

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK DANIŞMA
ÖZ YETERLİĞİ, UMUT VE KAYGININ YAŞAM DOYUMU
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatih AYDIN

**TRABZON
Ağustos, 2016**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK DANIŞMA
ÖZ YETERLİĞİ, UMUT VE KAYGININ YAŞAM DOYUMU
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Fatih AYDIN

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON
Ağustos, 2016**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı'nda
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 19 / 08 / 2016

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hatice ODACI



Üye : Yrd. Doç. Dr. Zehra Nesrin BİROL



Üye : Yrd. Doç. Dr. Çiğdem BERBER ÇELİK



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Fatih AYDIN
19 / 08 / 2016

ÖNSÖZ

Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının ilk bireysel danışma deneyimlerini gerçekleştirdikleri son sınıf öğrenimi sürecindeki psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulguların, psikolojik danışmanların yetiştirilmesi ve etkili yardım becerilerinin kazandırılabilmesi için önemli olan uygulamalı danışma derslerinin daha verimli yürütülebilmesinde fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca, bu süreçte psikolojik danışman adaylarının yaşayabilecekleri duygusal deneyimlerin ve sıkıntı halinin açıklanması ve üstesinden gelinmesinde hem öğrencilere hem de eğitimcilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu önsöz yazarken karşıma çıkan en büyük güçlük; akademik bir ürün verebilmek için çaba harcarken daima yanımda olan, sevinç ve üzüntümü paylaşan ve benim için fedakarlıkta bulunan insanlara şükran borcumu hakkıyla iletebilmek oldu. Kelimelerin kifayetsiz kaldığı, dimağın düğümlendiği ve sükut ettiği şu durumda, heybemde “güzel” ve “iyi” adına ne varsa sizlere armağan ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca sahip olduğum bilgi ve deneyimi bana aktaran, beni iyi bir akademisyen ve iyi bir insan olarak yetiştirmek için çabalayan, bu süreçte karşılaştığım zorluklara karşı beni cesaretlendiren ve hep yanımda olan, beni daima onurlandıran, sevgi, şevkat ve merhametini benden esirgemeyerek adeta kanatlarını üzerime geren, sadece ülkemizde değil evrensel anlamda iyi bir bilim adamı olabilme ülküsüyle beni hayran bırakan sevgili ve pek değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Hatice ODACI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bir bilim adamı olma yolunda topluma değer katabilme ve onların problemlerine çare olabilme konusundaki sorumluluk bilinci ve hassasiyetini örnek aldığım değerli hocam Prof. Dr. Hikmet YAZICI'ya şükranlarımı sunuyorum. Her şeyden önce kendi kişisel gelişimimde beni daha iyiye teşvik eden ve desteklerini esirgemeyen saygıdeğer hocam Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN'e teşekkür ediyorum. Her zaman bana karşı ilgili olan değerli hocam Doç. Dr. Vesile OKTAN'a teşekkürü bir borç biliyorum. Tüm varlıklara karşı beslediği merhameti derinden hissettiğim ve sahip olduğu zarif kalbinden etkilendiğim pek kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Zehra Nesrin BİROL'a minnettarlığımı sunuyorum. Ciddi bir emek sarfettiğim bu süreçte daima yanımda olarak beni motive eden, bana manevi anlamda destek olan ve ellerinden gelen her konuda bana yardımcı olan değerli Yrd. Doç. Dr. Fatma ALTUN ve kıymetli çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Ayşe KALYON, Arş. Gör. İsmail BALCI, Arş. Gör. İbrahim DADANDI ve Arş. Gör. Cansu TOSUN'a şükranlarımı takdim ediyorum. Ayrıca, bu çalışmayı yürütürken, veri toplama sürecinde bana yardımcı olan tüm akademisyenlere teşekkürü bir borç biliyorum. Bu çalışmayı 5475 koduyla proje

olarak kabul eden, araştırmamı gerçekleştirmemde bana destek veren Karadeniz Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimine hususaten teşekkür ediyör ve sundukları desteğin çalışmam ve şahsım adına onur verici olduğunu belirtmek istiyorum.

Hayatımın her aşamasında yanımda olan, beni destekleyen, bana güvenen ve kelimenin tam anlamıyla çekilmez bir insan olduğum sıkıntılı dönemlerimde bana tahammül eden, yaşamıma anlam katan sevgili annem, babam, kız kardeşim ve erkek kardeşime üzerimdeki emeklerinden ötürü minnettar olduğumu belirtmek istiyorum.

