaya etkileri üzerinde yapılan deneysel araştırmaları, duyguları aktarmanın iyi oluş ve sağlıkla ilişkisini ortaya koymuştur. (Zech, Rime ve Nils, 2003). Duyguları aktarma yoluyla oluşan subjektif iyi oluş; yalnız kendini iyi hissetmek değildir. Kognitif ve bireyler arası faydası da vardır (Zech, 1998; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Bireyler yaşamın gereği olarak hissettikleri duyguyu, başka bireylerin de aynı şekilde yaşadığını, bazen ise duyguları yaşama tarzlarının en doğrusunun kendilerinininkileri olduğunu düşünürler. Fakat bireyler, üzüntünün dışa aktarılma miktarı, süresi ve acıya dönüşmesi ile alakalı farklılıklar gösterebilirler. Bireylerin kendi duygu aktarımları ile başka bireylerin duygu aktarımları arasındaki farklılıkları anlaması, verimli iletişime geçmelerini ve iletişimdeki hatalarını anlamasını sağlayabilir (Ekman, 2003).

Kendini açmanın, araştırmacılar arasında farklı farklı açıklandığı ve bu açıklamalarda müşterek unsurların barındığı görülmektedir. Bu doğrultuda sözel ifadeler, şahsi bilgiler, kişisel doğrular ve isteğe bağlı olarak paylaşma arzusu kendini açmanın ortak unsurlarını oluşturmaktadır (Ağlamaz, 2006). Jourard, mahrem ve bireysel bilgilerin karşılıklı olarak aktarımı olan kendini açmanın, ailede oluşan bir fikir olduğunu ve ergenlik ile olgunluk dönemindeki temasların da mühim bir bölümünü oluşturduğunu aktarmaktadır (Howe ve diğerleri, 2000). Kişiler, duygularını sözlü olduğu gibi sözsüz olarak da aktarabilmektedirler. Vücudumuzda oluşan değişimler sözsüz mesajların oluşmasını sağlarlar. Bireylerarası iletişimde sözlü mesajlar ve sözsüz mesajlar beraber kullanılırlar. El kol hareketleri, vücudun durumu, mimikler, ses tonunun değişmesi sözsüz mesajlardır, kullanılan mesajların büyük bölümü bunlardan oluşur ve kişinin asıl duygularını en iyi şekilde yansıtır (Cüceloğlu, 1999).

Noller ve Bagi, psikolojik sağlık ve samimi ilişkiler konusundaki çalışmalarında, samimi olarak kendini açmanın önemini vurgulamaktadırlar (Gültekin, 2001). İlerleyen ilişkilerde kendini açmayı inceleyen Spherer, kendini açmadaki fazlalaşmanın ilişkinin ilerlemesine katkısı olduğunu, alınan ve aktarılan miktarların bireylerin uzun süredir beraber olmalarıyla ilişkili olduğunu aktarmakla

beraber, açılma miktarının içtenlik, risk, durum ve ilişki seviyesiyle ilgili olduğunu belirtmektedir. Wheelless ise kendini açma miktarını kurulan bağdaki derinlik, samimiyet, amaç ve pozitif boyutları etkilediğini belirtmektedir (Prisbell ve Dallinger, 1991).

Rogers, kendini açma eğilimini, bireyin düşündüğünü açıkça söyleyebilmesine bağlı olarak tarif etmektedir ve "kendini açma, bireyin aktardığı sözel dışa vurumlardır" demektir. Rogers bireyin duygularını aktarmasının dört sonucu doğurduğunu belirtmektedir; biricisi, bireyler dengeli bir biçimde içsel hayatlarının daha fazla farkına varırlar, ikincisi, bireyler artan farkındalık nedeniyle kararlarına daha fazla güvenirlir. Üçüncüsü, birey harici kontrolün etkisinden sıyrılıp içsel kontrol edinir ve başka bireylerin kendini kabul edebilmesi için duygu aktarımlarını kısıtlama gereksinimi duymaz. Dördüncüsü, hayat belli özellikleri olan sabit düşünceleri giderme yöntemi olmaktan çok devamlı değişen bir işlem olarak görülür (Rogers, 1961; akt. Corey, 2008).

Adams ve Lez (1979), uygun seviyede kendini açmayı aktif olmak, yetersiz seviyede kendini açmayı pasif olmak, üst seviyede kendini açmayı agresif olmak olarak açıklamaktadır. Yetersiz seviyede kendini açan kişilerin pasif olduklarını ve dolayısıyla agresif tavırlar sergilediklerini; üst seviyede kendini açanların direkt olarak agresif tavırlarda olduklarını aktarmaktadırlar (Akt. Demirhan, 2002).

Beck bireylerin duygularını sözlü aktarmasının, iletişimde bulunduğu bireylerin içinde buldukları hallerini anlayabilmesine; empati durumunda olmasına ve davranışlarının farklılaşmasına katkıda bulunduğunu söylemektedir. Duygusal farkındalığı gelişmiş olan bireylerin etraflarını anladıkları ve önüne çıkan sorunları kolayca çözümlayebildikleri görülmüştür. Düşük olan kişilerle mukayese edildiğinde duygusal farkındalığı yüksek kişilerin daha olumlu oldukları ve öz güvenlerinin yüksek olduğu, dışa açık ve sosyal oldukları görülmüştür (Kuzucu, 2006).

Duyguları ifade etmenin bireyin psikolojik sağlığı açısından da önemi, birçok araştırmanın mevzusu olmuştur (Kuzucu, 2006). Son yirmi beş yılda kendini açma nosyonuyla ilgili bilimsel çalışmalarda; başlarda, kendini açma kişilik temayülü olarak görülmüştü. Fakat sonraları kendini açma, toplumsal karşılığı olan değişim olduğu yaygın olarak kabul görmüştür (Çakır, 1994). Çoğu birey mutluluğunu, öfkesini, sevgisini hissetmekte ve ifade etmede güçlük yaşamaktadır. Yaşanan bu güçlükler sonucunda ilişkilerinin kalite ve miktarları sınırlanmaktadır. Fakat sağlıklı olabilmek, günlük hayatımızda diğer bireylere ve olaylara daha verimli duygular

içerisinde bulunmakla alakalıdır. Çoğu araştırma, duygu ve psikolojik iyiliğin arasında bulunan ilişkinin önemli olduğunu belirtmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Birey yaşadığı bir sorunu ifade etmediği sürece sorunun çözümüne yönelik bir şey yapılamaz. (Gültekin, 2001). Psikiyatri ve psikoterapi teorileri ve uygulayıcılarına göre de duygusal ifadelerin aktarımı kişilerin ruh ve beden sağlığı açısından çok önemlidir (Greenberg ve Safran, 1989; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Olumlu duygular ile psikolojik iyi oluş arasında olan bilişsel bağlam, yalnız hissettiğimiz duygunun oluşturduğu anlık iyi oluş değil, gelecekte de bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayacak bütün mekanizmaları hareketlendirmesi açısından da önemlidir (Fredrickson ve Joiner, 2002). Bazı araştırmaların sonuçları duyguları oldukları şekliyle aktarma, strese karşı başarılı olma stratejisi olarak kullanılabilir. Bu strateji farklı olan birçok kültürde ortaktır; olumsuz durumdan sıyrılmak ve rahatlamak amacıyla arkadaşına dertlerini açmak, psikoterapiye başvurmak, din adamlarından fikir almak veya günlük tutmak gibi eğilimlerdir. Tüm bu uğraşlar sıkıntının azalması ve bireyler arası ilişkilerin devamı içindir (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008).

Üzüntü hali yaşadıklarında ise, bireyler duygularını farklı şekilde dışa vururlar. Bazı bireylerin üzüntü hallerinde geri çekilme davranışı sergilemelerinin sebebi diğer bireylere üzgün görünmeme dileğidir. Birçok bireyse üzüntü yaşadığında genelde "ağlarlar". Ağlamaya değişik etkenler sebebiyet vermesine rağmen bireyler ağlama sonucunda kendilerini iyi hissettiklerini bildirmişlerdir (Ekman, 2003). Üzüntüyü arbede durumunda dışa aktarma, samimi ilişkilerin devamlılığında işlevsel olmaktadır. Öfkenin dışa aktarım miktarı ve üzüntünün dışa aktarımı karşı bireyde empatiyi harekete geçirebilecek bir unsurdur. Bundan dolayı iyi bir iletişimin başlaması ve empatinin oluşma ihtimalini artırmaktadır. Üzüntünün vücudun işlevini azaltması arbedenin kuvvetlenmesi, karşı koyma ve çatışma gibi duyguları bastırabilmektedir. Bu duyguların tarzı ile ikili anlayışla ve sağlıklı iletişim oluşabilmektedir (Sanford ve Rowatt, 2004). Bireyin yaşamış olduğu stres ve travmaları yazmasının, herhangi bir duruma göre yazılmış yazılara oranla başı sıkışıklığına pozitif etkiler bırakması algılarında olumlu gelişmeler gözlenmiştir (Hemenover, 2003; akt: King ve Miner, 2000). Bu araştırmaların yanı sıra duyguları ifade etmek bazen de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Costanza, Derlego ve Winstead (1988) araştırmasında negatif duyguların ifade edilmesinin bireye bu duyguları tekrar yaşatarak olumsuz etkilediğini belirtmiştir (Mendes ve diğerleri,

2003; Akt. Akın ve Akın, 2015).

Psikoterapi ve psikolojik danışma eğitimlerinde bireyin psikolojik iyi oluşunu fazlaştırmak veya psikolojik problemlerinin çözüme ulaşmasına yardım etmek maksadıyla duygular kullanılmaktadır (Winkelman, 2000). Duyguları aktarma, problemleri bilişsel açıdan anlaşılır ve çözülebilir hale getirmektir. Bu yüzden duygusal kendini açma, psikolojik fonksiyonların istenilen seviyeye ulaşılmasında etken bir yoldur (Wegner, 1997). King ve Emmons (1990), yapmış oldukları bir araştırmada yüksek duygusal ifadelerle sahip olan kişilerin düşük seviyedeki duygusal ifadeleri olanlara göre daha mutlu ve az kaygılı oldukları ve daha az suçluluk duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Duygularını daha iyi ifade edebilen bireyler romantik birlikteliklerde daha az sorunla karşılaştıkları belirtilmektedir (Noller, 1984).

### **2.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Duygular İlişkisi**

Duygular, psikolojik iyi oluş için birçok araştırmacı tarafından en önemli etmenlerden biri olarak görülmektedir (Winkelman, 2000).

Pozitif duyguları çok deneyimleyen bireyler ekseriyetle sosyallik, enerjiklik, esneklik, iyimserlik, özgünlük, güven gibi özellikleri de bünyesinde bulundurmaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bu bağlamda olumlu duygular yaşanan anı güzelleştirmeleriyle psikolojik iyi oluş haline ulaşmada etkili bir değişkendir. Pozitif duygular kişiyi olumlu duygu ve düşünceye yöneltmekte, psikolojik gelişimi sağlamakta (Diener, Sandvik ve Pavot, 1991) ve psikolojik iyi oluş (Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005) düzeyini yükseltmektedir.

Birçok araştırmacı bireylerin psikolojik sağlıklarının, iyi oluşlarının ve ruhsal problemlerinin giderilmesi adına duyguların kullanılmasının önemli olduğunu belirtmektedir (Lane ve diğerleri, 1990; Winkelman, 2000). Bireylerin kendilerini gerçekleştiribilmeleri, tam fonksiyonda işlev görebilmeleri için öncelikle kendilerini tanımaları gerekmektedir. Swinkels (1995), duygularını fark etme düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük oranlara göre psikolojik iyi oluşlarının alt boyutlarının da daha iyi seviyede olduğunu belirtmiştir. Duyguların ayırımına varılması ve en azından bireyin kendisine ifade etmesi dahi olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Zira ayırımına varılamayan duygular farkında olmadan bireyi yönetirken farkına varılan duygular ise birey tarafından yönetilmektedir. Duygular bireyin hayatına devam edebilmesi için temelde gerekli olan işlevler üstlenmektedir. Bu işlevler motivasyon, güdülenme kaynağı ve varoluşsal seviyeyi yükseltmektir (Dökmen, 2000). Aynı zamanda

yapılan bazı araştırmalar göstermektedir ki duyguların farkındalık, ifade edilme düzeyi ve öznel iyi oluş seviyeleri kültürden kültüre değişiklikler göstermektedir (Ekman ve Friesen, 1972).

Bireyin duygularını organize edebilmesi ve tanımlayabilmesinin en kısa yolu duygular hakkında konuşmasıdır (Ergin, 2000). Bütünsel anlamda bir gelişim gösterebilen insan duygusal manada anlaşılmiş ve gelişmiştir. Kendini gerçekleştirmek ve tam olarak fonksiyonda bulunabilmek için birey öncelikle kendisini bir bütün olarak algılamalıdır. Bu da davranışlarının arkasında yatan duyguların farkındalığı ve kabulü ile mümkündür. Psikolojik sağlık için önemli bir husus olan bilinçaltı ve bilinçli duyguların kabulü ve tam manasıyla yaşanması bireyin iyi oluşunu olumlu etkilemektedir (Kuzgun, 1992). Bireyin duygusal ve davranışsal kontrolünü arttırmak için öncelikle yaşadığı duyguların ayırımında olması gerekmektedir. Hem kendi hem de diğerlerinin duygularının farkındalığı psikolojik iyi oluşun ve sosyal iyi oluşun önemli bir ögesidir. Aynı şekilde duyguları farkında olamamak ve duygusal dışavurumda yaşanan sorunlar hem diğerleriyle ilişkilerde hem de bireysel süreçler üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Robinson ve diğerleri, 2003).

### **2.3.3.1. Duyguları İfade Etme ve Psikolojik İyi Oluş**

Duyguların aktarımı genel olarak ses tonlamaları, yüz mimikleri, beden dili ve sözlü iletişimle biçimlenmektedir (Thimm ve Kruse, 1993). Dolaylı biçimde ise, duyguların toplumsal aktarımı dolaylı ya da kapalı bir şekilde olur. Resim, müzik ve şiir kapalı duygu aktarımına örnek verilebilir (Rime ve diğerleri, 1998).

Duygusal aktarımların tesirine dair bilimsel bakış, Pennebaker'ın duyguları paylaşmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı iyi yönde tetiklediğini engellenme teorisine dayandırmaktadır (Zech, 2000). Duygusal paylaşımlar akıl sağlığı ve fiziksel sağlık açısından önemli görülürken (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995). Duyguları kavramak ve açıklamada karşılaşılan zorlukların çoğu psikopatoloji ile alakalıdır (Novick-Kline ve diğerleri, 2005). Genel kanı psikolojik iyi oluş ve duyguların ifade edilmesinin birbiriyle ilişkili olduğudur (Greenberg ve Safran, 1989; Akt. Akın ve Akın, 2015). Duyguların farkına varılması ve dışa vurulması psikolojik sağlığın önemli belirleyicilerindendir (Charry ve diğerleri, 2004).

Bireylerin psikolojik sıkıntılarında yardım isteme davranışı sergilemeleri üzerinde duyguların ifade edilmesinin etkisinin önemli olduğu görülmüştür (Serim, 2011). Olumsuz yaşam deneyimlerinin sonucunda meydana gelen duyguların ifade



edilmesi olumlu duyguları uyarmaktadır. Bu da psikolojik iyi oluşa pozitif katkı sağlamaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Frattaroli (2006) duyguların ifade edilmesinin bireyin negatif duygu ve bilişlerle baş etmesini, diğerleriyle daha iyi bir iletişim kurmasını sağlayarak psikolojik iyi oluşuna olumlu tesir ettiğini ifade etmektedir. Whelton (2004) de duyguları ifade etmenin bireylerde iyi oluşu sağladığı gibi aynı zamanda psikolojik olarak koruyucu bir görev de üstlendiğini belirtmektedir. İyi oluş halinin muhafaza edilmesi ve devamlılığının sağlanmasında duyguların dışa vurulması büyük önem taşımaktadır. Bu sebepten özellikle insancıl ve psikodinamik terapiler duyguları ifade etmeyi bir tedavi aracı olarak kullanmaktadır (Akt. Akın ve Akın, 2015).

Araştırmalarda üst seviyede yaşanan duygusal yoğunluğun, aynı zamanda yoğun şekilde duygu paylaşımı isteği oluşturduğunu göstermektedir. Birey duygusal bir olayla alakalı düzelme konusunda başarılı olamadıysa, konuyla alakalı konuşma isteği duymaktadır ve bir nebze olsa bunu yapmaktadır. Paylaşımında bulunmak olumsuz tarafları hareketlendirse de birey isteyerek bunu yapmaktadır (Pennebaker, Zech ve Rime, 2001). Yaşanan bir duygu sonrası başka insanlara duygularını açma gereksiniminin diğer bir açıklaması, simgesel evrendir (Rime ve Zech, 2001). İnsan tek başına evrene anlam veremez. Büyüme süreci boyunca anne ve babalar kültürlerini ve dünya görüşlerini çocuklarına transfer ederler. Sonrasında üyesi olduğu toplumun sosyal bakış açısıyla devamlılık arz ettiği için canlı ve güçlü olarak yaşatılır. Sembolik evrende oluşabilecek bir yırtılma, bilişsel ihtiyaçları var etmekle kalmaz, toplumsal görüşe katılmak için büyük bir arzuya yol açar. Bu da insanın yalnızlığını ve güvensizlik duygusunun artmasına neden olmaktadır. Bu duyguları yaşayan insanlar yakın hissettikleri insanlara duygularını açma ve beraber olmak istemektedirler. Yakınları insanlara bağlanma isteğini canlı tutarlar bunlar kişiye toplumsal yanında olma, kendini güvende hissetme ve sağlam bir sübjektif evren imkânı oluştururlar (Rime ve Zech, 2001). Araştırma sonuçları duyguların dışa vurulmasının bedensel sağlığı olumlu etkilediğini göstermektedir (Ewart ve Kolodner, 1994). Dışa vurulmayan bastırılan duyguların depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001), kalp rahatsızlıkları, kanser, astım (King ve Emmons, 1990; Traue ve Pennebaker, 1993), borderline kişilik bozukluğu (Herpertz ve diğerleri, 2001) ve şizofreni (Earnst ve Kring, 1999) gibi fizyolojik ve psikolojik çeşitli rahatsızlıklara yol açtığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Akt. Akın ve Akın, 2015). Bununla

birlikte atılganlık seviyeleri yüksek olan bireylerin duygusal ifade düzeylerinin de yüksek olduğu (Dönmez, 2007) görülmüştür.

King (1993), duyguları anlatma, duyguları anlatmada karar verememe ve evlilikte mutlu olmanın ilişkilerini araştırdığı çalışmasında, erkeklerin evlilikte mutlu olmaları ile duygularını anlatma arasında olumlu, duygularını anlatmada karar verememe arasında olumsuz bir bağ olduğu sonucuna varılmıştır. Pennebaker ve O'Heeron, (1984) eşlerini yitirmiş bireylerin günlük hayatlarında duygularını başkalarına aktarmalarının sağlık açısından irdeledikleri çalışmada, duygularını aktaran bireylerde sağlık problemlerinin azaldığı görülmüştür. McCarty ve diğerleri (2012) problem çözmenin, duygularını aktarabilen bireylerde olumlu duyguların artmasını sağlamadığını fakat zamanla olumsuz duyguları azaltmakta etken olduğunu tespit edilmiştir.

Çocuklarının kötü olmayan duygularını ifade etmesini destekleyen ailelerin çocukları arkadaş ortamlarında popüler olmuşlardır. Bu tarz ailelerdeki kızların ruhsal ve bedensel açıdan pozitif olduğu, erkeklerin olumlu sosyal davranışlar sergiledikleri ve duygusal olarak esnek davranabildikleri tespit edilmiştir. Bu aileler içerisinde kızlar ve erkeklerin daha kolay ergenlik dönemi geçirdikleri gözlenmiştir (Flannery, 1993).

Konuyla ilgili kabul görmüş başka bir açıklama ise, duyguları aktarmanın kararsızlığının iyi oluşu etkilediği yönündedir. King ve Emmons (1990)' un araştırmalarında duyguları aktarma isteğinden çok aktarmak istemeye karar verememe iyi oluş üzerinde etkilidir. Birey duygularını aktarır veya aktarmaz fakat sağlıklı olabilir. Araştırmalar sonucunda geliştirilen Duyguları İfade Etmede Kararsızlık Ölçeğinin psikolojik sıkıntıyı ölçen ölçeklerle pozitif, psikolojik iyi oluşu ölçen ölçeklerle negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Duyguları aktarmada kararsızlığın artmasının, negatif duygu, saplantı-zorlantı eğilimi, depresyon, şüpheli düşünceler ve kaygı ile alakalı olduğu anlaşılmıştır. (King ve Emmons, 1990). Diğer araştırmada ise, Katz ve Campbell (1994), Duyguları İfadede Kararsızlık Ölçeği ile depresyon puanları arasındaki pozitif yöndeki ilişkiyi doğrulayan sonuçlara ulaşmıştır. Sonuçlarda görülmektedir ki duygu aktarımının belirsizliği iyi oluşu negatif etkilemektedir. Kısacası, bireylerin duygularını aktarma ihtiyaçları önemli bulunmuştur. Araştırmacıların kimi bunları bilişsel gereksinimlere kimi bitirilmemiş işlere kimi de sembollere dayandırarak izah etseler de ortak nokta duyguların aktarımının bir ihtiyaç olduğudur.

Zech (1998)'in araştırmasında, duygusal konularda konuşabilenlerin, konuşmayan veya basit konularda konuşanların bulunduğu gruba oranla daha rahatlamış ve iyi hissettiklerini söylemiştir (Akt. Akın ve Akın, 2015). Duyguları ifade edebilmenin, duygusal iyileşmeyle ve orta ile uzun vadede subjektif iyi oluş ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Bir araştırmada bulunan hasta grupları ile yapılan meta analizde; duygularını açıklamanın ya da açıklamamanın hastalığın etkisinin algılanmasıyla alakalı olduğu görülmüştür. (Panagopoulou, Kersbergen ve Maes, 2002). Pennebaker, Zech ve Rime (2001)'in çalışmalarında ise, duyguları paylaşmanın, hastanın iyileşmesinde herhangi bir tesiri olmadığı görülmüştür. Neden iyileşmenin olmadığı konusunda yapılan çalışmalarda büyük ölçüde paylaşma ihtiyacının devam etmesiyle alakalı olduğu sonucuna varılmıştır. Toplumsal olarak paylaşımda bulunmanın duygusal olarak rahatlama ve psikolojik yönden tek başına bir iyileşme sağlamadığı görülmüştür. (Rime ve Zech, 2001; Pennebaker, Zech ve Rime, 2001; Rime ve diğerleri, 1998; Zech, 2000).

### **2.3.4. Duyguları İfade Etme ile İlişkili Kavramlar**

#### **2.3.4.1. Duyguları İfade Etme ve Cinsiyet**

King ve Emmons (1990)' un araştırmasında, kadınların erkeklere nazaran duygularını daha fazla dışa vurdukları görülmüştür. Duygular üzerindeki yaygın kanı kadınların daha duygusal olduğu ve yaşadıkları duyguları daha çok dışarı yansıttıkları üzerinedir (Lane, Lee ve Riedel, 1998). Bununla beraber, kadınlar erkeklere oranla kızgınlık duygusunu daha az dışa vururken, (Shields, 1987; Akt. Akın ve Akın, 2015) olumlu duygularını göstermeye daha meyillidirler (Hayes, 1999).

Erkeklerin ekseriyetle duygusal olarak mesafeli duruşları, duygularını ifade ederlerken de kendisini göstermektedir (Brody, 1993). Konuyla ilgili bir araştırmanın Miller (1976) sonucunda erkeklerin küçük yaşlarından itibaren akılcı ve aktif olmaları hususunda desteklendikleri, kadınların ise duygusallık hususunda eğitildikleri ifade edilmektedir (Akt. Wester ve diğerleri, 2002).

Kadınsılık kendi dışındakilere duygusal olmak ve insanlar arası ilişkiler yönelim gibi etmenlerden meydana gelmektedir. Hem insanlar arası iletişim, ilişkiye odaklanmaları hem de bunun duygusallık kanalı üzerinden gerçekleşmeleri, kadınsı özellikleri barındıran bu bireylerin yaşadıkları duyguları ifade etmelerini desteklemektedir. Duygusal yönelimli olmanın bu bireylere bir avantajı da kendi duygularını girift bir halde ifade edebilmeleridir. Aksine erkeksilik atılgan olmak ve

işlevsellik yönelimli olmak gibi etmenlerden meydana gelmektedir. İşleve yönelimli olmak bireyin kendi ve diğerlerinin duygularını anlayıp tanımasına ve üzerine düşünebilmesine katkı sağlamamaktadır (Conway, 1990).

Adams ve diğerleri (1995) ve Dunn, Bretherton ve Munn (1987) yaptıkları araştırmalarda anne babaların çocuklarına karşı kullandıkları duygu sözlüklerinin de farklı olduğunu öne sürmektedirler. Ebeveynlerin kız çocuklarıyla üzüntüyü, erkek çocuklarıyla ise öfkeyi eşleştirdikleri ve bunun paralelinde kızlarından beklentilerinin daha duygusal bir yapıda olmaları ve onları bu kanala sokarak yönlendirdiklerini ifade etmektedirler. Hess ve diğerleri (2000) de takınılan bu tutumun kız çocuklarının duygularını daha rahat ifade etmelerini ve diğerleriyle daha rahat duygusal paylaşımlarda bulunabilmesini sağladığını ve bu durumun çocuklarda cinsiyete bağlı olarak farklı davranış örüntüleri geliştirmesine neden olduğunu belirtmiştir (Akt. Akın ve Akın, 2015).

Duyguların ifade edilmesi üzerinde bu denli önemli olan toplumsal normlar, beklentiler, cinsiyet rolleri gibi kavramlar olmadığında hem duygusal farkındalık hem de duyguların ifade edilmesi hususunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını gösteren çalışmalar vardır. Ufak bir farklılığın sözel olarak duyguların ifade edilmesinde etkili olduğu görülmektedir. Araştırmalarda elde edilen bu farklı sonuçlar göstermektedir ki duyguların ifade edilmesindeki kadın ve erkeklerde oluşan farklılık doğuştan değil toplumsal faktörler sonucunda oluşmaktadır (Wester ve diğerleri, 2002). Benzer şekilde Shields (1995) yaptığı araştırmasında duyguların ifade edilmesinde cinsiyete göre farklılaşma yaşanmasının sebebinin toplumsal kalıp yargılar ve o anki ortamdan etkilenme olduğunu ifade etmiştir. Yani kadın ve erkeklerin duyguları ifade etme puanlarının farklılaşmasının altında duygusal yetenekler değil toplumsal, kültürel, bağlamsal ve gelişimsel farklılıklar yatmaktadır. Farklılığın sosyallik ile alakalı olduğunu kanıtlayan bir başka bulgu ise yaşlılarda yapılan duygu çalışmalarında cinsiyet farklılıklarının olmayışdır. Toplumsal cinsiyet rollerinin araştırmalar sonucu meydana gelen farklılıkla uyumlu olması da bunu doğrulamaktadır.

Wood, Rhodes ve Whelan (1989), yaptıkları meta analizi çalışması sonucunda kadınlar ve erkeklerin pozitif duygu durumu yaşamalarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir (Akt: Kuzucu, 2006). Benzer sonuçlara ulaşan Diener ve Fujita (1995), öznel iyi oluş üzerine yürüttükleri çalışmalarında her iki

cinsin de benzer iyi oluş hali gösterdiklerini ve öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Özetle, duyguları ifade etme ve cinsiyet ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında kadınların daha çok duygusal dışa vurum eğilimli oldukları görülmektedir. Bu eğilimin ise toplumsal sebeplerden kaynaklandığı araştırmalarca gösterilmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri, normlar, genel yargılar olmadığında cinsiyetin duyguların ifadesinde bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Aynı zamanda toplumsal yargılara rağmen fark olmadığını gösteren çalışmalar da vardır. Bu konuda çalışmalar farklılık göstermekle birlikte ekseriyetle kadınların daha çok duygusal dışavurum eğilimli oldukları üzerindedir.

#### **2.3.4.2. Duyguları İfade Etme ve Kültür**

Ekman ve Friesen (1972) duyguların dışa vurulmasında kültürün etkin rol oynayan bir faktör olduğunu vurgulayan ilk araştırmacılarıdır. Çalışmayı Amerikan ve Japon katılımcılara uygulamışlardır. Bu uygulamada iki grubun da yalnız başlarına ifade ettikleri olumsuz duygularını araştırmacı varken ifade edip etmemelerine bakılmıştır. Japon bireyler araştırmacı varken olumsuz duygularını maskeleyemeye çalışırken Amerikalı bireyler yalnız olduklarındaki gibi olumsuz duygularını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle olumsuz duyguların dışa vurulmasının, Amerika gibi bireyselliğin temellendirdiği kültürlerde daha rahat olduğu ve Japonya gibi kolektif kültürlerde ise daha çok maskelendiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Izard (1968) farklı ülkelerden katılımcı olan bireylerle yürüttüğü çalışmasında deneklere yüz ifadelerinin olduğu fotoğraflar göstermiş ve sekiz farklı duygu kategorisine ayırmalarını istemiştir. Araştırma sonucu İsviçre, Fransa, Yunanistan, İsveç, Japonya, İngiltere, Amerika katılımcılarının duyguları ayırma konusunda büyük bir oranla ortak noktada buluştuklarını göstermektedir (Izard, 1980). Kültürel farklılıklara rağmen ortak duygu ifadeleri tanımlansa da duyguların dışa vurulmasında toplumsal süreçlerin etkisinin büyük olduğu araştırmalarca belirtilmiştir (Feldman Barret, 1997).

Cheng (1993) yaptığı araştırmasında doğu ve batı kültürlerinde bireylerin duygularını ifade etmesinin aynı algılanmadığını destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Çoğulcu toplumlarda olumsuz duygu ifadeleri grup içerisinde sorunlar çıkartabileceği gerekçesi ile kabul görmezken bireysel kültürlerde bu duygular kabul edilmektedir (Gudykunts ve Ting-Tomey, 1988). Farklı bir araştırmada ise bireysel

kültür örneği olan batı toplumlarında olumlu duyguların ifade edilirken olumsuz duyguların maskelenerek bastırıldığı belirtilmiştir (Hayes, 1999).

Kitayama ve Markus (1994) çalışmasında kültürün yalnızca duyguların dışa vurulmasında değil aynı zamanda bireylerin hangi duygularını ifade etmesi gerektiğini, duyguların nasıl, nerede, ne zaman yansıtılması gerektiği hakkında da belirleyici rol üstlendiğini belirtmiştir. Bunu destekleyen bir başka araştırma ruhsal sıkıntıları ifade etmenin kültürden kültüre değişiklik gösterdiğini belirtmektedir. Yani bireyci kültürlerde ve çoğulcu kültürlerde ruhsal sıkıntıların ifade edilmesi ve anlamlandırılması değişmektedir (Erdur-Baker, 2007). Bununla beraber duyguların ve ifade ediliş şeklinin evrensel olduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (Ekman ve Friesen, 1972). Ekseriyetle bireysel kültürlerde insanlar arası iletişimde ve duyguların ifade edilmesinde sözel ifadeler mühimken toplumcu kültürlerde sözel olmayan ifadeler daha önemlidir ve iletişim, duyguların ifade edilmesi dolaylı yoldan ilerlemektedir. Bunun aksine LaFrance ve Mayo (1978) çalışmasında bireyci kültürde yaşayanların çoğulcu kültürdekilere oranla sözel duygusal ifadeleri olduğu gibi sözel olmayan ifadeleri de daha çok kullandığını ifade etmiştir (Okabe, 1983).

Mets ve Planalp (2002) bireylerin duygularını ifade edişlerini kültürün kabul edeceği şekle getirmek için beş farklı yöntem kullandığını belirtmiştir. Birincisi "ketleme" olan bireyin duygularını bastırmasıdır. İkincisi bireyin yaşantılamadığı duyguları dışa vurması olan "mış gibi yapma"dır. Üçüncüsü bireyin duygularını olduğundan daha fazla dışa vurması olan "abartma"dır. Dördüncüsü yaşanan duygunun yükünün azaltılması olan "hafife alma"dır. Beşincisi ise hissedilen duygunun değil de başka bir duygunun dışa vurulması olan "maskeleme"dir. (Akt, Civan, 2011).

Kültürümüzde erkeklerin genellikle pozitif duyguları dışa vurmadığı fakat öfke gibi negatif duyguları ifade ederken çekinmedikleri belirtilmiştir (Dökmen, 1995). Yine bizim kültürümüzde ekseriyetle duyguların yansıtılması, ifade edilmesi ve bu duyguların üzerine konuşulması desteklenmemektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Yaşar (2007) ülkemizdeki kültürün kadınların duygularını ifade etmesini olumlu karşılamadığını bunun da depresyon gibi ruhsal sıkıntılara yol açtığını ileri sürmektedir. Kültürümüzde bunu destekleyen atasözleri mevcuttur. "Söz gümüşse sükut altındır, bülbülün çektiği dilinin belasıdır." gibi kültürün önemli bileşenlerinden olan atasözleri duyguların, düşüncelerin ifadesinden ziyade susmaya vurgu yapmaktadır (Hacızade, 2011). Kültürün duyguların ifadesinde etkili oluşu

gibi daha küçük boyutta aileler de bu süreçte etkilidir. Kimi aileler duyguların dışa vurulmasını onaylar ve desteklerken kimi aileler ise duyguların dışa vurulmasına müsaade etmemektedir (Ellswort, 1994).

#### **2.3.4.3. Duyguları İfade Etme ve Kişilerarası İlişkiler**

Duyguların ifade edilmesinin insan ilişkilerini ve sevgi duygusunun geliştirmesi psikolojik iyi oluşa da pozitif katkılar sağlamaktadır. Aynı zamanda öze yabancılaşmayı azaltarak ruhsal sağlığı korumaktadır. Duygularını ifade eden bireyler hem duygularının farkına vararak kendilik algısında hem de diğerlerinin kendisi hakkındaki düşüncelerine karşı sağlıklı bir farkındalık kazanmaktadır (Öksüz, 2012; Akt. Akın ve Akın, 2015). Bu bağlamda kişinin içsel halini yansıtan duyguların sözel ve sözel olmayan yollarla ifade edilmesi kişilerarası ilişkilerde son derece etkilidir (Trierweiler, Eid ve Lischetzke, 2002).

İlişki içerisinde duyguların paylaşılmasının bireyin duygularını farkına varma düzeyini ve ilişkiden tatmin olma düzeyini olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Gottman, Katz ve Hooven, 1997). Hissedilen duyguların sonucunda bireyin yüzünde meydana gelen ifadeleri yönetebilme kabiliyeti sosyal izlenimi yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (Snyder, 1987). Kişiler arası ilişkilerde ifade edilen sevgi, ilgi duyguları yakınlık ve itimat duygularının pekişmesini etkileyen önemli bir faktördür (Geist ve Gilbert, 1996). Bunun aksine hayal kırıklığı, kızgınlık gibi duyguların ifade edilmesinin ilişkileri olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Gross ve John'un (1997) pozitif ve negatif duyguların ifade edilmesini araştırdıkları çalışmalarında pozitif duygularını dışa vuran öğrencilerin negatif duygularını dışa vuranlara göre yaşlıları tarafından daha çok sevildikleri görülmüştür.

Farklı araştırmalarda ise duyguların bastırılmasının bireyin diğerleriyle olan ilişkisine negatif yönde etki yaptığı (Butler ve diğerleri, 2003), duygularını maskeleyen, bastırılanların yaşlılarında nötr duygulara yol açarak daha az toplumsal destek alabildikleri belirtilmiştir (Gross ve John, 2003; Akt. Akın ve Akın, 2015).

#### **2.3.4.4. Duyguları İfade Etme ve Kişilik Özellikleri**

Duyguları ifade etme kişilik özelliklerinden bilhassa dışadönüklük ile alakalıdır. Bu kişilik özelliğinin ana yapısını oluşturan faktörlerden bir tanesi duyguların ifade edilmesidir. Yani duyguların açıkça ifade edilmesi anlamına gelen dışadönüklük kişiliğin bir yapısı olarak duygular ile ilişkilidir (Köknel, 1997; Diener ve Fujita, 1995).

Duyguları ifade etme, kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, duygusal yakınlık ve başatlık ile ilişkili bulunmuştur. Nörotisizmin, negatif duyguların ifade edilmesi ile (Larsen ve Ketelaar, 1991) pozitif yönde ilişkili olduğu, pozitif duyguların ifade edilmesi ise negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Kardum, 1999).

Kimi duyguların ifade edilmesi kolayken kimi duygular bastırılmaktadır (Gross ve John, 1997). Bu farklılıkta küçüklükten bu yana öğrenilen toplumsal öğretiler önemli etkiye sahiptir (Saarni, 1993). Fakat bazen aynı kültürün fertleri olunmasına rağmen bireylerin duygularını ifade edişinde farklılıklar görülmektedir. Alınan iyi bir haberde bir kişi çok mutlu olurken diğeri sükunetini koruyabilmektedir. Bu da bireylerin duygularını ifade etme seviyelerinin kişiden kişiye farklılaştığını göstermektedir. Bu gibi farklılıklar duyguların ifade edilmesi araştırmalarını geliştirmektedir (Trierweiler, Eid ve Lischetzke, 2002).

## **2.4. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği**

### **2.4.1. Genel Öz Yeterlik Kavramı**

“Self-efficacy” kavramına, ülkemiz alan yazınında farklı farklı terimler karşılık gelmektedir. Bu farklı terimler aynı şeyi ifade etmektedir. Örneğin, Afacan (2008) ve Aksoy ve Diken (2009) "öz yeterlik" terimini tercih etmişlerdir. "Yetkinlik beklentisi" şeklinde kullanmayı tercih eden araştırmacılar da vardır (Yiyit, 2001). Hazır Bıkmaz (2004) ise "öz yeterlik inancı" olarak kullanmıştır. Öz yetkinlik terimi ise 1977 yılında ilk defa Albert Bandura tarafından kullanılmıştır ve bu terim sosyal bilişsel kuramın temelinde yatan unsurlardan biridir (Pajares, 2003). Bu kavram bu araştırmada öz yeterlik olarak kullanılacaktır.

Öz yeterlik farklı kavramlarla karıştırılmaktadır. Bunlardan bir tanesi de benlik saygısıdır. Benlik saygısı daha genel bir terimdir. Örneğin; bireyin basketbol oynamak konusunda öz yeterlik inancı varken başka bir alanda olmayabilir (Lent, 2005). Bir bireyin farklı performans alanlarına dair farklı seviyelerde öz yeterlik algısına sahip olabilmesi, genel bir benlik saygısı olmasından ayrılan noktadır (Lent ve Brown, 2006). Yani öz yeterlik konudan konuya farklılaşabilmektedir ve bireyin o eylemine dair olan potansiyeli üzerine düşünceleridir (Bandura, 1977a:11). Bu bağlamda görülmektedir ki öz yeterlik algısı becerikli olmak anlamında değildir. Bireyin kaynaklarına olan güvenini ifade eden bir terimdir. Yani bireyin zorlandığı durumlarla karşılaştığında bu durumlarla başa çıkmadaki yeteneklerini değil başa çıkabileceğine dair olan inancını ifade etmektedir. Bireyin zorlandığı durumlarla



başa çıkacak potansiyeli olsa dahi öz yeterlik inancının düşük olması bu potansiyelini kullanmasını engelleyecektir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bandura (1986) öz yeterlik inancını, insanların herhangi bir eylemi gerçekleştirmesi ya da bir işi başarması için gerekli bireysel becerilerini algılaması şeklinde tanımlamaktadır. Öz yeterlik kişinin yeteneklerinin bir türevi değil; yeteneklerinin paralelinde yapabildiklerine ya da yapabileceklerine dair düşüncelerinin hem bir ürünü hem de sonucudur. Kişinin zorlandığı durumlarla başa çıkabilme, bir işi başarma potansiyeline dair kendisini nasıl algıladığı kendi becerilerine olan inancı ve kendi hakkındaki düşünceleridir.