Ağustos, 2016

Fatih AYDIN



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	4
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri.....	4
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	7
1. 5. Tanımlar.....	7
2. LİTERATÜR TARAMASI	8
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2. 1. 1. Yaşam Doyumu	8
2. 1. 1. 1. Yaşam Doyumunun Tanımı ve Genel Bilgiler.....	8
2. 1. 1. 2. Yaşam Doyumu ile İlgili Kavramlar	10
2. 1. 1. 2. 1. Mutluluk ve Yaşam Doyumu	10
2. 1. 1. 2. 2. Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumu	11
2. 1. 1. 2. 3. Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu	11
2. 1. 1. 3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar	12
2. 1. 1. 3. 1. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları	12
2. 1. 1. 3. 2. Etkinlik Kuramları	14
2. 1. 1. 3. 3. Değerlendirme Kuramları	15
2. 1. 1. 4. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	16
2. 1. 1. 4. 1. Demografik Özellikler	16
2. 1. 1. 4. 1. 1. Yaş	16
2. 1. 1. 4. 1. 2. Cinsiyet.....	17

2. 1. 1. 4. 1. 3. Medeni Durum	17
2. 1. 1. 4. 1. 4. Gelir Durumu	18
2. 1. 1. 4. 2. Kişilik Özellikleri	19
2. 1. 1. 4. 3. Ruhsal ve Fiziksel Durum	20
2. 1. 1. 4. 4. Dinsellik.....	21
2. 1. 2. Sosyal Bilişsel Kuram.....	22
2. 1. 2. 1. Öz-Yeterlik.....	24
2. 1. 2. 1. 1. Öz-Yeterliğin Tanımı ve Genel Bilgiler	24
2. 1. 2. 1. 2. Öz-Yeterlik Kaynakları	28
2. 1. 2. 1. 2. 1. Doğrudan Deneyimler.....	28
2. 1. 2. 1. 2. 2. Dolaylı Deneyimler	29
2. 1. 2. 1. 2. 3. Sözel İkna.....	29
2. 1. 2. 1. 2. 4. Fizyolojik ve Duyuşsal Durum	30
2. 1. 2. 1. 3. Öz-Yeterliğin Etkilediği Süreçler.....	30
2. 1. 2. 1. 3. 1. Bilişsel Süreçler	30
2. 1. 2. 1. 3. 2. Motivasyonel Süreçler	33
2. 1. 2. 1. 3. 3. Duyuşsal Süreçler	34
2. 1. 2. 1. 3. 4. Seçim Süreçleri	35
2. 1. 2. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği.....	36
2. 1. 2. 2. 1. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinin Tanımı ve Genel Bilgiler.....	36
2. 1. 2. 2. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ile İlgili Araştırmalar.....	37
2. 1. 2. 2. 2. 1. Süpervizyon Süreci.....	37
2. 1. 2. 2. 2. 2. Uygulamalı Eğitim.....	39
2. 1. 2. 2. 2. 3. Çok Kültürlülük	41
2. 1. 2. 2. 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ve Yaşam Doyumu.....	42
2. 1. 2. 2. 4. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ve Umut.....	43
2. 1. 2. 2. 5. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ve Kaygı	44
2. 1. 3. Umut.....	45
2. 1. 3. 1. Umudun Tanımı ve Genel Bilgiler	45
2. 1. 3. 2. Umut ve Yaşam Doyumu	49
2. 1. 4. Kaygı	50
2. 1. 4. 1. Kaygının Tanımı ve Genel Bilgiler	50
2. 1. 4. 2. Kaygı ile İlgili Diğer Kuramsal Yaklaşımlar	57
2. 1. 4. 2. 1. Psikanalitik Yaklaşım	57
2. 1. 4. 2. 2. Bilişsel Yaklaşım	59

2. 1. 4. 2. 3. Davranışçı Yaklaşım	61
2. 1. 4. 2. 4. Varoluşçu Yaklaşım	62
2. 1. 4. 2. 5. Biyolojik Yaklaşım	64
2. 1. 4. 3. Kaygı ve Yaşam Doyumu	66
2. 1. 4. 4. Kaygı ve Umut	67
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	68
3. YÖNTEM	69
3. 1. Araştırmanın Deseni	69
3. 2. Araştırma Grubu	69
3. 3. Veri Toplama Araçları	71
3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu	71
3. 3. 2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	71
3. 3. 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği	72
3. 3. 4. Sürekli Umut Ölçeği.....	72
3. 3. 5. Sürekli Kaygı Envanteri	73
3. 3. 6. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerine İlişkin Bulgular	73
3. 4. Araştırmanın İşlem Yolu.....	74
3. 5. Verilerin Düzenlenmesi	74
3. 5. 1. Kayıp Değer Analizi.....	74
3. 5. 2. Uç Değer Analizi.....	75
3. 5. 3. Normal Dağılım ve Doğrusallık Analizi	75
3. 5. 4. Çoklu Bağlantı Analizi	77
3. 5. 5. Araştırma Grubunun Büyüklüğü	77
3. 6. Verilerin Analizi	78
4. BULGULAR.....	79
4. 1. Yapısal Modele İlişkin Bulgular	79
4. 1. 1. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler	81
4. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	82
4. 2. 1. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Cinsiyete Dayalı Farklılaşma Durumu ile İlgili Bulgular	82
4. 2. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Öğretim Türüne Dayalı Farklılaşma Durumu ile İlgili Bulgular.....	82
4. 2. 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Bölümü Tercih Etme Nedenine Dayalı Farklılaşma Durumu İle İlgili Bulgular	83

4. 2. 4. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde PDR Derneğine Üyelik Durumuna Dayalı Farklılaşma Durumu ile İlgili Bulgular.....	83
5. TARTIŞMA	85
5. 1. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Umut ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Modelin İncelenmesi	85
5. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi.....	91
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	96
6. 1. Sonuçlar.....	96
6. 2. Öneriler	96
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	96
6. 2. 2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler	97
7. KAYNAKLAR	98
8. EKLER.....	123
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	136

ÖZET

Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, Umut ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi

Bireylerin yaşam doyumları üzerinde etkisi bulunan pek çok değişken bulunmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği, kaygı ve umut düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmada “cinsiyet, öğretim türü, bölümü tercih etme nedeni ve Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği’ne üyelik durumu” sosyo demografik değişkenler olarak alınmıştır.

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2015-2016 akademik yılında 7 farklı üniversitenin rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dalında öğrenim gören 371 kadın ve 207 erkek olmak üzere 591 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan 13 öğrenci cinsiyet belirtmemiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Pamukçu (2011) tarafından uyarlanan “Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği”, Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Tarhan (2012)’in uyarladığı “Sürekli Umut Ölçeği” ve Spielberger ve diğerleri (1970’ten aktaran: Öner, 2012) tarafından geliştirilen ve Le Compte ve Öner (1975)’in Türkçe’ye uyarladıkları “Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS AMOS 23.0 ve IBM SPSS STATISTICS 23.0 programlarından yararlanılmış olup, Yol Analizi Tekniği, t Testi ve tek yönlü ANOVA analizi tekniği ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda psikolojik danışma öz-yeterliğinin umut üzerinde pozitif, kaygı üzerinde ise negatif bir etkiye sahip olduğu belirlenirken, umudun yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kaygının umut ve yaşam doyumu değişkenlerinin her ikisinin üzerinde negatif etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Son olarak, psikolojik danışma öz-yeterliğinin cinsiyet, öğretim türü ve PDR derneğine üyelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği, bölümü tercih etme nedenine göre ise anlamlı farklılıkların olduğu sonucu elde edilmiştir. Sonuçlar literatür bulgularıyla tartışılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, psikolojik danışma öz-yeterliği, kaygı, umut, sosyo demografik değişkenler.

ABSTRACT

Effect of Counseling Self-Efficacy, Anxiety and Hope on Life Satisfaction Among Counselor Candidates

There are a lot of variables which have impact on individuals' life satisfaction. The main objective of this study is to investigate the impacts of counseling self-efficacy, anxiety, and hope on counselor candidates' life satisfaction. As socio-demographic variables, "gender, tuition type, reason of choosing the department and status of being member of Turkish Psychological Counseling and Guidance Association (TPCGA)" were chosen.

The study group consisted of 591 students (307 females and 207 males) studying at psychological counseling and guidance departments of 7 different universities in 2015-2016 academic year. 13 undergraduates didn't share any information about gender. "Life Satisfaction Scale" developed by Diener and colleagues (1985) and adapted into Turkish by Yetim (1991), "Counseling Self-Efficacy Scale" developed by Lent and colleagues (2003) and adapted into Turkish by Pamukçu (2011), "Dispositional Hope Scale" developed by Snyder and colleagues (1991) and adapted into Turkish by Tarhan (2012), and "State-Trait Anxiety Inventory" developed by Spielberger and colleagues (1970; cited in Öner, 2012) and adapted into Turkish by Le Compte and Öner (1975) were used as data collection tools. "Personal Information Form" is used to get information about demographic characteristics of undergraduates. For data analysis, IBM SPSS AMOS 23.0 and IBM SPSS STATISTICS 23.0 programs used and the Path Analysis Method, Independent Samples t Test, and One Way ANOVA analysis techniques were applied.

The results indicated that counseling self-efficacy has positive impact on hope, and negative impact on anxiety. Besides, hope has direct positive impact on life satisfaction. Also, anxiety has negative impact on both hope and life satisfaction. Lastly, it is confirmed by the analysis that counseling self-efficacy wasn't differentiated by gender, tuition type and status of being member of TPCGA, but there was significant difference based on the reason of choosing the department. The results discussed in context of literature and suggestions were provided for future researches.