İnsanlar yaşamlarında hedefler belirler ve bu hedef paralelinde yol alırken kendilerini güdüler ve motive olurlar (Bandura, 1991). Öz yeterlik bireyin kendisini temsil etmesinde en temel faktördür ve genellenebilir değil, bireyden bireye değişen subjektif yargılardır (Bandura, 1989b). Yani öz yeterlik bireylerin bilişleri, eylemleri, duyguları, motive oluşları üzerinde büyük bir tesire sahiptir. Bununla birlikte genel bir öz yeterlik algısına dair yapılan araştırmalarda bu algının genellenebileceğini gösteren sonuçlar da bulunmuştur. Başarı ile tamamlanmış yaşam olaylarına dair olan öz yeterlik inancı benzer olaylara da yansımaktadır ve ilişkili konulardaki öz yeterlik algısını da olumlu etkilemektedir (Bandura, 1977a).

Sonuç beklentisi öz yeterlik kavramı ile ilişkili de olsa bu kavramlar birbirinden farklıdır. Sonuç beklentisi kişinin eylemlerinin sonuçlarında ne olacağına dair düşünceleridir (Bandura, 1977a:193). Öz yeterlik ise kişinin amaçlarına ulaşmak için gerekli olan potansiyeli hakkındaki düşünceleridir. Yani bir eylemin sonucunda getiri ve götürülerine odaklanmak sonuç beklentisi ile ilişkilendirilebilirken performansa odaklanılması öz yeterlik ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca, öz yeterlik yalnızca eylemler, yetenekler ve harekete geçme alanlarında değil bilişler ve stres seviyesi alanlarında da etkilidir (Bandura, 1988).

Düşük öz yeterlik inancına sahip bireyler karşılaştıkları zorluklarda ya da hedeflerine ulaşmak için -yeterli becerileri olsa dahi- gerekli motivasyona sahip olmadıkları için bu durumları iyi yönetemezler. Bu bireylerin yetenekleri ve devinime geçme güdülerindeki büyük fark görülmektedir (Bandura, 1990). Yani öz yeterlik algısı düşük olan kişilerin amaçları doğrultusunda güdülenmeleri daha zordur (Çavuş, 2009). Bu bireyler 1) üstlendikleri vazifeleri tehdit şeklinde algılayarak kendilerini geri çekme eğilimindedirler, 2) hedeflerine olan inançları yeterli değildir ve yetersiz görülürler, 3) vazifelerini yerine getirmekten ziyade

kendilerine teşhis koyma eğilimindedirler, 4) zor vazifeleri gerçekleştirememeyi bireysel yetersizliklerine bağlama eğilimindedirler, 5) anksiyete, depresyon ve stres gibi zorlu durumları sıkça ve kolayca yaşantılar (Bandura, 1993).

Yüksek öz yeterlik algısına sahip bireyler ise bir işi yerine getirirken yetenekleri ve eylemlerini en işlevsel şekilde kullanmaya dair güdülenmişlerdir. Bu bireylerin olgun hedefleri olması ve bu hedefleri doğrultusunda istemli eylemleri sürdürmeleri, daha dayanıklı olmaları belirgin özelliklerindedir. Zorlandıkları durumlarda katı bir tutum göstermez esnektirler ve gelecek yaşantılara dair pozitif bakış açıları vardır (Holcomb-McCoy ve diğerleri, 2008). Aynı zamanda bu bireyler karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmek için daha çok gayret gösterir ve yeni eylemlere daha açıktırlar. Bu bireyler yaşadıkları başarısızlıkların nedeni olarak az gayret göstermelerini ve yanlış yöntemler kullanmalarını görebilmeleri için zorluklarla başa çıkabilmek için harcadıkları gayreti artırır ve işlevsel stratejiler kullanırlar (Bandura, 1986). Öz yeterlik algısı bir bireyden başka bir bireye de transfer edilebilir.

Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip bir psikolojik danışmanlar, düşük olanlara nazaran daha işlevsel bir hizmet sunabilir. Ayrıca entelektüel gelişim de uzmanlaşma, öğrenme potansiyeli ve öz yeterlik değişkenlerine göre şekillenmektedir (Schunk, 1989). Bu da öz yeterliğin öğrenmeyi etkileyen mühim bir değişken olduğunu göstermektedir. Bireyler başarılı olacaklarını düşündükleri eylemlere daha çok ağırlık vererek bu alanlarda öğrenmeyi daha çok denedikleri söylenebilir.

Öz yeterlik inancının kişinin kendisi tarafından nasıl algılandığı da düşük ve yüksek öz yeterlik seviyesi kadar önemlidir. Öz yeterlik seviyesinin doğru değerlendirilmesi bireyin potansiyeli üzerine gerçekçi bir düşünce geliştirebilmesinin temelinde olduğu için büyük önem arz etmektedir. Öz yeterlik algısı gerçekçi olmayan bireyler potansiyellerinin üzerinde sorumluluklar üstlenerek başarısızlık ile karşılaşabilirler ya da potansiyelinin çok altında sorumluluklar ile kendisine sınırlamalar getirerek gerçek potansiyelini yansıtmama fırsatını yakalayamayabilirler. Motive olabilmek ve başarılı yaşam deneyimlerin fazlalaşması adına potansiyel başarabilecekleri işlerin bir miktar üstünde sorumluluk almak bireyler için önemli bir noktadır (Bandura, 1986).

### **Öz Yeterlik İnancının Boyutları**

Öz yeterlik üç boyuttan meydana gelmektedir (Bandura, 1977a-1997).

## **1. Düzey**

Bireyin performansını sergilemesi gerektiği işin zorluk seviyesidir. Yapılması hedeflenen işin zorluk seviyesinin yüksek oluşu öz yeterlik algısının da yüksek olduğunu gösterebilir. Bireyin yapmayı hedeflediği işler genel öz yeterlik algısından ipuçları verebilir. Düşük öz yeterlik algısı olan bireyler daha kolay, az gayret göstereceği eylemlere yönelirken yüksek öz yeterliği olanlar ise güçlülük düzeyi yüksek işlere yönelmektedir.

## **2. Genellebilirlik**

Bireyin eskiden yapmış olduğu bir iş sonucunda oluşan yeterlik inancının diğer olaylara da genellenmesidir. Başarı ile tamamlanmış geçmiş yaşam deneyimleri yeterlik inancını artırdığı gibi benzer ve farklı alanlara da bu algının yayılmasını sağlamaktadır.

## **3. Dayanıklılık**

Öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için daha fazla gayret etmektedirler. Öz yeterliliğin dayanıklılık boyutu karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmede bir ön gerekliliktir. Bandura (1993), öz yeterlik inancının dört işlevi olduğunu ve dört işleve bağlı olarak bireylerin performanslarının azaldığını ya da arttığını belirtmiştir. Bunlar; bilişsel süreçler, motivasyonel süreçler, duygusal süreçler ve seçim süreçleridir.

### **1. Bilişsel Süreçler**

Çocukluk çağında olgunlaşmaya başlayan bilişsel yapı, bireyde becerilerin meydana gelip olgunlaşması ve öz yeterlik algısının oluşmasının zeminini meydana getirmektedir. Bireylerin potansiyeline, becerilerine dair olumlu inançları o husustaki eylemleri başlatmalarını, sürdürmelerini ve başarılı performans göstermelerini sağlamaktadır. Bilişsel süreçler yalnızca öz yeterlik inancı ile ilişkili değildir. Aynı zamanda benliğe uygun amaçlar belirlemede de etkili bir faktördür. Bandura (1997) buna ek olarak bireyin gelecek ile ilgili kurgularını da etkilediğini belirtmiştir.

Bireylerin eylemlerinin belirleyicisi de bilişsel yapılardır. Yani bu yapılar becerileri, eylemleri, sosyal ilişkileri, güdüleri yöneterek hedefler doğrultusunda işlevsel şekilde kullanılmasını sağlamaktadır (Bandura, 1986). Duygular bireyin düşüncelerini şekillendirirken birey duygusal süreçleri de bilişsel yapılar sayesinde kontrol edebilmektedir (Bandura, 1989b).

Belli bir alanda yetenek, potansiyel veya bilgili olmak bunları duruma uygun şekilde işlevsel biçimde kullanabilmekten farklıdır. Yani bireyin başarılı performans

sergilemesi için bu potansiyelini uygun şekilde kullanması, kullanabilmesi için de öz yeterlik algısı gerekmektedir. Bilişsel yapılar gayreti etkileyerek dolaylı ve direkt olarak bireyin göstereceği performansı da etkilemektedir. Çevresindekilerden daha geri seviyede olduğunu düşünmek öz yeterlik inancını olumsuz etkileyeceği gibi ileride olduğunu düşünmek de öz yeterliği olumlu etkileyecektir (Bandura, 1993). Bilişsel yapılar bireyin harekete geçeceği bir işte geçmiş yaşam bilgileri ışığında değerlendirerek doğru ya da yanlış eylemlere yönelmesini sağlamaktadır. Yani bireylerin eylemleri, hedefleri, becerileri bilişsel yapıları tarafından şekillendirilmektedir.

## **2. Motivasyonel Süreçler**

Öz yeterlik algısı bireyin motive oluşundaki en önemli etmenlerdendir. Bu paralelde öz yeterliği yüksek olan bireyler performanslarının yetersiz kaldığı noktalarda gerekçe olarak yeterli gayret göstermemiş olmalarını görürler. Aksine öz yeterlik inancı düşük olan bireyler ise kendi becerilerinin yeterli olmadığını düşünerek olumsuz düşünceleri kendilerine yöneltirler. Başarılı performanslar sonucunda kazanç elde eden bireyler tatmin yaşarlar ve bunun paralelinde motive olarak bu uğraş üzerindeki gayretlerini arttırır ve bu da gösterdikleri performansın da yükselmesini sağlarlar (Bandura, 1993). Yani öz yeterlik inancı gösterilen emeği ve zorlukla karşılaştığında nasıl reaksiyon verileceğini belirlemektedir. Yüksek öz yeterlik algısı başarılı performanslar doğururken düşük öz yeterlik ise kısıtlayıcı, engelleyici bir işlev görmektedir (Bandura, 1986).

Amaçlarını elde etmiş bireyin yaşadığı tatmin ve haz yeni ve daha zorlu amaçların belirlenmesinde, güdülenmesini ve motive oluşunu etkilemektedir. Bu da öz yeterlik inancına fayda sağlamaktadır. Bilişsel ve motivasyonel süreçler öz yeterlik algısının işleyişinde duygusal süreçler ile birlikte etkili olan öz yeterlik unsurlarındadır (Bandura, 1977a). Öz yeterlikle ilgili endişelerin bulunması halinde öğrenme olur fakat geçmişte edinilen becerilerin işlevsel olarak kullanılması engellenir. Güdülenme, motive oluş ve gayret üzerinde belirleyici rol oynayan öz yeterlik inancında önemli olan doğru bir şekilde algılanarak değerlendirilmesidir. Potansiyelini yanlış değerlendirerek olduğundan yüksek gören birinin öz yeterlik inancını yüksek oluşu motive olmasını sağlayarak istenilen sonuçlar elde etmesini sağlayabilir. (Bandura, 1989b). Fakat bu durumda motive oluş yalnız başına istenilen performansı göstermekte yeterli olmaz zira bireysel yeteneklerde noksanlık, negatif

düşünceler gibi faktörlerin varlığı başarısız performansa neden olabilir (Bandura, 1986).

### **3. Duygusal Süreçler**

Bireyin becerileri ile ilgili düşünceleri ve duygusal reaksiyonları çevresi ile etkileşimi sırasında meydana gelir. Kişilerin potansiyelleri ile ilgili düşünceleri, motive oluş düzeylerini etkilediği gibi benzer şekilde karşılaştığı yaşam güçlüklerinde hissedeceği gerginlik, stres gibi duygusal süreçlerini de etkiler. Bu da öz yeterlik inancının duygusal işlev görme boyutudur. Zorlandığı durumlarla başa çıkabileceğini düşünen bireyler düşünsel ve duygusal açıdan büyük gerilimler yaşamazlar fakat başa çıkamayacağını düşünen bireyler yoğun kaygı yaşarlar. Yaşanılan bu kaygı performanslarını olumsuz etkileyerek depresyon, kaygı, stres gibi ruhsal sıkıntılara sebebiyet verir (Bandura, 1986). Karşılaştığı yaşam zorluklarıyla başa çıkamayacağını düşünen bu bireyler bireysel becerilerindeki noksanlıklara odaklanarak kendi işlevsellik seviyelerine zarar verirler ve çevreyi daha tehditkâr algılama eğiliminde olurlar. Bu da öz yeterlik inancında duygusal süreçlerin işlevini göstermektedir.

Öz yeterlik algısı oluşumunda neden olarak işlev gören duygusal süreçler bilişsel süreçlerle etkileşime girerek öz yeterlik algısının sonucu olabilir. Pozitif ve negatif duygusal yaşam deneyimlerinin, bilişsel ve duygusal süreçler ve bunun gerçekliği ile uygun bir şekilde oluşu kişide işlevsel bir öz yeterlilik inancı gelişmesini sağlamaktadır. Duygular ile etkileşim halinde olan öz yeterlik inancı aynı zamanda duyguların kontrol edilmesi işleminde de önemli işlev görmektedir. Bandura (1994) öz yeterlik inancı duygusal deneyimlerin kalitesini, yoğunluğunu ve yaşanma sıklığını etkilemektedir. Aynı zamanda bilişler ve eylemler üzerinde de belirleyici bir değişkendir.

### **4. Seçme Süreçleri**

Sosyal Bilişsel Kuram bireyin ve çevrenin karşılıklı bir etkileşim içerisinde olduğunu, bireyin çevreden bağımsız düşünülmemeyeceğini söyler. Bu kapsamda öz yeterliğe dair düşünceler eylemlerin ve çevrenin tesiri altında kalmaktadır. Öz yeterlik inancı kişilerin tercihlerini etkilemektedir. Bu bağlamda birey potansiyeli üzerinde algıladığı eylemlerden ve çevreden uzaklaşırken başa çıkabileceği ortamlara yaklaşmaktadır (Bandura, 1993). Görülmektedir ki, öz yeterlik inancının seviyesi düşük olan bireyler potansiyellerine uygun eylemleri seçmede zorlanmaktadırlar.

Bandura (1986) bireylerin başarılı performans gösterebilmeleri için yetenek, bilgi, deneyimin tek başına yeterli olmayacağını bunların yanı sıra bireylerin potansiyellerine dair düşüncelerinin, motive oluşları, eylemleri ve performansları üzerine tesir ettiğini iddia etmektedir. Potansiyele dair olan bu düşünceler ise öz yeterlik inancını oluşturmaktadır ve bu öz yeterlik inancı da bireyin seçim süreçlerinde etken bir rol oynamaktadır. Lent ve Hackett (1987; Akt: Bandura, 1993), bireylerin öz yeterlik seviyelerinin mesleki amaçları üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Öz yeterlik inancı yüksek bireyler zorlu mesleki amaçlar belirler ve bu gayelere ulaşabilmek için gayret gösterirken düşük olanlar ise tam tersini yapmaktadır. Mesleki kariyer konusunda da bireylerin öz yeterlik seviyesi gerek seçimleri gerekse de mesleklerindeki ilerleyişlerinde önemli bir rol üstlenmektedir (Bozgeyikli, 2005).

İşlevsel bir öz yeterlik inancı sonucunda bireye uygun yapılan yeni seçimler mevcut öz yeterlik inancını daha işlevsel ve güçlü hale getirecektir. Bandura (1997) öz yeterliği paralelinde yaptığı tercihlerin, istikrarlı ve uyumlu yaşam biçimi oluşumunda önemli olduğunu ifade etmiştir. Potansiyeline uygun seçim yapan bireyin o alan özelindeki öz yeterlik inancı daha da artacaktır. Kavanagh ve Bower (1985) seçme süreçlerine dair bireyin öz yeterlik inancı yükseldikçe daha fazla çaba harcaması etkinlikler tercih ettiğini belirtmiştir (Akt.: Çelikkaleli, 2010). Düşük öz yeterlik algısına sahip bireyler bunun tam tersi tercihler yaparken aynı zamanda farklı seçenekleri de göz ardı etmektedirler (Bozgeyikli, 2005).

#### **2.4.2. Öz Yeterlik İnancının Kaynakları**

Kendini yetkin görme ya da görmeme genelde yetkinlik inancının temelleriyle ilgilidir. Yetkinlik inancının birbiriyle sistemli olan dört temeli bulunmaktadır. Bunların içerisinde en önemli olanı başarılı olunmuş tecrübelerdir. Diğerleri ise dolaylı olan deneyimler, toplumsal ikna ve bedensel (hissi) durumlardır (Burger, 2006; Çelikkaleli, 2010; Bandura, 1977a:194).

Kişilerin geçmişte kazandıkları başarılar, yetkinlik inancının asıl unsurlarıdır. Bilginin en tesirli (patetik) kaynağıdır. Başarılı olmuş tecrübeler bireyin yaşadıkları olduğundan birey için daha kuvvetli ve genellenebilir öz yetkinlik algısı meydana getirmekte ve bu sebeple başka kaynaklara oranla önem seviyesi yüksektir (Bandura, 1997). Başarıdan elde edilen haz ve yetkinlik inancı başka dönemlerde de tekrarlanmak istenecektir. Öncesinde zor durumların üstesinden gelen birey, yapmayı planladığı işinde yaşamış olduğu eski başarılarını ve kaygılarını düşünerek kendini

yeni karşılaştığı işi yapabileceğine dair güdüleyebilecektir. Başarısızlıkla sonuçlanan geçmiş tecrübelerin fazla olması bireyin işi yapmasının mümkün olmayacağı kanaatinin gelişmesine sebep olarak, ikna beklentisini zayıflatabilecektir (Burger, 2006). Başarılar, kişinin bireysel yeterliliğinde güçlü inanışlar meydana getirir ancak insanlar hayatlarında kolay başarılar elde ettilerse ve bu başarılar sonucunda beklentilerinden daha hızlı sonuca varmışlarsa yaşanacak bir başarısızlık durumunda cesaretlerini kolayca kaybederler. Sağlam yeterlilik duygusu, zorluklarla baş edebilme tecrübesini gerektirir (Bandura, 1994).

Yetkinlik inancının meydana gelmesini sağlayan etkinliklere benzer etkinliklerin yapılması, yetkinlik inancının genelleşmesinde önemli etkidir. Gelişim döneminde meydana gelen yetkinlik inancına dayanak oluşturan yetenekler, başarılar yetkinlik inancının tabanını oluşturmaktadır. Kısaca insanlar bazı faaliyetlerde bulunurlar, faaliyetlerin sonucu insanda öz yeterlik inancı oluşturur ve daha sonraki faaliyetlerini planlarlar. Başarılı faaliyetler sağlam öz yeterlik inancının; başarısız faaliyetler ise zayıf öz yeterlik inancının oluşma nedenleridir (Türk, 2008).