Keywords: Life Satisfaction, counseling self-efficacy, anxiety, hope, socio-demographic variables.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	11
2.	Etkinliğe Göre Ortalama Net Etki.....	14
3.	Değerlendirme Kuramları Açısından Yaşam Doyumu.....	16
4.	Öz-Yeterlik Kaynakları.....	28
5.	Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	70
6.	Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerine İlişkin Bulgular.....	73
7.	Ölçme Araçlarına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları.....	75
8.	Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	77
9.	Yapısal Modele İlişkin Uyum İndeksleri.....	79
10.	Yapısal Modele İlişkin Parametre Tahminleri.....	81
11.	Yapısal Modele İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler.....	82
12.	Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	82
13.	Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Öğretim Türüne Göre Farklılaşma Durumu.....	82
14.	Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	83
15.	Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Bölümü Tercih Etme Nedenine Dayalı Farklılaşma Durumu.....	83
16.	Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde PDR Derneğine Üye Olma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisini açıklamak için test edilecek hipotez model.....	5
2.	Yaşam doyumu ile ilgili kavramsal bakışlar	12
3.	Yaşam doyumu üzerindeki yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya etkinin görsel kavramsallaştırılması	13
4.	Bireysel faktörler, davranışlar ve çevre arasındaki ilişkiler	23
5.	Nedensel yapının yol analizi.....	32
6.	Yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisi arasındaki farkın şematik gösterimi	34
7.	Umut modelinin şematik gösterimi.....	47
8.	Durumluk-sürekli kaygının iki farkı kaygı kavramı olarak kavramsallaştırılması.....	55
9.	Kaygı bozukluklarının genel şema modeli	60
10.	Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramı matrisi	76
11.	Yapısal modele ilişkin path diyagramı	80

KISALTMALAR LİSTESİ

YD	: Yaşam Doyumu
PDÖY	: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği
YBÖY	: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği
OYİÖY	: Oturumları Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik
PDSZİÖY	: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik
U	: Umut
ED	: Eyleyici Düşünce
AYD	: Alternatif Yollar Düşüncesi
K	: Kaygı
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
RMR	: Root Mean Square Residual
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual
CFI	: Comparative Fit Index
GFI	: Goodness of Fit Index
AGFI	: Adjusted Goodness of Fit Index
RFI	: Relative Fit Index
TLI	: Tucker Lewis Index

1. GİRİŞ

Sahip oldukları tüm farklı inanışlara, değerlere ve kültürlere rağmen, dünya üzerinde yaşamını sürdüren insanların çoğunun en temel özelliklerinden biri, mutlu olmayı arzulamalarıdır. Mutluluk, günlük aktiviteleri, rutinleri, iş koşulları, aile ortamları, eğlence kültürleri ve ahlaki değerleri ne olursa olsun çoğu insan için hayatın devamlılığını sağlayan önemli duygulardan biridir. Mutluluğun ne olduğu ve ona nasıl ulaşılabileceği konusundaki tartışmalar, antik Yunan felsefesinden daha eskiye dayanmaktadır. Nitekim mutlu olma çabası insanoğlunun varoluşuyla başlamaktadır. Milattan sonra II. Yüzyıl Roma İmparatorlarından Marcus Aurelius bu konudaki düşüncelerini “mutlu bir hayata sahip olduğunu düşünmeyen kimse mutlu olamaz” şeklinde ifade etmektedir (Diener, 1984). Bu görüş mutluluğun öznel bir duygu olduğunu, bireyin kendi hayatına ilişkin olumlu algılarının ve değerlendirmelerinin mutlu bir hayatın en önemli bileşeni olduğuna işaret etmektedir. Buna benzer olarak, Bradburn (1969) mutluluğun, hayattaki olumlu duyguların olumsuz duygulardan üstün gelmesiyle mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Buna karşın, bazı araştırmacıların mutluluk kavramına ilişkin olarak bireyin algılarından çok kişisel birtakım özelliklerine vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu araştırmacıardan biri olan Wilson’a (1967) göre mutlu insanlar genç, sağlıklı, iyi bir eğitim almış, iyi bir gelire sahip, dışadönük, iyimser, kaygıdan uzak, dindar, evli, öz saygısı yüksek, çalışma morali yüksek, makul arzuları olan her cinsten ve zekâ seviyesinden kişilerdir.

Tarih boyunca erdem, bilgelik ve kutsallık gibi kelimeler bazen mutluluğun kendisi olarak gösterilmiş, bazen de birbirleri ile beraber kullanılmıştır (Diener, 2009). Geçtiğimiz yüzyıl içerisinde mutluluğa benzer kavramlar olan öznel iyi oluş, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu pek çok düşünür ve bilim adamının dikkatini çekmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Shin ve Johnson, 1978). Bu kavramlardan biri olan yaşam doyumu, bireyin hayatıyla ilgili düşünen bir kişi olduğunu vurgulaması bakımından ön plana çıkmaktadır. Diener ve diğerleri (1985), yaşam doyumu kavramını bireyin hayatıyla ilgili değerlendirme ve kararlarını içeren bilişsel bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Shin ve Johnson (1978) ise yaşam doyumunu kişinin kendi belirlediği ölçütlere göre hayat kalitesiyle ilgili yaptığı genel değerlendirme olarak tanımlamaktadır. Bu bakımdan bireylerin hayatlarıyla ilgili değerlendirmeleri yaşamın belirli bir bölümünü değil genelini değerlendirmeyi ifade etmektedir. Benzer bir şekilde, yaşam doyumu diğer insanların ölçütleri üzerinden değil, bireyin belirlediği kişisel standartlar üzerinden elde edilen genel bir değerlendirmedir. Bunun yanında, bireyin yaşam doyumu genel bir değerlendirmeyi ifade etse de; hayatın iş, aile, arkadaşlık ve sosyal ilişkiler gibi farklı alanlarıyla ilgili

değerlendirmelerden etkilenebilmektedir. Güncel şartlar altında bireyler, sosyal, ekonomik ve psikolojik ihtiyaçlarının büyük bir bölümünü işle ilgili uğraşlardan karşılamaktadırlar. Özellikle gelişen toplumlarda iş hayatı bireylerin yaşamlarının önemli bir boyutunu kapsamaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar bireylerin yaşam ve iş doyumları arasında önemli bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Tait, Padgett ve Baldwin, 1989).

İnsan ilişkilerinin ön planda olduğu günümüzde, bireyin ruhsal sorunlarıyla ilgili yardım sunmayı amaçlayan mesleklerden biri psikolojik danışmanlıktır. Her meslekte olduğu gibi psikolojik danışmanlık mesleğinin de güç yanları bulunmaktadır. Bu güçlükler karşısında psikolojik danışmanların iş ve yaşamdan aldıkları doyumları olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bride ve Kintzle (2011) psikolojik destek sunan profesyonellerin iş doyumlarının çeşitli faktörlerden (sosyal destek, profesyonel gelişim olanakları, iş özerkliği) etkilenebileceğini ifade etmiştir. Bireylerin ruhsal sorunlarıyla baş etmede onlara yardımcı olmak, etkili danışmanlık becerileri göstermeyi gerektiren, danışmanın zorlanabileceği bir süreçtir. Bu süreçte danışmanlar kendi becerilerini yetersiz görebilmektedirler. Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının da benzer sorunları yaşayabilecekleri düşünülebilir. Her bakımdan yeterli bir psikolojik danışman yetiştirmek amacıyla öğrencilerin lisans eğitimi boyunca gerekli bilgileri öğrenmeleri ve becerilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Ancak bu becerileri göstermek ve danışma oturumlarını gerçekleştirmek psikolojik danışman adayları için zorlayıcı bir süreç olabilmektedir. Özellikle, bu becerileri sergiledikleri uygulama dersleri kendi yeterliklerini sorgulamalarına neden olabilmektedir. Son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken bu konu psikolojik danışma öz-yeterliği kavramının ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır. Larson ve diğerleri (1992) bu kavramı, bir psikolojik danışmanın danışma oturumlarını etkili bir şekilde yürütmeye yönelik kendi yetkinliğiyle ilgili inançları olarak tanımlamaktadır. Danışma oturumlarını etkili bir şekilde yürütmek; etkili yardım becerileri göstermek, oturum içerisindeki etkinlikleri yönetmek ve zorlayıcı danışmanlarla baş etme anlamına gelmektedir (Lent ve diğ., 2003). Başka bir deyişle, bir danışma oturumunun yürütülmesiyle ilgili bilgilerin eyleme dönüştürülmesidir. Friedlander, Keller, Pace-Baker ve Olk (1986) danışmanların öz-yeterlik algılarının etkili bir danışma süreci ve terapötik ilişki için önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, danışmanlık becerileriyle ilgili öz-yeterlik düzeyi yardımın niteliğini etkileyebileceği gibi, danışmanın meslekle ilgili isteklilik, ilgi ve doyumunu azalmasına da neden olabilmektedir. Pamukçu (2011) danışman adaylarının yaşam doyumlarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Buna göre yaşam doyumları yüksek olan bireylerin psikolojik danışma öz-yeterlik inançları yüksektir. Bu bakımdan, mesleğin hayati bir boyutunu oluşturan psikolojik