Öz yeterliliği oluşturan başka bir etken de dolaylı gözlemdir. Gözlemleyerek öğrenme, toplumsal kognitif öğrenme teorisinde önemli bir etkidir. Modelin faaliyetlerini ve bu faaliyetlerin neticelerini gözlemleyerek öğrenme, öz yeterlik inancını oluşturan etkenlerden biridir (Türk, 2008). Yani kuvvetli bir öz yeterlik hissini oluşturma ikinci yolu, toplumsal modellerden elde edilen dolaylı hayatlardır. Bireylerin, kendilerine benzer kişilerin başarılarını takip etmeleri, gerekli etkinlikleri başarabilmek adına girişimde bulunmalarını sağlar. Toplumsal çevre örneklerinin sunmuş olduğu dolaylı hayatlar yetkinlik inancının meydana gelmesinde ve sağlam tutulmasında etkili faktörlerden biridir. Bireyin tecrübeleri kadar güçlü olmasa da bireyin toplumsal tesir etme ve örnek bireylerin kaliteli yaşamlarındaki pozisyonlarına göre etkiler farklılaşacaktır (Bandura 1997). Kişinin kendisini "Onlar yapıyorsa bende yaparım" şeklinde motive etmesi, ikna beklentisini dolaylı tecrübelerle farklılaştırabildiğinin bir kanıtıdır (Burger, 2006). Dolaylı model almada, örnek alınan bireyin kendi özelliklerinin farkına varması, öz yeterlik inancını pozitif istikamette artıracaktır (Bandura, 1997). İnsanlar alınan modeli kendileri ile bağdaştıramaz ve farklı görürse bireyin algılanan öz yeterlikleri modelden etkilenmez.

Toplumsal ikna kişilerin öz yetkinliklerini oluşturan üçüncü etkidir. Kişiler azim veren, özendirilen sözlerle güdülenirler. Kişinin başka kişiler tarafından bir işi

yapabileceğine dair yeteneklerinin olduğuna inandırılarak davranışa geçirilmesi en fazla toplumsal etkileşim bulduran yeterlik kaynağıdır. Kişinin, gayesinin toplumsal çevresi tarafından tasdik gördüğünü, arzulandığını bilmesi sözel iknanın yanında hissi etkileşime de uygunluk sağlamaktadır (Bandura, 1997). Toplumsal ikna, verimlilikle alakalı sözel dönütler, methiye, cesaret verme, maneviyatını arttırıcı konuşma tarzında ifade edilebilir (Milner ve Hoy, 2003). Kişiye sözel ikna yöntemiyle aktarılacak yeterlik inancı birey ile uyumlu değil ve gerçekçilikten uzak ise olumsuz neticelere, bağlantılı olarak da zayıf yeterlik inancına ve sözel iknanın birey açısından tesirinin zayıflamasına sebebiyet verebilecektir. Sözel ikna, kişilerin kendi yeteneklerine diğer bireylerin güvendiğini açıklayarak bilişsel yüklemle düzeneği gibi görev yapmaktadır. Gerçeğe uygun olmayan yüklemelerin artmasıyla birey hakkında kognitif çarpıtmalar meydana gelebilecektir. Bunun içindir ki sözel ikna gerçekte uyumlu ve aşama aşama işlenmesi gereken bir süreç olarak düşünülmelidir (Bandura, 1997).

Öz-yeterlilik inancının başka kaynaklarına bakıldığında görülmektedir ki pozitif bir moral, yetkinlik inancını arttıracak, sıkıntılı duygu ise yetkinlik inancının seviyesini düşürecektir (Çelikkaleli, 2010). Belirli seviyede sağlamlık ve kuvvet gereken işlerde kişinin dayanıklılık ve güç isteyen davranışları yerine getiremeyecek kadar kendini zayıf, halsiz, güçsüz, hasta vb. hissetmesi yetkinlik inancının zayıf olduğunun belirtisidir (Bandura, 1997). Kişinin dilediği davranışları yapmasına mani olan kaygı ve heyecan fiziksel reaksiyonlar oluşturarak öz-yeterlilik inancının oluşmasına da mani olmaktadır (Burger, 2006). Kişi devamlı olarak bir sorumlulukta başarılı olursa, bu durum kişinin kaygı düzeyini düşürür, öz-yetkinlik düzeyini arttırır (Larson ve Daniels, 1998). Başka bir ifadeyle, kişinin almış olduğu mesuliyet çok zorsa, kaygı seviyesi artar ve artan kaygı düzeyi de öz-yetkinlik seviyesini azaltır çünkü kişiler öz yetkinlik algısının olumlu olmasına gereksinim duyar.

Bandura (1997-2006), kişinin yetkinlik inancını arttırmak için; bedensel kondisyonunu arttırmak, üzüntü seviyesini düşürmek, negatif hissi olaylardan etkilenebilirliğini azaltmak ve gerçek bedensel yeterlilik algısının oluşması gerektiğini vurgulamaktadır.

#### **2.4.3. Öz Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş**

Öz yeterlilik ve iyi oluş araştırmalarında öz yeterliliğin ve öz yeterliliğin farklı boyutlarının daha çok öznel iyi oluş ile ilişkisine bakıldığı görülmüştür. Yapılan



çalışmalar, öz yeterliğin öznel iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Telef ve Ergün, 2013).

De-Caroli ve Sagone (2013) araştırmaları sonucunda psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan bireysel gelişim, kendini kabul ve çevresel hâkimiyetin öz yeterlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Zimmerman (2000), öz yeterliğin insanların bilişlerini, duygularını ve eylemlerini etkilediğini aynı zamanda stresörlerle baş etme konusunda güç kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Bu da öz yeterlik seviyesi arttıkça bireylerin yaşam doyumunun arttığı ve stresörlere karşı içsel potansiyele olan inanç sayesinde daha az olumsuzluk yaşadığı şeklinde değerlendirilebilir. Buradan da yine öz yeterliğin iyi oluşu etkilediği yorumuna varılabilir.

Öz yeterlik seviyesinin yüksek olması sıkıntılarla baş etmede, bireyin kendisine güven duymada, eğitim ve mesleki alanda başarılı olmasında, sebat duygusunun gelişmesinde etkiliyken bir noktadayken düşük olması ise problemleri çözememe, mutsuzluk, potansiyeline güvenmeme, umutsuzluk gibi alanlarda etkili olmaktadır (Korkmaz, 2002). Buradaki umutsuzluk, mutsuzluk, kendine güven, problemlerle mücadele gibi alanlar da bireyin iyi oluşuna tesir eden değişkenlerdir.

Bandura (1997) yüksek algılanan öz yeterliğin, bireyde kişisel gelişimin ve yeteneklerinin portföyünün genişlemesi yanı sıra başarıyı elde etmeyi, mutlu olmayı ve iyi olma halini de desteklediğini ifade etmiştir. Sosyal bilişsel kuram, öz-yeterlik algısının bireyleri motive eden, güdüleyen, onların mutluluğa ve başarıya ulaşması için önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Öz-yeterlik algıları, başka etkenlerin ne olacağına bakmaksızın, bireyleri motive eder ve onlara danışmanlık ederek, hayat şartlarını ve fonksiyonlarını kuvvetli şekilde etkiler (Bandura ve diğerleri, 2001). Khodarahimi (2010) öz yeterlik inancının bireyin performansını etkileyen en önemli etkenlerden biri olduğunu ifade etmiştir. Bunun ışığında pozitif düşünce ve duyguların öznel değerlendirmelerden etkilendiği ve iyi oluş seviyesini yükselttiği gibi psikolojik sıkıntıların seviyesini ise düşürdüğü görülmektedir. Bir alanda öz yeterlik inancı yüksek olan birey o alanda potansiyeline güvenir ve bunu eylemlerine yansır. Karşılaşılan problemlerde gerilmeden huzurla baş edebilmesi için gerekli motivasyonu sağlar. Düşük öz yeterlik inancı sorunları olduğundan daha büyük algılanmasına yol açara stres ve depresyonu tetiklemektedir (Pajares, 1996).

İkiz ve Telef (2013) ise ortaokula giden öğrencilerle yaptığı araştırmasında duygusal ve sosyal öz yeterliğin yaşamdan alınan tatmininin anlamlı bir yordayıcısı

olduğunu belirtmiştir. Cicognani, Albanesi ve Zani (2008) öz yeterliğin iyi oluşu doğrudan arttıran bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Suldo ve Huebner (2006) ergenlerin negatif duygular ile baş edebilme inancının yükselmesinin mutluluk düzeylerinde de artış sağladığını belirtmiştir.

Telef ve Ergün (2013) liseli öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmasında akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliğin öznel iyi oluşu yordadığını tespit etmiştir. Bu araştırma sonunda akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliği yüksek olan öğrencilerin daha mutlu olduğu yorumu yapılabilir. Alan yazında öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirten başka araştırmalara da rastlanmıştır (Cicognani, Albanesi ve Zani, 2008).

Siddiqui (2015) üniversitede okuyan öğrencilerle yaptığı araştırmasında da benzer şekilde psikolojik iyi oluş ve öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Buradan öz yeterlik algısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Psikolojik iyi oluş ve öz yeterlik seviyesi yüksek olan öğrencilerin akademik hususta olumsuzluklara değil hedefleri ışığında başarıya dikkat kesildikleri ve başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu, psikolojik açıdan sağlamlıklarının daha iyi olduğu ve başa çıkma becerilerinin daha iyi olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Salami, 2010). Buradan hareketle öz yeterlik seviyesi yüksek olan öğrencilerin dersler, öğretmenler ya da akranları kaynaklı sorunlarla karşılaştığında karamsarlık, mutsuzluk duyguları tesirinde kalmadan problemleri çözmeye eğilecekleri ve bunun paralelinde de öznel iyi oluşlarının olumlu olarak destek bulacağı sonucu çıkarılabilir.

#### **2.4.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği**

Bandura'nın öz yeterlik hakkındaki görüşleri psikolojik danışma öz yeterliğine adapte edilebilir (Yiyit, 2001). Psikolojik danışma öz yeterliliği; psikolojik danışmanın kendisinin danışmanlık becerilerini ortaya koyabilmesine dair inançlarıdır (Lent ve diğerleri, 2006). Bu yalnız bilgi ve yetenek olarak değil ayrıca psikolojik danışmanın danışana faydalı olabilmesiyle ilgili inancıdır (Melchert ve diğerleri, 1996). Psikolojik danışma öz yeterliği psikolojik danışmanın yalnızca süreçteki inancıyla değil, yakın zamanda olacak olan psikolojik danışma pratiğindeki performansı ile ilgili algı ve yapıyı da ifade etmektedir (Larson ve diğerleri, 1992). Başka bir anlatımla, psikolojik danışmanın olumlu performansı ile olgunlaşan pozitif öz yeterlik algısı, gelecekteki hizmet ve uygulamalarını da etkiler.

Bu bağlamda psikolojik danışmanların öz yetkinliğiyle ilgili psikolojik danışman yeteneklerinin önemine dikkat çekilmiştir. Psikolojik danışman eğitimi psikolojik danışma yeteneklerinin öğrenimi ve psikolojik danışma konularını kapsadığından, çalışmalar psikolojik danışman eğitimi alanlar üzerinde olmuştur (Larson ve Daniels, 1998). Aksoy ve Diken (2009) psikolojik danışma öz yeterliğini tanımlarken danışanların taleplerini karşılayabilmede etkin olabilmek şeklinde ifade etmişlerdir. Psikolojik danışma öz yeterlilik inancının tedavi sürecinde ve danışma seanslarının verimli bir şekilde devam etmesinde önemli olduğu görülmüştür. Greason ve Cashwell (2009)'ın tanımları ise psikolojik danışman öz yetkinliği inancı, danışana ne şekilde yardım edebileceğini bilmek ve lazım olan psikolojik danışman yeteneklerini devam ettirmek arasında öncü bir mekanizma olduğu yönündedir. Psikolojik danışma öz yeterliği genelde, verimli psikolojik danışmanlığın belirleyicilerinin en önemlisidir ve olaya konsantre olmak konusunda önemli bir faktördür.

Psikolojik danışma öz yeterlik inancı psikolojik danışma yeteneklerine ait subjektif tahminlerdir ve psikolojik danışmanın yeterlilik beklentisini, danışma kararını, danışma süresi içerisindeki davranışlarını ve çabasını belirlediği düşünülmektedir (Larson ve Daniels, 1998). Buradan hareketle, psikolojik danışma öz yeterlik inancı yüksek olan ruh sağlığı çalışanlarının, psikolojik danışma oturumlarını yürütebilmeye dair kapasitelerine inandıkları varsayılabilir.

Voltan-Acar (1988)'a göre psikolojik danışma zemini, danışanın yaşamış olduğu dünyanın minimize olmuş modelidir. Kişi toplumda ne şekilde yaşıyorsa psikolojik danışma seanslarında da o şekilde davranır. Kişinin çevresi makrokozmos diye tanımlanırken, psikolojik danışma seanslarındaki dünyası mikrokozmos olarak adlandırılır. Votan-Acar (1988) mikrokozmosda yeni davranışlar geliştiren kişilerin, mikrokozmosunda da farklılaştığını ve öğrenilen davranışları toplumsal yaşamına aktararak makrokozmosunun değiştiğini iddia etmektedirler. Buradan yola çıkarak, toplumsal hayat gibi, psikolojik danışma da bireyler arası ilişkileri kapsamakta ve burada da toplumsal hayatta bulunan sorunlarla karşı karşıya kalınabilmektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışma içerisinde, psikolojik danışmanın öz yetkinlik seviyesi değiştiğinde, çevresinde oluşan yetkinlik inancı da farklılaşabilir. Yeterli hizmet verebildiğini düşünen psikolojik danışmanın mikrokozmosunda kuvvetli bir öz yetkinlik inancı oluşur ve bu inancı toplumsal hayatına aktararak

makrokozmosunu da değiştirme ve toplumsal hayatta da yetkin bir psikolojik danışman olduğuna inanma fırsatı olur (Akt., Erkan, 2011).

İkiz ve Totan (2014), psikolojik danışman olacakların, mesleklerine profesyonel olarak başlamadan önce öz-yeterliliklerin belirlenmesinin danışmanların eğitimi için önemli kaynak oluşturacağı ve öz yeterlilik geliştirme programlarına önemli veri sağlayacağını belirtmiştir.

#### **2.4.5. Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Algısını Etkileyen Değişkenler**

Literatüre bakıldığında psikolojik danışma öz-yeterliğinin farklı değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği göze çarpmaktadır. Literatürde psikolojik danışma öz yeterliğinin; eğitim seviyesi, süpervizyon, çalışılan yer, kişilik, yaşam tatmini, kaygı gibi birçok değişkenden etkilendiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Erkan, 2011; Larson ve Daniels 1998; Lepkowski, 2009). Araştırmalar psikolojik danışma öz-yeterlik algısının deneyim süresiyle de pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin; Yiyit'in (2001) ölçek geliştirdiği çalışmasında ve Aksoy ve Diken'in (2009) özel eğitim alanındaki psikolojik danışma öz-yeterlik inancına dair yürüttükleri çalışmasında bu bulgu doğrulanmaktadır.

Larson (1998) ise dört ana değişkenin psikolojik danışma öz yeterliğine etkide bulunduğunu belirtmiştir. Birincisi uzmanlıktır. Uzmanlık alandaki kідeme, tecrübeler, yaşantılara karşılık gelmektedir. Bireyin pozitif deneyimleri yaşama sıklığı ne kadar fazla olursa kendisini yetkin ve etkin hissetmesi de o paralelde artar. İkincisi model almadır. Model alma, bireyin etrafındaki diğer psikolojik danışmanları gözlemleyerek sahip olduğu duygu ve düşünceleridir. Başarılı olan bir danışmanı modelleyen psikolojik danışman rol model aldığı kişi gibi başarılı olacağına dair inanışlar geliştirir. Üçüncüsü ise sosyal iknadır. Bu kavram psikolojik danışmanın süpervizyon süreciyle ilgili bir kavramdır. Süpervizör tarafından pozitif geribildirim alan psikolojik danışmanların danışmaya dair öz yetkinlik algıları güçlenmektedir. Dördüncüsü ve son değişken ise psikolojik danışmanın yaşadığı heyecan ve kaygı seviyesidir (Larson, 1998).

Danışmanların en önemli becerisi olan aktif dinleme hem danışmanların performansını arttırmasını hem de danışmanların sıkıntılarının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu durum da danışmanların kendilerini daha etkili olarak algılamalarını sağlayarak öz yeterliği etkilemektedir (Levitt, 2002).

Levitt (2002) ise yürüteceği görüşmelerin danışmana yarar sağlayacağını düşünmenin psikolojik danışma öz yeterlik algısını etkileyebileceğini belirtmiştir.

Benzer şekilde danışanın görüşmeye yardım almak gayesiyle geldiğini düşünmek danışmanın öz yeterlik algısını olumlu etkileyebilir.

Lent, Hill ve Hoffman (2003) psikolojik danışma öz-yeterliği ve eğitim seviyesinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgularına göre lisansüstü eğitimler psikolojik danışmanlarda öz yeterlik algısını pozitif yönde etkilemektedir. Öz yeterliğin yanı sıra lisansüstü eğitimlerin, danışmanlık yeteneklerine olan güven seviyesine de olumlu katkı sağladığı görülmüştür (Lepkowski, 2009). Lisans programı haricinde farklı danışmanlık eğitimlerine dahil olanlarda psikolojik danışma öz yeterlik algısının arttığı tespit edilmiştir (Halverson, Miars ve Livneh, 2006). Buradan da anlaşılacağı üzere lisanstaki, lisansüstündeki ve üniversite dışında alınan danışmanlık becerileri eğitimlerindeki kalite, psikolojik danışma öz yeterlik algısı üzerinde etkili bir rol oynayabilmektedir. Danışmanlık becerileri eğitimi noksan olanlarda ise oturumu kontrol etmeye dair kaygıların arttığı, bununla birlikte de psikolojik danışma öz yeterlik algısının düştüğü değerlendirilmektedir (Erkan, 2011).

Kaygı öz yeterlilik üzerinde etkiye sahip önemli değişkenlerden bir tanesidir (Bandura, 1989b). Bunun paralelinde yüksek psikolojik danışma öz yeterlik inancına sahip olmanın seansta oluşabilecek kaygıyı yönetebilmeyi etkilediği görülmektedir (Larson, 1998). Danışanları tarafından negatif geribildirim almanın ruh sağlığı uzmanlarını kaygılandığı ve psikolojik danışma öz yeterlik algılarında azalmaya neden olduğu görülmüştür (Daniel ve Larson, 2001). Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar vardır. Bu çalışmalarda düşük seviyedeki kaygı ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Özgün, 2007). Öznel iyi oluşla ilişkili bir kavram olan pozitif duyguları deneyimlemek değişkeni ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ümmet, 2017).

Danışanlara efektif bir şekilde yardımcı olabilmek ve bu yardımı onlara aktarabilmek psikolojik danışma öz yeterlik algısının oluşumu ve gelişmesinde önemli bir faktördür (Larson, 1998). Yani danışanına yardımcı olabildiğini düşünmek psikolojik danışmanın öz yeterlik algısını yükseltmekteyken olumlu bir hizmet sunmadığını düşünmenin ise psikolojik danışma öz yeterlik inancını düşürdüğü söylenebilir. Bunun yanı sıra danışana verdiği hizmeti aktarabildiğine dair olan inancı da psikolojik danışmanların öz yeterlik algısını etkilemektedir (Larson, 1998).