danışma öz-yeterliğiyle ilgili olası olumsuz inançların danışman adaylarının yaşam doyumlarını negatif yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Özellikle deneyimli olmayan psikolojik danışman adayları için ilk danışmanlık yaşantıları kaygılı bir süreç olabilmektedir. Bu bağlamda danışmanlık becerileriyle ilgili kendine güven problemi yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Nitekim pek çok araştırma psikolojik danışman adaylarının kaygı düzeyleri ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri arasında önemli bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Al-Darmaki, 2004; Barbee, Scherer ve Combs, 2003). Bu araştırmalar incelendiğinde, bir kişilik özelliği olan kaygının psikolojik danışma öz-yeterliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durumu ortaya koyan bir çalışma Yam (2014) tarafından gerçekleştirilmiş ve sürekli kaygı düzeyi yüksek olan psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterliklerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde, araştırmacılar danışmanlık uygulamaları sürecinde psikolojik danışma öz-yeterliğinin arttığı, buna bağlı olarak hem durumluk hem de sürekli kaygının azaldığını ifade etmektedirler. Bu araştırmacılardan Barbee ve arkadaşları (2003) yürüttükleri deneysel bir çalışmada topluma hizmet eğitimi sürecinde psikolojik danışma öz-yeterliği ve kaygıyı incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışma öz-yeterliği artarken kaygının azaldığı ortaya koyulmuştur. Benzer bir çalışmada Al-Darmaki (2004) uygulamalı staj deneyimine katılan ve katılmayan danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini araştırmıştır. Buna göre, uygulamalı staj deneyimi yaşayan danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri artarken durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bu durum, öz-yeterlik kaynaklarının bireyin kaygı ile baş etmesine yardımcı olmasıyla açıklanabilir. Örneğin, bir danışma sürecinde psikolojik danışmanın sergilediği başarılı deneyimlerin veya çevresinde bulunan danışman adaylarını gözlemleyerek elde ettiği dolaylı deneyimlerin psikolojik danışma öz-yeterliklerine olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Başka bir deyişle, danışman adayı süreç içerisinde gösterdiği danışmanlık becerilerini yeterli bir danışman olduğu şeklinde yorumlayabilir ya da kendisinden benzeyen diğer danışman adaylarını model alarak başarılı bir performans gösterebileceğini düşünebilir. Nitekim bu durum Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi ile benzerlik arz etmektedir. Bandura'ya (1995:9) göre yüksek öz-yeterlik, stres ile daha iyi baş etmeyi sağlayarak kaygı ve depresyon düzeyinin azalmasına imkân tanımakta, bu sayede bireyin yaşam doyumunun artmasını sağlamaktadır.

Bireylerin yaşamlarını nasıl algıladıkları, gelecekteki yaşam koşullarını nasıl gördükleri ve güncel koşulları ne kadar olumlu değerlendirdikleri umut düzeyleri ile ilişkilidir (O'Sullivan, 2011; Ng, Chan ve Lai, 2014). Bu bakımdan, O'Sullivan (2011)

hayata umutla bakan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bazı araştırmacılar bu durumu, umutla yakın anlam taşıyan iyimserlik ve olumlu beklenti gibi kelimeler ile açıklamışlardır. Bu araştırmacılardan Dumitrache, Windle ve Herrera (2015) iyimser olan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde, Daukantaitė ve Zakauskiene (2011) gelecekle ilgili olumlu beklentileri olan kişilerin yaşamla ilgili değerlendirmelerinin daha olumlu olduğunu ifade etmektedir. Bu ifadelerden anlaşıldığı gibi, olumlu düşünme eğiliminde olan bireyler yaşamlarından daha fazla keyif almaktadırlar. Bu bağlamda, psikolojik danışma sürecini ilk kez deneyimleyen danışman adaylarının umut düzeylerinin, yaşadıkları bu zorlu dönemde yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir. Ancak, kendilerine danışmanlık becerileri konusundaki güvenlerinin umut ve kaygı durumlarını nasıl etkileyeceği ve bu durumun danışman adaylarının yaşam doyumlarına nasıl katkıda bulunacağı henüz açıklık getirilmiş bir konu değildir. Literatür incelendiğinde danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile yaşam doyumlarının bireyin belirli bir durumdan kaynaklanmayan, bir kişilik özelliği olan kaygı ve umut düzeyleri açısından araştırılmadığı görülmektedir. Literatürdeki bu boşluğu doldurmak ve katkı sağlamak amacıyla, bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının belirli bir duruma bağlı olmayan sürekli kaygı ve umut düzeylerinin psikolojik danışma öz-yeterliği ile yaşam doyumları arasındaki rolünün incelenmesi planlanmıştır.