### 3.BÖLÜM

#### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, işlemler ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgiler bulunmaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşlarını yordamaları üzerine olan etkilerini araştıran ilişkiyel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkiyel tarama modeli iki ya da ikiden fazla değişken arasında değişim olup olmadığı, varsa bu değişimin seviyesini tespit etmek gayesi ile kullanılan bir modeldir. Bu model aracılığı ile elde edilen ilişkiler kesin bir sebep sonuç ilişkisi olarak yorumlanmamakla birlikte, bu bağlamda bir ipucu edinilmesine ve değişkenlerden birinin bilinmesi durumunda diğerinin tahmin edilmesine yaramaktadır (Karasar, 2012: 81).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni İstanbul ilinde aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarıdır. Örneklem kolay ulaşılabilir/uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntemde araştırmacı ulaşabilmesi hızlı, kolay ve yakın olan öğeleri seçmektedir. Bu şekilde araştırma hız kazanmış ve pratikleşmiş olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Bu araştırmaya lisans mezunu 129 (%42.7) kişi, ruh sağlığı alanında yüksek lisans yapmış ya da tez döneminde olan 158 (%52.3) kişi, ve bu alanda doktora yapmış 15 (%5.0) ruh sağlığı çalışanı olmak üzere toplamda 302 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 23-57 arasında değişmektedir. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı ve yüzdelik değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1'de katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair betimsel istatistiksel değerlere yer verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Aylık Gelir Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri.**

Değişkenler	Gruplar	N	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	234	77.5
	Erkek	68	22.5
Yaş	23-30 arası	220	72.8
	31-45 arası	70	23.2
	45 ve üzeri	12	4.0

Medeni Durum	Bekar	219	72.5
	Evli	83	27.5
Eğitim Durumu	Lisans	129	42.7
	YL/TEZ	158	52.3
	Doktora	15	5.0
Çalışma Süresi	1-5 yıl	201	66.6
	6-10 yıl	57	18.9
	11 ve üzeri	44	14.6
Aylık Gelir	Düşük	63	20.9
	Orta	147	48.7
	Orta Üstü	83	27.5
	Yüksek	9	3.0

Katılımcıların 234'ü kadın ve bu örneklemin %77.5'i, 68'i ise erkek bu da örneklemin %22.5'ini oluşturmaktadır.

Katılımcıların 220'si 23-30 yaş arasındadır ve bu örneklemin %72.8'lik kısmını oluşturmaktadır. 70'i 31-45 yaş arasındadır, bu örneklemin %23.2'lik kısmını oluşturmaktadır. 12'si 45 yaş ve üzerindedir bu da örneklemin %4'lük bir kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 219'u bekindir ve bu örneklemin %72.5'ini oluşturmaktadır. 83'ü ise evlidir bu da örneklemin %27.5'lik kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 129'u lisans mezunudur ve bu örneklemin %42.7'lik kısmını oluşturmaktadır. 158'i yüksek lisans mezunu ya da tez aşamasındadır, bu örneklemin %52.3'lük kısmını oluşturmaktadır. 15'i ise doktora mezunudur, bu da örneklemin %5'lik kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 201'i 1-5 yıldır çalışmaktadır, bu örneklemin %66.6'lık kısmını oluşturmaktadır. 57'si 6-10 yıldır çalışmaktadır, bu örneklemin %18.9'lük kısmını oluşturmaktadır. 44'ü 11 yıl ve üzeri süredir çalışmaktadır ve bu da örneklemin %14.6'sını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 63'ü düşük aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %20.9'lük kısmını oluşturmaktadır. 147'si orta düzeyde aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %48.7'lik kısmını oluşturmaktadır. 83'ü ortanın üstünde aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %27.5'lik kısmını oluşturmaktadır. 9'u yüksek aylık gelire sahiptir, bu da örneklemin %3.0'lük kısmını oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş seviyelerini belirlemek gayesiyle Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından

Türkçeye uyarlanan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” , duyguları ifade etme düzeyini belirlemek gayesiyle King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen ve üç İngiliz dil bilimci tarafından önce İngilizceden Türkçeye, daha sonra aynı kişiler tarafından Türkçeden İngilizceye çevrilen “Duyguları İfade Etme Ölçeği”, psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerini belirlemek gayesiyle Lent ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında yüksek lisans yapmakta olan ve iyi derecede İngilizce bilen üç psikolojik danışman tarafından Türkçe’ye çevrilen daha sonrasında alanda görev yapan öğretim üyeleri ve alan uzmanları tarafından düzenlemelerinin yapıldığı “Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği” Türkçe uyarlamaları veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Demografik değişkenleri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler bulunmaktadır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, literatür taraması sonucunda psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olabileceği düşünülen değişkenlerden cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim durumunu, aylık geliri ve çalışma süresini öğrenmeye yönelik maddeler yer almaktadır.

### **3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve hali hazırda bulunan ölçüm araçlarını tamamlayıcı bir görev üstlenmek amacıyla geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşan ölçek 7’li likert tipindedir ve 1 kesinlikle katılmıyorum, 7 kesinlikle katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur ve alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56’dır. Tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin psikolojik kaynaklara ve güce sahip olduğunu ifade etmektedir. İyi oluşa dair farklı boyutları ölçmeyen ölçekte önemli görülen hususlardaki olumlu işlevsellikle genel bir bakış elde edilmektedir (Diener ve diğerleri, 2010; Akt. Telef, 2013).

Telef (2013) tarafından yapılan Türkçeye uyarlama çalışmasında açımlayıcı faktör analizi sonucunda, açıklanan toplam varyans %42 olarak bulunmuştur. Ölçekteki madde faktör yüklerinin .54 ile .76 arasında olduğu saptanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda faktör indeks değerlerinin RMSEA= 0.08,



SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0. analizinde uyum 95 ve IFI=0.95 olduğu hesaplanmıştır. Bu ölçek, Psikolojik İyi Oluş ölçeklerinin alt boyutları ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişki; özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde şeklindedir. Bunun yanı sıra İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından olan özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği güvenirlik çalışması sonuçlarında bulunan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Yapılan test tekrar test sonuçları paralelinde ölçeğin birinci ve ikinci uygulanışı arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır ( $r= 0.86, p<.001$ ). Ölçeğin toplam madde korelasyonlarının .41 ve .63 arasında farklılık gösterdiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p<.0001$ ). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .939 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Duyguları İfade Ölçeği**

Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı sözel ya da sözel olmayan şekilde duyguların ne derecede ifade edildiğini belirlemektir. 16 maddeden oluşan ölçek 7’li likert tipi olup “kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirme ile doldurulmaktadır. 3 alt boyuttan oluşan ölçek olumlu duyguların, olumsuz duyguların ve yakınlık duygularının ne derece ifade edildiğini ölçen maddelerden oluşmaktadır. Yalnızca bireyler arası ilişkilerdeki duygu ifadeleri değil aynı zamanda bireyler arası ilişkilerden bağımsız bir şekilde duyguların ifade edilmesi hakkında da bilgi vermektedir (Kuzucu, 2006).

Duyguları İfade Ölçeği somut duygu ifadesi davranışlarına odaklanarak rasyonel biçimde yapılandırılmıştır. Ölçek puanlaması yapılırken her madde toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. 1, bireyin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kesinlikte katıldığını ifade etmektedir. Bu likert tipi ölçekte alınan puanlar da buna göre belirlenmektedir. 6. ve 14. Maddeler negatif madde olduğu için ters puanlanmaktadır (Kuzucu, 2006).

Ölçeğin geçerlik, güvenirlik ve uyarlama çalışmaları Kuzucu (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde yer alan 1 madde üç faktörde de yüksek madde yüküne sahip olması gerekçesiyle atılarak madde sayısı 15 olacak şekilde

uyarlanmıştır. Netice olarak ölçekte bulunan 4., 9., 11, 12., ve 14. maddeler birinci faktör olan olumlu duyguların ifadesi faktöründe, 1., 3., 6., 7., 8., ve 15. maddeler ikinci faktör olan yakınlık duygu ifadesi faktöründe, 2., 5., 10. ve 13. maddeler ise üçüncü faktör olan olumsuz duygu ifadesi faktöründe yer almaktadır (Dönmez, 2007).

Ölçeğin orijinaline doğrulayıcı faktör analizi yapılmamasına rağmen Türkçeye uyarlamasında yapılmıştır. Sonrasında açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve dört faktör bulunmuştur. Fakat bir faktör adlandırılmadığı için üç faktöre indirilmiştir. Bu faktör yapısının ülkemize uyarlanmasını daha uygun olduğu düşünülmüştür. Maddelerin faktörlere dağılımı orijinalinden farklılık göstermektedir (Kuzucu, 2006). Geçerlik çalışmalarında ölçüt dayalı geçerlik yöntemi kullanılmıştır ve ölçek, Bradburn Pozitif Duygu Ölçeği ( $r = .24$ ), Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği ( $r = .27$ ) ve Kısa Semptom Envanteri'nin "Suçluluk" ( $r = .24$ ) ve "Anksiyete" ( $r = .25$ ) alt ölçekleri ile .95 güven aralığında ilişkili bulunmuştur.

Duyguları ifade ölçeği güvenilirlik çalışmalarında ise test tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. Sonrasında ise iç tutarlık katsayıları göz önüne alınmıştır. Lisans öğrencilerinde oluşan 96 kişilik bir gruba 3 haftalık süre zarfında aralıklarla uygulanan test sonucunda Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .85 ( $p < .01$ ) ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Faktörlere göre yapılan iç tutarlık katsayıları yakınlık için .68, olumlu duygu olumsuz duygu için .64 ve olumlu duygu için .70 olarak bulunmuştur. Bu da testin yeterli güvenilirlik düzeyinde olduğunu düşündürmektedir (Kuzucu, 2006). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .792 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği**

Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Pamukçu ve Demir (2013) tarafından yapılmıştır. 41 maddeden meydana gelen ölçek 3 faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör Yardım Becerileri Öz Yeterliği olarak adlandırılmakta ve 15 maddeden oluşmaktadır. Bu faktör İç Görü, Keşif ve Eylem Becerileri olarak üç alt boyuttan meydana gelmektedir. İkinci faktör olan Oturum Yönetmeye İlişkin Öz Yeterlik 10 maddeden meydana gelmektedir. Üçüncü faktör olan Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz Yeterlik ise 16 maddeden meydana gelmektedir ve bu faktörün ilişkide Çatışmalar ve Danışan Problemleri şeklinde iki alt boyutu

mevcuttur. Ölçek 10'lu likert tipinde hazırlanmış olup 0 hiç güvenmiyorum, 9 tamamen güveniyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten toplam alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 369'dur. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek seviyede psikolojik danışma öz yeterliğini, yani psikolojik danışma sürecinde karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilme inancının yüksek olduğunu göstermektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar da o boyuta dair öz yeterlik inancının yüksek olduğunu göstermektedir (Pamukçu ve Demir, 2013).

Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlığı .97 ve alt ölçeklerininkilerin ise .79 ve .94 arasında farklılaştığı bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliğini tespit etmek amacıyla "Psikolojik Danışman Kendini Değerlendirme Ölçeği" (Larson ve diğerleri, 1992) kullanılmıştır. İki ölçeğin benzeyen alt ölçekleri arasında pozitif yönde olumlu ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde "Psikolojik Danışma Beceri Ölçeği" puanları ile de arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Pamukçu ve Demir, 2013).

Türkçeye uyarlama süreci kapsamında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucuna göre ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi Türkçe formunun da üç faktörlü olduğu görülmüştür. Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .98, alt boyutlarının için ise Yardım Becerileri Öz Yeterliği .92, Oturum Yönetme Öz Yeterliği ve Zor Danışanlarla Çalışmaya İlişkin Öz Yeterlik ise .95 olarak bulunmuştur. Netice olarak ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucu elde edilen bulgular psikolojik danışma öz yeterlik seviyesini tespit etmek için kullanılabilceğini göstermektedir (Pamukçu ve Demir, 2013).

Bu araştırmada ise Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin toplamında .970, yardım becerileri öz yeterlik alt boyutu için .933, oturumu yönetme becerileri öz yeterliği alt boyutu için .970 ve zor danışanlarla çalışmaya ilişkin öz yeterlik ise .941 olarak bulunmuştur.

#### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri, aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarından ve ruh sağlığı alanında yüksek lisans yapan ve tez döneminde olan öğrencilerden, ilgili izinler alındıktan sonra sınıf ortamında, özel merkezlerde ve internet üzerinden toplanmıştır. Araştırma ölçeklerini dolduran 316 kişiden uygunsuz, eksik dolduran 14 katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Neticede 302 katılımcı araştırmaya dahil olmuştur.

Batarya halinde sunulan ölçekler kağıt kalem testi şeklinde sınıf ve özel ofislerde ve internet üzerinde ise çevrimiçi formlar şeklinde uygulanmıştır. İnternet

üzerinden araştırmaya dahil olacak katılımcılar için ölçekler öncesinde araştırma hakkında açıklama yapılmış ve sonrasında araştırmanın linki e-posta aracılığı ile katılımcıların adreslerine gönderilmiştir. Katılımcılar, bireysel bilgilerin gizli tutulacağı ve araştırmanın bilimsel bir gaye ile yapıldığı hususunda bilgilendirilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Ölçekler yaklaşık 10 dakikada doldurulmuştur.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Verilerin analizi SPSS 24.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde veriler, betimleyici istatistikler, normallik testleri, psikolojik iyi oluşun yaş, eğitim durumu, çalışma süresi ve aylık gelire göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis-H testi, psikolojik iyi oluşun cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi, psikolojik iyi oluş ile duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman kolerasyon analizi, duyguları ifade etme değişkeni kontrol altında tutulduğunda psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etme değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünü belirlemek için hiyerarşik çoklu regresyon analizi ve Cronbach Alfa güvenirlik analiz testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar %95' lik güven aralığında ve  $p < 0.05$  anlamlılık seviyesinde değerlendirilmiştir.

## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliğin araştırıldığı çalışmada, psikolojik iyi oluş ile belirlenen sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ve bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Spearman Sıra Korelasyon Testi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analizlere geçilmeden önce örneklemin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin betimleyici istatistiksel değerler ve normallik analizleri incelenmiştir. Normallik analizleri ve çarpıklık, basıklık değerleri ışığında uygulanacak analize karar verilmiştir.

#### 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası ve Normallik Analizi Bulguları

Bu bölümde psikolojik iyi oluş ve sosyodemografik değişkenlerin dağılımlarının normal olup olmadığını tespit etmek amacıyla çarpıklık, çarpıklığın standart hatası, basıklık, basıklığın standart hatası ve normallik analizleri olan Kolmogorov-Smirinov ve Shapiro-Wilk testleri sonuçları incelenmiştir.

**Tablo 2. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Aylık Gelir Değişkenlerine Göre Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası Değerleri**

Bağımlı Değişken	Gruplar		Çarpıklık	Çarpıklığın Standart Hatası	Basıklık	Basıklığın Standart Hatası
Psikolojik İyi Oluş	Cinsiyet	Kadın	-2.327	.159	6.902	.317
		Erkek	-1.845	.291	3.496	.574
	Yaş	23-30 arası	-1.954	.164	5.130	.327
		31-45 arası	-2.724	.287	7.613	.566
		45 ve üzeri	-3.122	.637	10.278	1.232
	Medeni Durum	Bekar	-2.091	.164	5.584	.327
		Evli	-2.569	.264	7.120	.523
	Eğitim Durumu	Lisans	-2.474	.213	8.409	.423
		YL/TEZ	-1.930	.193	3.896	.384
		Doktora	-1.214	.580	1.199	1.121
	Çalışma Süresi	1-5 Yıl	-1.938	.172	4.730	.341
		6-10 Yıl	-2.516	.316	7.383	.623

	11 ve üzeri	-3.415	.357	13.131	.702
	Düşük	-1.644	.302	2.260	.595
Aylık Gelir	Orta	-2.248	.200	5.352	.397
	Orta üstü	-.570	.264	.475	.523
	Yüksek	.303	.717	-1.168	1.400

Tablo 2’de görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş puanlarının bağımsız değişkenlere göre çarpıklık, basıklık, çarpıklığın standart hatası, basıklığın standart hatası değerleri verilmiştir. Bu değerlerin +2 ve -2 arasında olması dağılımların normal olduğunu göstermektedir (Joanes, D. N. ve Gill, C. A., 1998). Eğitim durumu doktora olanların, aylık geliri orta seviyede olanların ve aylık geliri yüksek seviyede olanların çarpıklık ve basıklık değerleri bu sınırlar içerisinde. Bu grupların normal dağılım gösterdiği diğer grupların ise normal olmayan dağılım gösterdiği görülmektedir. Grupların dağılımlarının normal olmamasından ötürü nonparametrik testler tercih edilmiştir.

**Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Süresi, Aylık Gelir Değişkenlere Göre Normallik Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Gruplar	df	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	
Psikolojik İyi Oluş	Cinsiyet	Kadın	234	.000	.000
		Erkek	68	.000	.000
	Yaş	23-30 arası	220	.000	.000
		31-45 arası	70	.000	.000
		45 ve üzeri	12	.000	.000
	Medeni Durum	Bekar	219	.000	.000
		Evli	83	.000	.000
	Eğitim Durumu	Lisans	129	.000	.000
		YL/TEZ	158	.000	.000
		Doktora	15	<b>.159*</b>	.031
	Çalışma Süresi	1-5 Yıl	201	.000	.000
		6-10 Yıl	57	.000	.000
		11 ve üzeri	44	.000	.000
	Aylık Gelir	Düşük	63	.000	.000
Orta		147	.000	.000	
Orta üstü		83	<b>.167*</b>	.003	
Yüksek		9	<b>.200*</b>	<b>.665*</b>	

\*p>0.05

Tablo 3’te görüldüğü üzere gruplardaki katılımcı sayıları göz önüne alındığında tercih edilen normallik testine göre aylık geliri orta üstü ve yüksek seviyede olanların dağılımı normal diğer grupların ise normal dağılım göstermediği görülmektedir. Normal dağılım gösteren bu grupların çarpıklık ve basıklık değerleri de bunu doğrulamaktadır fakat aylık gelirin diğer kategorileri normal dağılmadığı için yapılan analizlerde nonparametrik testler tercih edilmiştir.

#### 4.2. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistiksel Değerlerine İlişkin Bulgular

**Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeklerinden Alınan Puanların Örneklem Sayısı, Minimum-Maksimum Değerleri, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.**

	N	Min.	Max.	Ort	Ss
PİÖÖ	302	8.00	56.00	45.695	8.309
DİÖ	302	27.00	100.00	75.927	10.389
PDÖYÖ	302	5.00	342.00	223.622	56.601

PİÖÖ= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, DİÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği.

Tablo 4'te bağımlı ve bağımsız değişkenlerin puanlarının betimsel istatistiksel değerleri verilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların ortalaması 45.695, standart sapması 8.309, minimum değeri 8.00, maximum değeri 56.00'dır. Duyguları ifade etme ölçeğinden alınan puanların ortalaması 75.927, standart sapması 10.389, minimum değeri 27.00, maximum değeri 100.00'dür. Psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğinden alınan puanların ortalaması 223.622, standart sapması 56.601, minimum değeri 5.00, maximum değeri 342.00 olarak bulunmuştur. Tablo 3'te görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların skewness -2.197, kurtosis 5.785 ve duyguları ifade etme ölçeğinden alınan puanların skewness -.958, kurtosis 2.388 değerlerinin +2 ve -2 sınırları içerisinde olmaması bu puanların dağılımının normal olmadığını göstermektedir. Psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanlarının skewness -.839, kurtosis 1.082 değerlerinin +2 ve -2 sınırları içerisinde oluşu psikolojik danışma öz yeterlik puanlarının dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Joanes, D. N. ve Gill, C. A., 1998).

#### 4.3. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Arasındaki İlişki ve Yordamaya Dair Bulgular

Psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek ve varsa bu ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek amacıyla spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Öncül analizler normallik koşulunun sağlanmadığını göstermektedir. Bu sebepten ötürü nonparametrik bir analiz olan spearman analizi tercih edilmiştir.

**Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları.**

Değişkenler	1.	2.	3.
1.PIÖÖ	1	<b>.406**</b>	<b>.482**</b>
2.DİÖ		1	<b>.342**</b>
3.PDÖYÖ			1

PIÖÖ= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, DİÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği.

\*\*p<0.01

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade etme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\rho=.406$ ,  $p<.01$ ). Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanlarının arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\rho=.482$ ,  $p<.01$ ) Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\rho=.342$ ,  $p<.01$ ). Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanları arttıkça psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6’da araştırmanın amacı olan ruh sağlığı çalışanlarında duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliğin, psikolojik iyi oluşu yordama gücü analizlerini yapabilmek için gerekli olan hiyerarşik regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir.

**Tablo 6. Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Varsayımları.**

Psikolojik İyi Oluş	Bağımsız Değişken	VIF	Tolerance	Durbin-Watson
Model 1	DİÖ	1.00	1.000	
Model 2	DİÖ	1.167	.857	2.054
	PDÖYÖ	1.167	.857	

DİÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği



Tablo 6’da görüldüğü üzere duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki açıklayıcılığını tespit etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizine ilişkin VIF değerlerinin model 1 için 1.00, model 2 için ise 1.17, tolerans değerlerinin model 1 için 1.00, model 2 için ise .86 olduğu görülmüştür. Bu değerlere göre değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallık problemi olmadığı söylenebilmektedir. Ayrıca, Durbin-Watson testi sonucunun 2.054 olması eş varyanslılık varsayımının sağlandığını göstermektedir. Hiyerarşik regresyon analizinin varsayımlarının sağlandığı görülmektedir. Çoklu bağlantı sorununu bulmanın yolu VIF ve tolerans değerlerinin incelenmesidir. Bu hususta tolerans değerinin .10’dan düşük olmaması, VIF değerinin ise 10’dan düşük olması gerekmektedir (Seçer, 2013).

Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünü tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan öncül analizler normallik, çoklu ortak doğrusallık, eşvaryanslılık varsayımlarının sağlandığını göstermektedir.

**Tablo 7. Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenlerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.**

Model Değişken	B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> değişim	F	F değişim
1 (Sabit)	19.188		6.027	.000	.191	.191	70.609	70.609
DİÖ	.349	.436	8.403	.000				
2 (Sabit)	15.516		5.191	.000	.310	.119	67.120	51.698
DİÖ	.236	.295	5.687	.000				
PDÖYÖ	.055	.373	7.190	.000				
F	1.Model=70.609 2.Model=67.120							
Model (p)	1.Model=.000* 2.Model=.000*							
R <sup>2</sup>	1.Model=.191 2.Model=.310							

DİÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği

\*p<0.001

Hiyerarşik regresyon analizi, duyguları ifade etme değişkeninin etkileri kontrol altına alındıktan sonra psikolojik danışma öz yeterlik değişkeninin psikolojik iyi oluş puanlarını yordama yetisini değerlendirmek için kullanılmıştır. Öncül analizler normallik, doğrusallık, çoklu ortak doğrusallık ve eşvaryanslılık varsayımlarının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür.

Analiz sürecinin ilk basamağında modele duyguları ifade etme değişkeni girilmiştir. Duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordamaya ait Beta değeri .436 olarak belirlenmiştir. Beta değerinin anlamlılığına ait t testi sonucunun da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $t=8.40$ ;  $p<.001$ ). Ruh sağlığı çalışanlarında duyguları ifade etme değişkeninin tek başına psikolojik iyi oluşun yaklaşık olarak %19'unu açıkladığı görülmektedir ( $R= .436$ ;  $R^2= .191$ ;  $F_{(1-300)}= 70.609$ ,  $p<.001$ ).

Analizin son basamağında modele duyguları ifade etme değişkeninin yanında psikolojik danışma öz yeterlik değişkeni de eklenmiştir. Bu iki değişken birlikte psikolojik iyi oluş varyansının yaklaşık olarak %31'ini açıklamaktadır ( $R= .557$ ;  $R^2= .310$ ;  $F_{(2-299)}= 67.120$ ,  $p<.001$ ;  $R^2$  değişim= .119,  $F$  değişim  $_{(1-299)}= 51.698$ ,  $p<.001$  ). Modelde psikolojik danışma öz yeterlik değişkeninin Beta değeri .373 olarak belirlenmiştir. Beta değerinin anlamlılığına ait t testi sonucunun da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $t=7.19$ ;  $p<.001$ ). Modele dahil olan değişkenlerin beta değerleri ve t testi sonuçlarından hareketle duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir.

Nihai modelde standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırasının psikolojik danışma öz yeterliği ( $\beta=.373$ ), duyguları ifade etme ( $\beta=.295$ ) şeklinde olduğu görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerden hem duyguları ifade etmenin ( $p<.001$ ) hem de psikolojik danışma öz yeterliğin ( $p<.001$ ) psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

#### **4.4. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşlarının Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Değişip Değişmediğine Dair Bulgular**

Bu bölümde ruh sağlığı çalışanlarının yaş, eğitim durumu, çalışma süresi ve aylık geliri değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizleri sonuçlarına ve ruh sağlığı çalışanlarının cinsiyet ve medeni duruma göre psikolojik iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U analizleri sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 8. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.**

Grup	N	Sıra Ort.
23-30 Yaş	220	143,35
31-45 Yaş	70	174,37
45 ve Üzeri	12	167,58

Sd=2  
 $\chi^2=7.166$   
p=.028

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=7.166$ ; sd=2; p<.05). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tanımlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Elde edilen bulguların sonucunda anlamlı farklılığın 23-30 yaş grubu ile 31-45 yaş grubu arasında, 31-45 yaş arasındaki grubun lehine gerçekleştiği belirlenmiştir (U=6126.00, z=-2.58, p<.05).

**Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.**

Grup	N	Sıra Ort.
Lisans	129	146.84
YL/TEZ	158	151.39
Doktora	15	192.73

Sd=2  
 $\chi^2=3.732$   
p=.155

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda eğitim durumu gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2= 3.732$ ; sd=2; p>.05).

**Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Çalışma Süresine Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.**

Grup	N	Sıra Ort.
1-5 yıl	201	142.42
6-10 yıl	57	164.82
11 ve üzeri	44	175.74

Sd=2  
 $x^2=6.930$   
p=.031

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda çalışma süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2= 6.930$ ; sd=2;  $p<.05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tanımlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Elde edilen bulguların sonucunda anlamlı farklılığın 1-5 yıl arası çalışan grup ile 11 yıl ve üzeri süredir çalışan grup arasında, 11 yıl ve üzeri süredir çalışan grubun lehine gerçekleştiği belirlenmiştir ( $U=3438.50$ ,  $z=-2.31$ ,  $p<.05$ ).

**Tablo 11. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Aylık Gelire Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Kruskal Wallis-H Analizi Sonuçları.**

Grup	N	Sıra Ort.
Düşük	63	110.35
Orta	147	144.61
Ortanın Üstü	83	186.52
Yüksek	9	229.06

Sd=3  
 $x^2=35.546$   
p=.000

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda aylık gelir gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak

anlamli bulunmuştur ( $x^2= 35.546$ ;  $sd=3$ ;  $p<.05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamli farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tanımlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın aylık gelir seviyesinin düşük olduğu grup ile orta seviyede olan grup arasında, orta seviye olan grup lehine olduğu ( $U=3566.50$ ,  $z=-2.64$ ,  $p<.05$ ), aylık geliri düşük olan grup ile orta üstü olan grup arasında, orta üstü grup lehine olduğu ( $U=1300.00$ ,  $z=-5.20$ ,  $p<.05$ ), aylık geliri düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında, yüksek olan grubun lehine olduğu ( $U=69.50$ ,  $z=-3.65$ ,  $p<.05$ ), aylık geliri orta olan grup ile orta üstü olan grup arasında, orta üstü olan grubun lehine olduğu ( $U=4400.00$ ,  $z=-3.52$ ,  $p<.05$ ), aylık geliri orta olan grup ile yüksek olan grup arasında, yüksek olan grubun lehine olduğu ( $U=285.50$ ,  $z=-2.86$ ,  $p<.05$ ) görülmüştür.

**Tablo 12. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Mann Whitney-U Analizi Sonuçları.**

Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.
Kadın	234	152.79	35753.50
Erkek	68	147.05	9999.50
U=7653.50			
Z=-.479			
p=.632			

Tablo 12’de görüldüğü üzere ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçüğünden aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamli bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için nonparametrik Mann Whitney-U testi sonucunda gruplar arasında anlamli bir farklılık saptanmamıştır ( $U=7653.50$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 13. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Değişip Değişmediğine Dair Yapılan Mann Whitney-U Analizi Sonuçları.**

Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.
Bekar	219	142.06	31112.00
Evli	83	176.40	14641.00
U=7022.00			
Z=-3.058			
p=.002			

Tablo 13'te görüldüğü üzere ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için nonparametrik Mann Whitney-U testi sonucunda gruplar arasında evli olan grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=7022.00$ ,  $p<.05$ ).



## 5.BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Psikolojik İyi Oluş, Duyguları İfade Etme ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Değişkenlerinin Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ile bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı ve psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanları arttıkça psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın ana amacı, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşlarına etkisini incelemektir. Bu amaç paralelinde elde edilen bulgular incelendiğinde hem psikolojik danışma öz yeterliğin hem de duyguları ifade etmenin, psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırasının psikolojik danışma öz yeterliği, duyguları ifade etme şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin psikolojik iyi oluştaki varyansın yaklaşık olarak %31'ini açıkladığı görülmüştür.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluşun duyguları ifade etme değişkeni ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (King ve Emmons, 1990; Novick-Kine, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005; Zech, 2000; Zech, Rime ve Nils, 2003). Bu araştırmaların ortak paydada bulunduğu nokta duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu arttırdığı hususudur. Kuyumcu ve Güven (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada duyguları farkında olmanın ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Türk öğrencilerin zıttı şekilde, İngiliz öğrencilerde duyguları ifade etme değişkeninin psikolojik iyi oluşu açıklamada daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının duyguları ifade etme ile ilişkili olmadığını belirten araştırmalar bulunmaktadır. King ve Emmons (1990) duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığa tesiri araştırmalarını, duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık üzerine çalışarak geliştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin duygularını ifade ederken yaşadıkları kararsızlık iyi oluşlarını etkilemektedir. Duygu ifadesinde yaşanan yoğun kararsızlığın, olumsuz duygular, obsesif-kompulsif eğilim, anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık üzerine olan araştırmada Winkelman (2000) çalışması sonucunda psikolojik iyi oluşun duyguların ifadesinde yaşanan kararsızlıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluşun psikolojik danışma öz yeterlik değişkeni ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Kılınç (2017) araştırması sonucunda öz yeterlik seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Siddigui (2015) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde De Caroli ve Sagone (2013) araştırma bulgularında öz yeterlik seviyesi yüksek olan ergenlerin düşük olanlara göre, psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade etme değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasının ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmasının, bireylerin duygularını ifade ettikçe içsel sıkıntıdan uzaklaşması, tatmin edici sosyal ilişkiler yaşaması, pozitif duyguları daha çok deneyimlemesi (Frattaroli, 2006) ve psikolojik iyi oluş seviyesinin bu faktörlerden olumlu etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasının ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmasının, psikolojik danışma öz yeterlik algısının arttıkça bireyin kendisine olan güvenin ve inancın artması, benlik saygısının yükselmesi (Bandura, 1997) ve psikolojik iyi oluş seviyesinin bu faktörlerden olumlu etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.



Bu araştırmada ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerinde, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerinin yüksek olmasının önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

## **5.2. Psikolojik İyi Oluşun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

### **5.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Yaşa Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

Bu araştırmada aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılığın 23-30 yaş grubu ile 31-45 yaş grubu arasında, 31-45 yaş arasındaki grubun lehine olduğu tespit edilmiştir. Yani 31-45 yaş arasında olan, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanları, 23-30 yaş arasındaki aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarına oranla psikolojik iyi oluş leğinden daha yüksek puanlar almışlardır.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır. Çelebi (2016) psikologlarla yaptığı çalışmasında psikolojik iyi oluşun yaşa göre değişimini incelemiştir. Araştırma sonucunda 30-40 yaş arasındaki psikologların diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu belirtmiştir. Cooper, Okamura ve Mcneil (1995) orta yaşa doğru bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yükseldiğini sonrasında ise azaldığını belirtmiştir. Timur (2008) bireylerin yaşının artması ile birlikte psikolojik iyi oluş seviyelerinin de arttığını bildirmiştir. Ryff (1989a) 18-65 yaş aralığındaki insanların psikolojik iyi oluşlarını incelediği araştırmasında hayat amacı ve kişisel gelişim seviyelerinin yaşlandıkça azaldığını belirtmiştir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 25-74 yaş aralığındaki 3032 birey üzerinde yürüttükleri çalışmasında yaşın artmasının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ryff ve Singer (2006) yaşla birlikte çevresel hakimiyet düzeyinin yükseldiğini ifade etmiştir.

Literatürde araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Timur, 2008). Topuz (2013) niversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında psikolojik iyi oluş seviyesi ve çevresel hakimiyet dışındaki tüm alt boyutların yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir.

Bu bulgunun, bireylerin yaş aldıkça psikoloji iyi oluşu oluşturan etmenlerde daha tatmin edici seviyeye ulaşmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun barındırdığı bireylerin yaşam hedefleri ve bireysel gelişimleri gibi değişkenlerin yaş ile paralel şekilde olumlu bir değişime uğramasının bu bulguları etkilediği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşu şekillendiren değişkenlerin her yaş grubuna farklı tesirde bulunduğu ve bu sebepten ötürü yaşı ruh sağlığı çalışanlarında psikolojik iyi oluşu farklılaştıran bir değişken olduğu söylenebilir.

### **5.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

Bu araştırmada aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Doğru (2011) araştırmasında, bu araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Literatürde araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Ryff ve Singer (2002) eğitim seviyesi arttıkça kadınların iyi oluş seviyelerinin erkeklere nazaran daha çok yükseldiğini belirtmiştir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 25-74 yaş arasındaki 3032'den fazla birey üzerine yürüttükleri çalışmalarında eğitim düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Moe (2012) psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını ifade etmiştir.

Bu bulgunun nedeninin eğitim seviyesinden bağımsız olarak deneyimlenen yaşam olaylarının ve sahip olunan yaşam koşullarının olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ruh sağlığı çalışanlarının özellikleri göz önüne alındığında katılımcıların ekseriyetle yüksek lisans mezunu ya da yüksek lisansta olup tez döneminde olduğu görülmektedir. Bu sebepten ötürü ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş puanları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiş olabilir. Örneklem grubunda doktora mezunu olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının lisans ve yüksek lisans mezunu ruh sağlığı çalışanlarından yüksek olduğu fakat bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmektedir. Doktora mezunu ruh sağlığı çalışanları grubunun katılımcı

sayısının diğerk gruplarla eşit olduğunda psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim durumuna göre farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

### **5.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Süresine Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

Bu araştırmada aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılığın 1-5 yıl arası çalışan grup ile 11 yıl ve üzeri süredir çalışan grup arasında, 11 yıl ve üzeri süredir çalışan grubun lehine olduğu tespit edilmiştir. Yani 11 yıl ve üzeridir danışan göre ruh sağlığı çalışanları, 1-5 yıldır danışan gören ruh sağlığı çalışanlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinden daha yüksek puanlar almıştır.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluş puanlarının çalışma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır. Çelebi (2016) psikologlar üzerine yürüttüğü çalışmasında 6-10 yıl mesleki tecrübesi olan psikologların psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının diğerk çalışma süresi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğunu belirtmiştir. Yurcu ve Atay (2015) bireylerin meslekte geçirdikleri sürenin arttıkça iyi oluş seviyelerinin de arttığını belirtmiştir. Bunun sebebi olarak da çalışılan yere duyulan bağlılığın ve bireysel kariyerin zamanla netleşmesi olduğu belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularının aksine psikolojik iyi oluş puanlarının çalışma süresine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalara rastlanmamıştır.

Bu bulgunun nedeni olarak, kıdem süresi arttıkça ruh sağlığı çalışanlarının öz yeterlik algısının artması (Larson, 1998) ve bunun paralelinde dolaylı olarak psikolojik iyi oluş seviyelerinin de olumlu olarak etkilenmesinin olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ruh sağlığı çalışanlarının çalışma sürelerinin arttıkça kendilerine, danışanlarına ve çevrelerine olumlu katkılarda bulduklarını düşünmelerinin (Levitt, 2002) psikolojik iyi oluşlarını etkilediği düşünülmektedir.

### **5.2.4. Psikolojik İyi Oluşun Aylık Gelire Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

Bu araştırmada aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılığın aylık gelir seviyesinin düşük olduğu grup ile orta seviyede olan grup arasında, orta seviye olan grup lehine, aylık geliri düşük olan

grup ile orta üstü olan grup arasında, orta üstü grup lehine, aylık geliri düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında, yüksek olan grubun lehine, aylık geliri orta olan grup ile orta üstü olan grup arasında, orta üstü olan grubun lehine, aylık geliri orta olan grup ile yüksek olan grup arasında, yüksek olan grubun lehine olduğu görülmüştür. Özetle aylık geliri yüksek olan, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanları psikolojik iyi oluş ölçeğinden daha yüksek puanlar almışlardır.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluş puanlarının aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır. Cenkseven (2004) üniversitede okuyan 500 öğrencinin psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında, öğrencilerin sosyoekonomik seviyelerine göre psikolojik iyi oluş puanları, özerklik, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet puanlarının sosyoekonomik seviyesi yüksek olan grubun lehine farklılaştığını belirtmiştir. Ryff ve arkadaşları (1999) sosyoekonomik seviyenin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından kendini kabul, hayat amacı, çevresel hakimiyet ve kişisel gelişim boyutları ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Ryff ve Singer (1996) ise yaşam amacı ve kişisel gelişim alt boyutlarıyla ilişki olduğunu belirtmiştir. Geçgin ve Sahranç (2017) maddi gelir gruplarından iyi geliri olanların psikolojik iyi oluş puanlarının, yetersiz olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Özden (2014) çalışmasında psikolojik iyi oluşun aylık gelir seviyesine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu farklılığın 0-1000tl geliri olan grubun psikolojin iyi oluşunun 3001tl ve üzeri geliri olan grubun psikolojik iyi oluşundan daha düşük olmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Bunların yanı sıra gelir seviyesinin artmasının psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ve psikolojik iyi oluş seviyesini de arttırdığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Çelebi, 2016; Kaplan, Shema ve Leite, 2008; Anlı, 2011).

Araştırma bulgusundaki farklılığın yüksek gelir lehine olmasına karşın tam tersi şekilde İşgör (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sosyoekonomik seviyesi düşük olanların psikolojik iyi oluş puanlarının sosyoekonomik seviyesi yüksek olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Biswas, Diener ve Tamir (2004) gelir seviyesinin artmasının

psikolojik iyi oluş seviyesinin artmasını sağlamadığını belirtmiştir. Topuz (2013) çalışmasında algılanan sosyoekonomik seviye ile psikolojik iyi oluşun arasında bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Bu bulgu Cenkseven ve Akbaş (2007) sonuçları ile örtüşmektedir. Karabeyeser (2013) çalışmasının sonucunda psikolojik iyi oluşun gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Aylık gelir seviyesi arttıkça bireylerin temel bakım, barınma, beslenme, eğlence gibi ihtiyaçları için ayırabilecekleri bütçenin artmasının, psikolojik iyi oluş için gerekli olan değişkenlerin teminini sağlayarak dolaylı olarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda gelir seviyesinin artması bireyin yaşam amaçlarını gerçekleştirmesinde kolaylaştırıcı bir rol oynayarak ve yaşam koşullarından memnuniyet düzeyini artırarak psikolojik iyi oluş seviyesini arttıracığı düşünülmektedir.