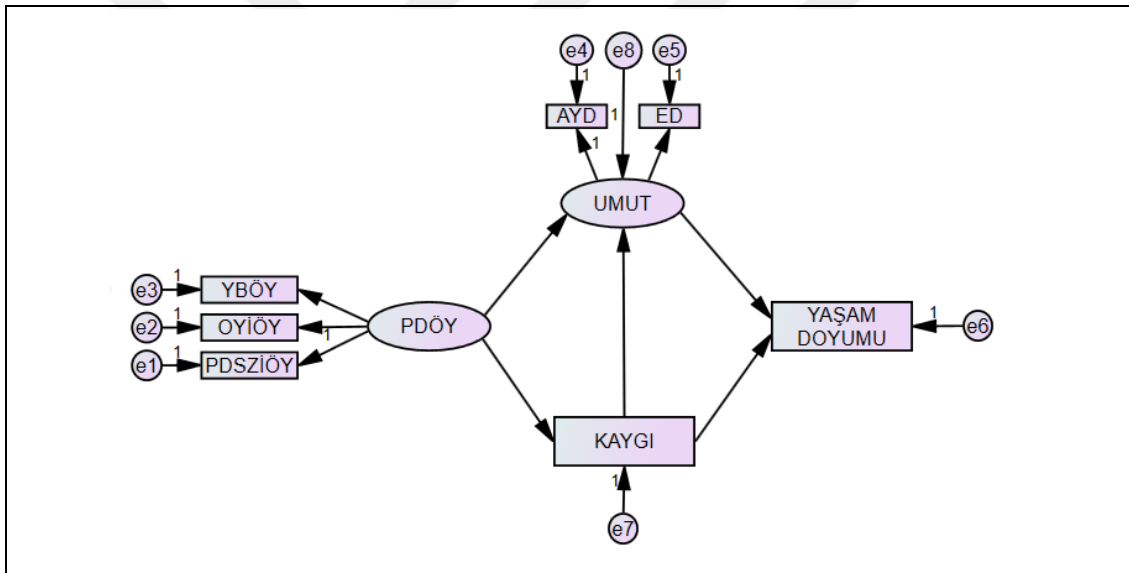
1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmada ayrıca; psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, öğretim türü, bölümü tercih etme nedeni ve PDR derneğine üye olma durumu) açısından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmıştır.

1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri

Çalışmanın amacı doğrultusunda hipotezler geliştirilmiş ve bu hipotezlerin sınanması için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kapsamında bir model oluşturulmuştur (Şekil 1). Model ile test edilecek hipotezler (1,2,3,4,5) aşağıda sıralanmıştır. Ayrıca, oluşturulan model haricinde çalışmanın değişkenlerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin hipotezler (6,7) de aşağıda sunulmuştur.

1. Psikolojik danışma öz-yeterliğinin kaygı üzerinde negatif etkisi bulunmaktadır.
2. Psikolojik danışma öz-yeterliğinin umut üzerinde pozitif etkisi bulunmaktadır.
3. Umudun yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisi bulunmaktadır.
4. Kaygının umut üzerinde negatif etkisi bulunmaktadır.
5. Kaygının yaşam doyumu üzerinde negatif etkisi bulunmaktadır.
6. Psikolojik danışma öz-yeterliği cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
7. Psikolojik danışma öz-yeterliği öğretim türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
8. Psikolojik danışma öz-yeterliği bölümü tercih etme nedenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
9. Psikolojik danışma öz-yeterliği PDR derneğine üye olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.



PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği, YBÖY: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği, OYİÖY: Oturma Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik, PDSZİÖY: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik, AYD: Alternatif Yollar Düşüncesi, ED: Eyleyici Düşünce.

Şekil 1. Psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisini açıklamak için test edilecek hipotez model

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

İnsan ilişkilerinin ve kişiler arası problemlerin yoğun olarak gündeme geldiği mesleklerde bireyler iş hayatlarıyla ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olabilmektedirler. Kişinin işle ilgili memnuniyetsizliği yaşamın tümüne genellenebilmekte ve bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Günümüzde bireylerin ruhsal problemlerinde onlara yardımcı olmayı amaçlayan mesleklerden biri olan psikolojik