### **5.2.5 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

Bu çalışmada aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirten araştırmalar mevcuttur (Timur, 2008; Kirkcaldy, Furnham ve Siefen, 2011; Tütüncü, 2012; Çelebi, 2016). Cooper, Okamura ve Mcneil (1995) psikolojik iyi oluşla üzerine yürüttükleri çalışmada cinsiyet ile psikolojik iyi oluşun ile ilişkili olmadığını tespit etmiştir.

Literatürde araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Kuyumcu, 2012; Cenkseven ve Akbaş, 2007). Kadınların, erkeklere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu belirten birçok araştırma bulunmaktadır (Cenkseven, 2004; Haring, Stock ve Okun, 1984; Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 2008; Ryff ve Keyes, 1995; Özden, 2014; Topuz; 2013). Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından kişisel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında cinsiyete göre kadınların lehine farklılaşma olduğunu belirten araştırmalar vardır (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 1989a). Ertürk, Keskinılıç-Kara ve Zafer-Güneş (2016) öğretmenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş ve duygusal emeğin yordayıcısı olarak yönetsel destek algısını araştırmışlardır. Yaptıkları bu araştırmanın sonucunda kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre anlamlı şekilde

yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduğunu belirtmiştir. Karabeyeser (2013) çalışmasında psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, hayat amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarından alınan puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Bu belirtilen alt boyutlardan kadınların erkeklerde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ruini ve ark. (2003) araştırmasında psikolojik iyi oluşun diğerleriyle ilişkiler boyutu dışında bütün alt boyutlarda kadınların erkeklere nazaran anlamlı şekilde yüksek puanlar aldıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından kendini kabul ve hayat amaçları boyutlarında cinsiyete göre kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Ryff 1989a). Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileri üzerine yürüttükleri araştırmalarında psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özerklik ve kendini kabul boyutlarında cinsiyete göre farklılaşma olmadığını, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, hayat amaçları, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan toplam puanlarda ise kadınların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğunu belirtmiştir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki bulgularda farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Bu farklılıkların örneklem gruplarının farklılığından ve psikolojik iyi oluş için kullanılan ölçme araçlarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmada ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmamasının, kadın ve erkek cinsiyet rolleri farklılığının azalmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun belirlenmesinde tesiri olan değişkenlerin hem kadınlar için hem de erkekler için benzer şekilde etkili olduğu söylenebilir.

#### **5.2.6. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması**

Bu çalışmada aktif olarak danışan göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılığın evli olan ruh sağlığı çalışanlarının lehine olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle evli olan, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanları, bekar olanlara göre psikolojik iyi oluş ölçeğinden daha yüksek puanlar almışlardır.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar mevcuttur. Çelebi (2016) psikologlar üzerine yürüttüğü çalışmasında boşanmış/dul, bekar ya da evli medeni durum seçeneklerine göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin

farklılaşp farklılaşmadığını araştırmıştır. Bu araştırmanın bulguları sonucunda boşanmış/dul grubundaki psikologların psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğunu belirtmiştir. Timur (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerini etkileyen değişkenlerle ilgili araştırma yürütmüştür. Bu araştırma bulgularına göre, medeni durumun psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır ve psikolojik iyi oluş medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Gove, Hughes ve Briggs-Style (1983) psikolojik iyi oluşun medeni durumla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Zira bireyin eşinden gördüğü sosyal destek, psikolojik iyi oluşu etkilemektedir. Bu desteği görememek ise psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilemektedir (Akt. Timur, 2008). Bir başka araştırmada Moe (2012) evli kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerini boşanmış ya da dul olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir.

Demirtaş (2016) araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Evlilik içerisinde eşten görülen desteğin bu şekilde bir sonuca tesir ettiği düşünülmektedir. Ruh sağlığı çalışanlarının karşılaştıkları yaşam zorluklarının üstesinden gelme, pozitif yaşam deneyimlerini paylaşma gibi hususlarda eşlerinden gördükleri desteğin ve kültür paralelinde evliliğe verilen önem ve olumlu atıfların bu farklılığı oluşturduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra daha kesin bir sonuç elde edebilmek için bekar grubundaki ruh sağlığı çalışanlarının ilişkilerinin olup olmadığı ve bu ilişkilerin psikolojik iyi oluşlarına yansımaları da göz önüne alınmalıdır.

## 6.BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir;

1- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade etme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

4- Araştırmada aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş seviyelerini yordama gücünü belirlemek amacıyla duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenleri ele alınmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarında duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin, psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı çalışanlarında psikolojik iyi oluşu yordamak amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşun yordayıcılarının önem sırasının psikolojik danışma öz yeterliği ve duyguları ifade etme şeklinde olduğu görülmüştür.

5- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılığın 23-30 yaş grubu ile 31-45 yaş grubu arasında, 31-45 yaş arasındaki grubun lehine olduğu görülmüştür.

6- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda eğitim durumu gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.



7- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda çalışma süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılığın 1-5 yıl arası çalışan grup ile 11 yıl ve üzeri süredir çalışan grup arasında, 11 yıl ve üzeri süredir çalışan grubun lehine olduğu görülmüştür.

8- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği sıralamalar ortalamalarının aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda aylık gelir gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılığın aylık gelir seviyesinin düşük olduğu grup ile orta seviyede olan grup arasında, orta seviye olan grup lehine olduğu, aylık geliri düşük olan grup ile orta üstü olan grup arasında, orta üstü grup lehine olduğu, aylık geliri düşük olan grup ile yüksek olan grup arasında, yüksek olan grubun lehine olduğu, aylık geliri orta olan grup ile orta üstü olan grup arasında, orta üstü olan grubun lehine olduğu, aylık geliri orta olan grup ile yüksek olan grup arasında, yüksek olan grubun lehine olduğu görülmüştür.

9- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için nonparametrik Mann Whitney-U testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

10- Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için nonparametrik Mann Whitney-U testi sonucunda gruplar arasında evli olan grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

## **6.2. Öneriler**

### **6.2.1. Geleceğe Yönelik Araştırmalar İçin Öneriler**

1- Bu çalışmada ruh sağlığı çalışanlarında psikolojik iyi oluş varyansının yaklaşık olarak %31'i açıklanmaktadır. Buradan hareketle psikolojik iyi oluş ile alakadar olabilecek farklı değişkenleri kapsayan daha büyük bir araştırma ile psikolojik iyi oluşa dair varyansın daha büyük bir kısmının açıklandığı araştırmalar yapılabilir. Zira psikolojik iyi oluş psikolojik işlevselliğin temelinde yer alan bir

değişkendir ve ruh sağlığı çalışanlarının hem kendileri hem de danışanları için büyük öneme sahiptir. Bu hususta duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık değişkeni psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılacak araştırmalarda kullanılabilir.

2- Araştırma sonucunda 31-45 yaş grubunda olan aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının 23-30 yaş grubundakilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun ışığında ileriki araştırmalarda, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan yaşam dönemi zorlukları araştırılabilir.

3- Medeni durum grupları arasında evli olan ruh sağlığı çalışanlarının bekar olanlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş göstermelerine binaen evlilik içerisindeki psikolojik iyi oluşu etkileyen evlilik doyumu, eş uyumu gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluşla ilişkisi detaylı bir şekilde araştırılabilir.

4- Araştırma bulgularına göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşları eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Bu araştırmada doktora yapmış ruh sağlığı çalışanları grubunun katılımcı sayısı lisans ve yüksek lisans gruplarındaki katılımcılara göre azdır. Katılımcı sayılarının eşit olduğu bir örneklem ile psikolojik iyi oluşun eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılabilir.

### **6.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler**

1- Psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenleri üzerine ruh sağlığı çalışanlarına seminer, grup terapisi, atölye çalışmaları yapılabilir.

2- Elde edilen sonuçlara göre, ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş seviyeleri çalışma sürelerine göre farklılık göstermektedir. Bu çıkarımın doğrultusunda 1-5 yıldır çalışan ruh sağlığı çalışanlarının pratik uygulama, eğitim ve süpervizyon deneyimlerinin artırılması yararlı olabilir.

3- Elde edilen sonuçlara göre, duyguları ifade etmek psikolojik iyi oluş ile ilişkili bir kavramdır. Ruh sağlığı çalışanlarının duygularını daha fazla ifade edebilecekleri etkinliklerin düzenlenmesi hem kendi psikolojik iyi oluşlarına hem de ruh sağlığı çalışanlarının danışanlarına bu tür uygulamalar yapması danışanlarının psikolojik iyi oluşu üzerine yararlı olacağı düşünülmektedir.

4- Psikolojik iyi oluşun psikolojik danışma öz yeterlik kavramı ile ilişkili olmasından yola çıkarak Bandura (1977)'nin belirttiği öz yeterliğin kaynakları kapsamında ruh sağlığı alanında lisans ve lisansüstü eğitimlerde öğrencilerin öz yeterlik algılarını olumlu yönde etkileyecek pratik uygulamalar barındıran içerikler ders müfredatlarına eklenebilir.

5- Ruh sağlığı çalışanları arasında süpervizyon, konsültasyon, akran spervizyonluğu, grup etkinlikleri gibi faaliyetlerin fazlalaşmasının ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik danışma öz yeterlik algısını olumlu etkileyerek psikolojik iyi oluşlarını yükselteceği düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Afacan, Ş. (2008). Müzik Öğretimi Öz-Yeterlilik Ölçeği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 9.1, 1-11.
- Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. ve Ü. Akın (Ed.). (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar I Pozitif Psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Aksoy, V. ve Diken, İ. H. (2009). Rehber Öğretmen Özel Eğitim Öz-Yeterlilik Ölçeği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*. 10.1, 29-37.
- Anlı, G. (2011). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateş, B. (2016a). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors Psychological Well-Being. *International Education Studies*. 9.5, 28-39.
- Bandura, A. (1977a). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. *Englewood Cliffs*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1988). Organizational Applications of Social Cognitive Theory. *Australian Journal of Management*. 13.2, 275-302.
- Bandura, A. (1989b). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*. 44.9, 1175-1184.
- Bandura, A. (1990). Reflection on Nobility Determinants of Competence. R. J. Stenberg ve J. Kolligian, Jr. (Ed.). *Competence Considered* içinde. New Haven, CT: Yale University Press, 315-362.
- Bandura, A. (1991). Human Agency: The Rhetoric and the Reality. *American Psychologist*. 46.2, 157-162.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Theory. *American Psychologist*. 44.9, 1175-1184.
- Bandura, A. (1994). Self Efficacy. V. S. Ramachandran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behaviors* içinde. New York: Academic Press, 71-81.

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Adolescent Development from an Agentic Perspective. F. Pajares ve T. Urdan (Ed.). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescence* içinde. Information Age Publishing, Greenwich, CT, 1–43.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C. ve Regalia, C. (2001). Socio-Cognitive Self-Regulatory Mechanisms Governing Transgressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 80, 125-135.
- Bettencourt, B. A., Charlton, K., Eubanks, J., Kernahan, C. ve Fuller, B. (1999). Development of Collective Self-Esteem Among Students: Predicting Adjustment to College. *Basic and Applied Social Psychology*. 21.3, 213-222.
- Bıkmaz, H. F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz Yeterlik İnancı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*. 31.161, 172-180.
- Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (1999). Perceived Social Control as a Mediator of the Relationships Among Social Support. *Psychological Well-Being, and Perceived Health*. *The Gerontologist*. 39.1, 94-103.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*. 133.2, 18-26.
- Bozgeyikli, H. (2005). Mesleki Grup Rehberliğinin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Meslek Kararı Vermede Kendilerini Yetkin Görme Düzeylerine Etkisi. *Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brody, L. R. (1993). On Understanding Sex Differences in the Expression of Emotion. S. L. Ablon, D. Brown, E. J. Khantzian ve J. E. Mack (Ed.). *Human Feelings: Explanations in Affect Development and Meaning* içinde. Hillsdale, NJ: Analytic Press, 87-121.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. (2015). *İyi hissetmek*. H. A. Karaosmanoğlu (çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları (orijinal baskı 1980).
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*. 3, 48–67.
- Camras, L., Kolmodin, K. ve Chen, Y. (2008). Mother Self-Reported Emotional Expression in Mainland Chinese, Chinese American and European American Families. *International Journal of Behavioral Development*. 32, 459-463.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3.27, 43-65.

Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Charry, W., Campelli, H., Bydlowski, S., Chevallier, J. ve Consoli, S. M. (2004). Emotional Awareness and Social Anxiety in Obese Patients Waiting for Gastric Banding Surgery. *Journal of Psychosomatic Research*. 56.6, 602.

Cheng, P. W. (1993). Separating Causal Laws from Casual Facts: Pressing the Limits of Statistical Relevance. D.L. Medin, (Ed.). *The Psychology of Learning and Motivation içinde*. 30. New York: Academic Press, 215-264.

Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M. ve Poon, L. W. (2011). The Relationship Between Physical Health and Psychological Well-Being Among Oldestold Adults. *Journal of Aging Research*. 1-8.

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling And Development*. 77.2, 141-152.

Cicognani, E., Albanesi C. ve Zani, E. (2008). The İmpact of Residential Context on Adolescents Subjective Well Being. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 18, 558-575.

Civan, A. (2011). Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cole, B. P. (2008). Corelations Between Trait and Academic Measures of Hope and İnventry on Learning Climate and Student Well-Being. *Yüksek Lisans Tezi*. University of Kansas.

Conway, H. A. (1990). Percieved Intimacy of Expressed Emotion. *Journal of Social Psychology*. 130.4.

Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*. 29, 395-417.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. T. Ergene (çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık (orijinal baskı tarihi 2005).

Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B. ve Broadnax, S. (1994). Collective Self-Esteem and Psychological Well-Being Among White, Black and Asian College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 20, 503-513.

- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı*. 5. Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (1999). *Yeniden İnsan İnsana*. 20. Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, M. A. (1994). Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarını Etkileyen Faktörler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çavuş, M. F. (2009). Gençlerde Algılanan Sosyal Desteğin Öz Yeterlik İnancına Etkileri. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 6.2, 1-11.
- Çeçen, R. (2006). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 26, 102-113.
- Çelebi, E. (2016). Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ile Depresyon, Benlik Saygısı, İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daniels, J. A. ve Larson, L. M. (2001). The Impact of Performance Feedback on Counseling Self-Efficacy and Counselor Anxiety. *Counselor Education & Supervision*. 41.2, 120-130.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Murray: London.
- De Botton, A. (Yapımcı), *Philosophy: A Guide to Happiness*. [Belgesel], Londra: Diverse Productions, 2000.
- De-Caroli, M. E. ve Sagone, E. (2013). Generalized Self-Efficacy and Well-Being in Adolescents with High vs. Low Scholastic Self-Efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 141, 867-874.
- Demirhan, M. (2002). Kendini Açma Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deniz, M. E. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Yayınlanmış Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (1991). Happiness is the Frequency, not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. F. Strack (Ed.). *Subjective Well-Being: an Interdisciplinary Perspective içinde*. Oxford, England: Pergamon Press, 119-139.

Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, Personal Striving and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69.1, 120-132.

Doğan, S. (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2.6, 29-36.

Doğru, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve Psikodrama: Kuramsal Temeller, Uygulamalardan Örnekler*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dönmez, M. M. (2007). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Henry Holt and Company.

Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1972), *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Cues*. Englewood Clieffs, NJ: Prentice Hall.

Ellsworth, P. C. (1994). William James and Emotion: Is a Century of Fame Worth a Century of Misunderstanding?. *Psychological Review*. 101, 222-229.

Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik Danışma ve Kültürel Faktörler. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 27, 109-122.

Ergin, E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri ile 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erkan, Z. (2011). Okul Psikolojik Danışmanı Öz-Yeterliğini Yordamada Eğitim Yaşantılarına İlişkin Memnuniyetin Rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi.

Ertürk, A., Keskinılıç Kara, S. B. ve Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal Emek ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yöneltil Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 16.4, 1723-1744.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3.1, 1-22.



Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. 3th ed., New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Feldman Barrett, L. (1997). The Relationship Among Momentary Emotional Experiences, Personality Descriptions and Retrospective Ratings of Emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 23, 1100–1110.

Flack, W. F. Jr., Laird, J. D. ve Cavallaro, L. A. (1999). Emotional Expression and Feeling in Schizophrenia: Effects of Specific Expressive Behaviors on Emotional Experiences. *Journal of Clinical Psychology*. 55, 1-20.

Flannery, D. J. (1993). Affective Expression and Emotion in Early Adolescence: An Introduction. *Journal of Early Adolescence*. 13.4, 356-360.

Fordham, F. (2015). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*. Yalçınar, A. (çev.), İstanbul: Say Yayınları (orijinal baskı tarihi 1983).

Fredrickson, B. L. ve Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Wellbeing. *Psychological Science*. 13.2, 172-175.

Fromm, E. (1994). *Erdem ve Mutluluk*. 2. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*. 7.4, 739-755.

Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası*. 8. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geist, R. L. ve Gilbert, D. G. (1996). Correlates of Expressed and Felt Emotion During Marital Conflict: Satisfaction, Personality, Process and Outcome. *Personality and Individual Differences*. 21, 49–60.

Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1997), *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Greason, P. B. ve Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and Counseling Selfefficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy. *Counselor Education & Supervision*. 49, 2-19.

Gross, J. J. ve John, O. P. (1997). Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 435-438.

Gudykunst, W. B., Ting-Toomey, S. (1998), *Culture and Interpersonal Communication*. Newbury Park, CA: Sage.

Güleç, C. (2009). *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Gültekin, F. (2001). Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişimleri Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1.14, 231-241.

Hacızade, N. (2011). Türkçede Susma ve Sessizlik Kavramları Üzerine. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. 29, 1-10.

Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Halverson, S. E., Miars, R. D. ve Livneh, H. (2006). An Exploratory Study of Counselor Education Students Moral Reasoning, Conceptual Level, and Counselor Self-Efficacy. *Counseling and Clinical Psychology Journal*. 3.1, 17-30.

Haring, M. J., Stock, W, A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*. 37, 645-657.

Hayes, J. G. (1999). Managing the Expression of Emotions. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Illinois State University.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2011), *Positive Psychology*. New York: McGraw Hill.

Heidrich, S. M. (1993). The Relationship between Physical Health and Psychological Well-being in Elderly Women: A Developmental Perspective. *Research in Nursing & Health*. 16, 123-130.

Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J. M. L. ve Rabadán, F. E. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. Wells, I. E. (Ed.). *Psychological Well-Being içinde*. New York: Nova Science Publishers, 77-113.

Holcomb-McCoy, C. C., Harris, P. C., Hines, E. M. ve Johnston, G. (2008). School Counselors' Multicultural Self-Efficacy: A Preliminary Investigation. *Professional Scholl Counseling*. 11.3, 166-178.

Howe, N., Aquan-Assee, J., Bukowski, W. M., Rinaldi, C. M. ve Lehoux, P. M. (2000). Sibling Self-Disclosure in Early Adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*. 46.4, 653.

Izard, C. (1993). Four Systems for Emotion Activation; Cognitive and Negative Processes. *Psychological Review*. 100.81, 68-90.

Izard, C. E. (1980). Cross-Cultural Perspectives on Emotion and Emotion Communication. H. C. L. Triandis, W. (Ed.). *Handbook of Cross-Cultural Psychology: Basic Processes içinde*. Boston: Allyn & Bacon, 185-220.

Izard, C. E. (1968). Cross-Cultural Findings on Development and Recognition of Facial Behavior. *Paper Presented at the Symposium 'Universality of the Emotions' of the American Psychological Association.*

İkiz, E. ve Telef, B. B. (2013). The Effects of Socioeconomic Status and Gender Besides the Predictive Effect of Self-Efficacy on Life Satisfaction in Adolescence. *International Journal of Social Science.* 6.3, 1201-1216.

İkiz, E. ve Totan, T. (2014). Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Değerlendirilmesini İlişkin Ölçek Geliştirme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 5.42, 269-279.

İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi.* 6.1, 494-508.

Joanes, D. N. ve Gill, C. A. (1998). Comparing Measures of Sample Skewness and Kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society (Series D). The Statistician.* 47.1, 183-189. doi:10.1111/1467-9884.00122 (20 Mart 2019).

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji Kültür Bağlamında İnsan ve Aile.* İstanbul: Evrim Yayıncılık.

Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Wellbeing: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During the Course of 29 Years. *Annals of Epidemiology.* 18.7, 531-537.

Karabeyeser, M. (2013). Anne-Baba Tutumu ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş. *Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* 23. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Kardum, I. (1999). Affect Intensity and Frequency: Their Relation to Mean Level of Positive and Negative Affect and Eysenck's Personality Traits. *Personality and Individual Differences.* 26, 33-47.

Katz, I. M. ve Campbell, J. D. (1994). Ambivalence Over Emotional Expression and Well-Being: Nomothetic and Ideographic Tests of the Stress Buffering Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology.* 67, 513-524.

Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (2001). How and When Does Emotional Expression Help. *Review of General Psychology.* 5, 187-212.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology.* 82, 1007-1022.

Khodarahimi, S. (2010). General Self-Efficacy and Worry in an Iranian Adolescents and Youths Samples. *Educational Research*. 1.2, 15-20.

Kılınç, M. (2017). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz-Yeterlik ve Etkileşim Kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. 4.13, 207-216.

Kim, Y. ve Seidlitz, L. (2002). Spirituality Moderates the Effect of Stress on Emotional and Physical Adjustment. *Personality and Individual Differences*. 32, 1377-1390.

King, L. A. (1993). Emotional Expression Ambivalence Over Expression and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. 10, 601-607.

King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict Over Emotional Expression: Psychological and Psysical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58.5, 64-877.

King, L. A. ve Miner, K. A. (2000). Writing About the Perceived Benefits of Traumatic Events: Implications for Physical Health. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 26, 220-230.

Kirkcaldy, B. D., Furnham, A. F. ve Siefen, R. G. (2011). The Effects of Gender on Physical and Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among an Adult Population. *International Journal of Child Health and Human Development*. 3.3, 307-320.

Kitayama, S. ve Markus, H. R. (Ed.). (1994). *Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence*. Washington: American Psychology Association Press.

Koçak, R. (2005). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 23, 29-45.

Kokko, K., Tolvanen, A. ve Pulkkinen, L. (2013). Associations Between Personality Traits and Psychological Well-Being Across Time in Middle Adulthood. *Journal of Research in Personality*. 47.6, 748-756.

Korkmaz, İ. (2002). Sosyal Öğrenme Kuramı. B. Yeşilyaprak (Ed.). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme ve Öğretim* içinde. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 246-269.

Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14.2, 1-2.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32.3, 589-607.

Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lane, R. D., Lee, S. ve Riedel, R. (1998). Sociodemographic Correlations of Lexithymia. *Comprehensive Psychiatry*. 39.6, 377-385.

Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E. ve Walker, P. A. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A Cognitive-Developmental Measure of Emotion. *Journal of Personality Assessment*. 55.1-2, 124-134.

Larsen, R. J. ve Ketelaar, T. (1991). Personality and Susceptibility to Positive and Negative Emotional States. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 132-140.

Larson, J. (1998). Managing Student Aggression in High Schools: Implications for Practice. *Psychology in the Schools*. 35.3, 283- 295.

Larson, L. M. ve Daniels, J. A. (1998). Review of the Counseling Self-Efficacy Literature. *The Counseling Psychologist*. 26.2, 179-218.

Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A. ve Toulouse, A. L. (1992). Development and Validation of the Counseling Self-Estimate Inventory. *Journal of Counseling Psychology*. 39.1, 105-120.

Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A Revision. *Journal of Gerontology*. 30, 85-89.

Lawton, M. P. (1994). Personality and Affective Correlates of Leisure Activity Participation by Older People. *Journal of Leisure Research*. 26.2, 138-157.

Lent, R. W. (2005). A Social Cognitive View of Career Development and Counseling. S. D. Brown ve R. W. Lent (Ed.). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work içinde*. New Jersey: Wiley ve Sons, Inc, 101-127.

Lent, R. W. ve Brown, S. D. (2006). On Conceptualizing and Assessing Social Cognitive Constructs in Career Research: A Measurement Guide. *Journal of Career Assessment*. 14, 12-35.

Lent, R. W., Hoffman, A., Hill, C. E., Treistman, D., Mount, M. ve Singley, D. (2006). Client-Specific Counselor Self-Efficacy in Novice Counselors: Relation to Perceptions of Session Quality. *Journal of Counseling Psychology*. 53.4, 453-463.

- Lent, R. W., Hill, C. E. ve Hoffman, M. A. (2003). Development and Validation of the Counselor Activity Self-Efficacy Scales. *Journal of Counseling Psychology*. 50.1, 97-108.
- Lepkowski, W. J. (2009). Comparing Self and Expert Assesmennts of Counseling Skills Before and After Skills Traing and Graudation. *Education*. 129.3, 363-371.
- Levitt, D. H. (2002). Active Listening and Counselor Self Efficacy: Emphasis on One Microskill in Beginnig Counselor Training. *The Clinical Supervisor*. 20.2, 101-115.
- Lohr, M. J., Essex, M. J. ve Klein, M. H. (1988). The Relationships of Coping Responses to Physical Health Status and Life Satisfaction Among Older Women. *Journal of Gerontology*. 43, 54-60.
- Lopez, J., Borrego, C., Jimenez, E. F. ve Calderon, C. S. (2009). Ten Major Reviews About Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Healt Psychology*. 5, 47-53.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H. ve Chern, J. G., (2001). Two Ways to Achieve Happiness: When the East Meets the West. *Personality and Individual Differences*. 30, 1161-1174.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect. *Psychological Bulletin*. 131, 803-855.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Matsumoto, D., Keltner, D., Shiota, M. N., O'Sullivan, M. ve Frank, M. (2008). Facial Expressions of Emotion. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Ed.). *Handbook of Emotions içinde*. New York: Guilford Press, 211-234.
- McCarty, C. A., Rhew, I. C., Murowchick, E., McCauley, E. ve Vander Stoep, A. (2012). Emotional Health Predictors of Substance Use İnitiation During Middle School. Psychology of Addictive Behaviors: *Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. 26.2, 351–357.
- McGregor, I. ve Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 494-512.
- Melchert, T. P., Hays, V. L., Wilijanen, L. M. ve Kolocek, A. K. (1996). Testing Models of Counselor Development With a Measure of Counseling Self-Efficacy. *Journal of Counseling & Development*. 74.6, 640-644.
- Milner, H. R. ve Hoy, A. W. (2003). A Case Study of an African American Teacher's Self-Efficacy, Stereotype Threat and Persistence. *Teaching and Teacher Education*. 19, 263-276.

Moe, K. (2012). Factors Influencing Women's Psychological Well-Being within a Positive Functioning Framework. *Doctor of Philosophy*. Kentucky: University of Kentucky College of Education.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*. 78.3, 251-267.

Noller, P. (1984). *Nonverbal Communication and Marital Interaction*. Oxford: Pergamon.

Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. ve Gallagher, C. L. (2005). Level of Emotional Awareness as a Differentiating Variable Between Individuals with and without Generalized Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders*. 19, 557-572.

Okabe, R. (1983). Cultural Assumptions of East and West: Japan and the United States. Gudykunst-William, B. (ed.). *Intercultural Communication Theory- Current Perspectives içinde*. Beverly Hills: Sage.

Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgün, M. S. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Kişilik Özellikleri ile Mesleki Yetkinlik Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*. 66.4, 543-578.

Pajares, F. (2003). Self-Efficacy Beliefs, Motivation and Achievement in Writing: A Review of the Literature. *Reading & Writing Quarterly*. 19, 139-158.

Palmore, E. ve Kivnett, V. (1977). Change in Life Satisfaction: A Longitudinal Study of Persons Aged. *Journal of Gerontology*. 32.3, 311-316.

Pamukçu, B. ve Demir, A. (2013). Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5.40, 212-221.

Panagopoulou, E., Kersbergen, B. ve Maes, S. (2002). The Effect of Emotional (Non-) Expression in (Chronic) Disease: A Meta-Analytic Review. *Psychology and Health*. 17.5, 529-545.

Patterson, L. ve Carpenter, G. (1994). Participation in Leisure Activities After the Death of a Spouse. *Leisure Sciences*. 16, 105-117.

Pennebaker, J. W. ve O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in Others and Illness Rates Among Spouses of Suicide and Accidental Death. *Journal of Abnormal Psychology*. 93, 473-476.

- Pennebaker, J. W., Zech, E. ve Rime, B. (2001). Disclosing and Sharing Emotion: Psychological, Social and Health Consequences. M. Strobe, W. Strobe, R. O., Hasson ve H. Schut (Ed.). *New Handbook of Bereavement: Consequences, Coping, and Care içinde*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Ponde, M. P. ve Santana, V. S. (2000). Participation in Leisure Activities: Is It a Protective Factor for Women's Mental Health?. *Journal of Leisure Research*. 32.4, 457-472.
- Prisbell, M. ve Dallinger, J. (1991). The Development Nature of Self-Disclosure. *Psychological Reports*. 68.1, 211-214.
- Rauer, A. J. ve Volling, B. L. (2005). The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Sex Role*. 52, 577-587.
- Reker, G. T. ve Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A Multidimensional Instrument for Assessing Attitudes Towards Life. *Canadian Journal of Behavioral Science*. 13, 264-273.
- Rime, B. ve Zech, E. (2001). The Social Sharing of Emotion. *Boletín De Psicología*. 97-108.
- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., ve Philippot, P. (1998). Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions. W. Strobe ve M. Hewstone (Ed.). *European Review of Social Psychology içinde*. Chichester: Wiley, 145-189.
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, R. T. ve Tamir, M. (2003). Trait as Default, Subjective Well-Being and the Distinction Between Neutral and Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85.3, 517-527.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D. ve Fava, G. A. (2003). The Relationship of Psychological Well-Being to Distress and Personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 72, 268-275.
- Ryan, M. R. ve Deci, E. L. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*. 55.1, 68-78.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 65, 14-23.



Ryff, C. D. (1989a). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57.6, 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989b). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*. 4.2, 195-210.

Ryff, C. D. ve Singer, B. (2002). Is Well-Being Protective? Linking Eudaimonic and Hedonic Well-Being to Biomarkers. *Society for Psychophysiological Research*. 40.2, 184-191.

Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9.1, 13-39.

Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). Psychological Well-Being in Adulthood and Old Age: Descriptive Markers and Explanatory Processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 11, 144-171.

Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Wellbeing. *Social Science Research*. 35.4, 1103-1119.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. Ryff C. D. ve Magee, J. W. (ed.). *The Self And Society in Aging Processes içinde*. Springer Publishing Company: New York, 247-278.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4.4, 99-104.

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83, 10-28.

Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69.4, 719-727.

Saarni, C. (1993). Socialization of Emotion. M. Lewis ve J. Haviland (Ed.). *Handbook of Emotions içinde*. New York: Guilford. 435-446.

Salami, S. O. (2010). Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being and Student's Attitudes: Implications for Quality Education. *European Journal of Educational Studies*. 2.3, 247-257.

Sandhu, D., Singh, B., Tung, S. ve Kundra, N. (2012). Adolescent Identity Formation, Psychological Well-Being and Parental Attitudes. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 27.1, 89-105.

Sanford, K. ve Rowatt, W. C. (2004). When is Negative Emotion Positive for Relationships? An Investigation of Married Couples and Roommates. *Personal Relationships*. 11, 329-354.

Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*. 37, 100-106.

Schultz, E., Schultz D. P. (2001), *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Schunk, D. H. (1989). Self-Efficacy and Achievement Behaviors. *Educational Psychology Review*. 1, 173-208.

Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi. Analiz ve Raporlaştırma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55.1, 5-14.

Serim, F. (2011). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. ve O'Connor, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of Prototype Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52.6, 1061-1086.

Shields, M. A. ve Price, S. W. (2005). Exploring the Economic and Social Determinants of Psychological Well-Being and Perceived Social Support in England. *Journal of the Royal Statistical Society*. 168.3, 513-537.

Shields, S. A. (1995). The Role of Emotions Belief and Values in Gender Development. N. Eisberg (Ed.). *Review of Personality and Social Psychology içinde*. Thousand Oaks: CA: Sage, 212-232.

Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*. 2.3, 4-16.

Snyder, M. (1987). *Public Appearances, Private Realities: The Psychology of Self-Monitoring*. New York: Freeman.

Suh, E. M. (2002). Culture, Identity Consistency and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 83.6, 1378-1391.

Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous?. *Social Indicators Research*. 78, 179-203.

Swinkels, A. ve Giuliano, T. A. (1995). The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness: Monitoring and Labeling One's Mood States. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 21.9, 934-949.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28.3, 374-384.

Telef, B. ve Ergün, E. (2013). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*. 6.3, 423-433. Doi: 10.5578/keg.5955 (15 Şubat 2019).

Thimm, C. ve Kruse, L. (1993). The Power-Emotion Relationship in Discourse Spontaneous Expression of Emotions in Asymmetric Dialogue. *Journal of Language and Social Psychology*. 12.1-2, 81-102.

Timur, M. S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tops, M., Van Peer, J. M. ve Korf, J. (2007). Individual Differences in Emotional Expressivity Predict Oxytocin Responses to Cortisol Administration: Relevance to Breast Cancer?. *Biological Psychology*. 75.2, 119-123.

Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Fatih Üniversitesi.

Trierweiler, L. I., Eid, M. ve Lischetzke, T. (2002). The Structure of Emotional Expressivity: Each Emotion Counts. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82.6, 1023-1040.

Türk, Ö. (2008). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlikleri ve Mesleki Doyumlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ümmet, D. (2017). Structural Relationships Among Counselling Self-Efficacy, General Self-Efficacy and Positivenegative Affect in Psychological Counsellor Candidates. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 17, 1875-1892.

VanderZee, K., Buunk, B. ve Sanderman, R. (1997). Social Support, Locus of Control and Psychological Wellbeing. *Journal of Applied Social Psychology*. 27.20, 1842-1859.

Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions in Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudiamonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64, 678-691.

Watson, D. ve Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. Iowa: Department of Psychology Publications.

Wegner, D. M. (1997). When the Antidote is the Poison. Ironic Mental Control Processes. *Psychological Science*. 8, 148-150.

Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Pub. Inc.

Wester, S. R., Vogel, D. L., Pressly, P. K. ve Heessacker, M. (2002). Sex Differences in Emotion: A Critical Review of the Literature and Implications for Psychology. *The Counseling Psychologist*. 30.4, 630-652.

Winkelman, D. K. (2000). The Relationship Among Ambivalence Over the Inhibition and Expression of Specific Emotions, Physical Health, and Psychological Well-Being. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Massachusetts: Brandeis University.

Witmer, J. M. ve Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal of Counseling & Development*. 71.2, 140-148.

Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yaşar, R. (2007). Depresyonun Kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17.2, 251-281.

Yazgan-İnanç, B., Yerlikaya, E. E. (2008), *Kişilik Kuramları*. 1. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2008), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 6. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 21.4, 301-8.

Yiyit, F. (2001). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yetkinlik Beklentilerini Ölçmeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Journal of Social Studies*. 4, 17-34.

Yüksel, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Zech, E. (2000). The Effects of Communication of Emotional Experiences. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Louvain: University of Louvain.

Zech, E., Rime, B., ve Nils, F. (2003). Social Sharing of Emotion, Emotional Recovery and İnterpersonal Aspects. P. Philippot ve R. Feldman (Ed.). *The Regulation of Emotion içinde*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 25, 82-91.



## EKLER

### Ek 1- Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
Cinsiyetiniz: ( ) Kadın	( ) Erkek
Yaşınız:	
Medeni Durumunuz: ( ) Bekar	( ) Evli
Mesleğiniz:	
Eğitim Durumunuz: ( ) Lisans	( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora
Çalışma Süreniz:	
Aylık Geliriniz: ( ) Düşük	( ) Orta ( ) Ortanın Üstü ( ) Yüksek

## Ek 2- Bilgilendirilmiş Onay Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, ruh sağlığı alanında aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik danışma öz yeterliği ve duyguları ifade etme düzeyi değişkenlerinin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılığını belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Sorulara içtenlikle vereceğiniz cevaplardan elde edilen veriler, yüksek lisans tezi olarak yürütülen bu araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesinde kullanılacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Özgün ÖZGÖNÜL

T.C. Arel Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

### Ek 3- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

#### PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. İfadeler “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Kesinlikle Katılıyorum” ifadesi arasında derecelendirilmektedir. Her bir ifade için size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

PİÖÖ	Kesinlikle Katılmıyorum “1”	Katılmıyorum “2”	Pek Katılmıyorum “3”	Kararsızım “4”	Biraz Katılıyorum “5”	Katılıyorum “6”	Tamamen Katılıyorum
1. Bir amaca yönelik, anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim, amaçlarımı destekleyici nitelikte ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7



## Ek 4- Duyguları İfade Ölçeği

### DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ (DİÖ)

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. İfadeler “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Kesinlikle Katılıyorum” ifadesi arasında derecelendirilmektedir. Her bir ifade için size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

DİÖ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.							
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle insanlar bunu anlar.							
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.							
4. Çok gülerim.							
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.							
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.							
7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda bunu bilirler.							
8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.							
9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.							
10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.							
11. Sık sık gözlerim yaşarınca kadar ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.							
12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.							
13. İşler istediğim gibi gitmediğinde memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.							
14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.							
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak ya da dokunarak gösteririm.							

## Ek 5- Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği

**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 Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Dikkati verme</b> (fiziksel olarak danışana yönelme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	<b>Dinleme</b> (danışanların ilettiği mesajları kavrama ve anlama)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	<b>Yeniden ifadeleme</b> (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	<b>Açık uçlu sorular</b> (danışanlara duygularını veya düşüncelerini netleştirmelerine veya keşfetmelerine yardımcı olacak sorular sorma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	<b>Duygu yansıtma</b> (danışanın ifadelerini duygularına vurgu yaparak tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	<b>Keşif için kendini açma</b> (geçmişiniz, yetkinliğiniz veya duygularınız ile ilgili kişisel bilgilerinizi açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	<b>Amaçlı sessizlik</b> (danışanların duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmalarını sağlamak için sessizlikten yararlanma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	<b>Meydan okuma</b> (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	<b>Yorumlama</b> (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	<b>İçgörü için kendini açma</b> (kişisel içgörü kazandığımız geçmiş yaşantılarımızı açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

11	<b>Anımsalılık</b> (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	<b>Bilgi verme</b> ( danışana bilgi verme; görüşler, gerçekler, kaynaklar sunma veya danışanın sorularına cevap verme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	<b>Yönlendirme</b> (Danışana eyleme geçmesini ima eden öneri, öğüt ve yönerge sunma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	<b>Rol oynama ve davranışın prova edilmesi</b> (danışanın oturumda rol oynamasına veya davranışları prova etmesine yardım etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	<b>Ev ödevi</b> (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 danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen belirli görevleri ne derece etkili bir şekilde yapabileceğinize ilişkin güveninizi belirtiniz.

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
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 oluşturmasında 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 incinme 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 sorunlarla 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 reçeteleri 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
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

ADI VE SOYADI: Özgün ÖZGÖNÜL

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: SİNOP, 1994

E-MAIL: ozgunozgonul@gmail.com

ADRES: Şişli – İSTANBUL

### EĞİTİM DURUMU

2017-2019 İstanbul Arel Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2013-2017 Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

### YABANCI DİL

İngilizce

### İŞ TECRÜBESİ

2019 – Özel Püf Noktası Aile Danışma Merkezi