danışmanlık, bu mesleği sürdüren kişiler için zorlayıcı hale gelebilmektedir. Psikolojik danışmanlar çeşitli faktörlerden dolayı olumsuz duygular yaşayabilmekte, hatta tükenmişlikle karşı karşıya kalabilmektedirler. Benzer şekilde psikolojik danışman adayları için de danışmanlık becerilerini sergiledikleri ilk uygulamalı derslerde yaşadıkları zorluklar mesleğe ve yaşama dönük algılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bakımdan, psikolojik danışma öz-yeterliği danışman adaylarının güçlük yaşadığı bu süreci açıklamakta etkili bir bakış açısı sunabilir. Nitekim bir psikolojik danışma oturumunu yönetme, gerekli danışmanlık becerilerini gösterme ve danışma sürecinde oluşabilecek zorluklarla baş etme konusunda kendini yetersiz olarak gören psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumları azalabilir. Bu durumda psikolojik danışma öz-yeterliği düşük olan danışman adayları bu süreç içerisinde yoğun bir kaygı duyabilirler. Dolayısıyla kendini yeterli gören psikolojik danışman adaylarının daha düşük kaygı düzeyine sahip olacakları, başka bir ifadeyle daha fazla umutlu olabilecekleri değerlendirilmektedir. Bu nedenle psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumlarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri, kaygı ve umut ile ilişkisinin açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, Türkiye’de psikolojik danışma öz-yeterliğiyle ilgili yapılan araştırmalar sayıca sınırlı olduğu gözönüne alındığında, bu araştırmanın danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerini inceleyecek olan araştırmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmanın önemli görülen bir diğer özelliği ise psikolojik danışman yetiştiren eğitim programlarına sağlayacağı katkıdır. Çoğu psikolojik danışman adayları için zorlu ve kaygı uyandırıcı bir süreç olan ilk psikolojik danışma deneyimi, psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumlarının ve umut düzeylerinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Bu durumun psikolojik danışman adaylarının danışma becerileri ile ilgili öz-yeterlik algılarından kaynaklanabileceğinden hareketle, bu araştırmadan elde edilecek bulguların psikolojik danışma eğitimi programlarının geliştirilmesi, uygulamalı derslerin planlanması ve yürütülmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, psikolojik danışman adaylarının birçoğunun mezun olduktan sonra birer rehber öğretmen olarak çalışacağı öngörüldüğünde, psikolojik danışma hizmeti sunma konusundaki yeterlilik algılarının sundukları hizmet kalitesi, motivasyonları ve elde ettikleri doyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırmadan elde edilecek bulgular, rehber öğretmenlerin psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve danışma becerilerini geliştirmeye yönelik hizmet içi eğitim programlarının geliştirilmesi bağlamında da yararlı olabilir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2015-2016 akademik yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Amasya Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Giresun Üniversitesi ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda öğrenim görmekte olan son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma sürecinde elde edilen veriler kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır.
3. Hipotezlerin test edilmesi için oluşturulan Yapısal Eşitlik Modeli, modeli oluşturan değişkenler ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amaçlarına hizmet edecek niteliktedir.
2. Ölçme araçlarının uygulandığı öğrenciler kendi yaşantıları ile tutarlı yanıtlar vermiştir.

1. 5. Tanımlar

Yaşam doyumu: Kişinin yaşamının kalitesiyle ilgili değerlendirmelerini içeren bilişsel yargılayıcı bir süreçtir (Diener ve diğ., 1985).

Öz-yeterlik: Kişilerin belirli becerileri gerektiren bir eylemi organize etme ve yürütme kabiliyetleri hakkındaki öznel değerlendirmeleridir (Bandura, 1995).

Psikolojik danışma öz-yeterliği: Psikolojik danışmanın bir danışan ile danışma oturumlarını etkili bir şekilde yürütmeye yönelik kabiliyeti hakkındaki inançlarıdır (Larson ve diğ., 1992).

Kaygı: Gerilme, endişe ve üzüntü gibi sübjektif duygular ve otonom sinir sisteminin aktive edilmesi ya da uyarılmasıyla karakterize olan, hoşça gitmeyen duygusal durum veya şartlardır (Spielberger, 1972b).

Umut: Kişinin istenen bir hedefe ulaşmak için bir yol bulmaya dönük algılanan kapasitesi ve istenen bir hedefe ulaşabilmek için bir yolu izlemeye dönük motivasyonu ile ilgili inançlarını kapsayan genel bilişsel-motivasyonu ifade etmektedir (Snyder ve diğ., 1991).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın bu bölümünde, literatüre dayalı olarak yaşam doyumu, psikolojik danışma öz-yeterliği, kaygı ve umut değişkenleriyle ilgili ortaya koyulmuş olan kavramsal açıklamalara ve konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

2. 1. 1. Yaşam Doyumu

Bu başlık altında yaşam doyumunun tanımı ve genel bilgiler, yaşam doyumu ile ilgili kavramlar, yaşam doyumu ile ilgili kuramlar ve alan yazında yaşam doyumu ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2. 1. 1. 1. Yaşam Doyumunun Tanımı ve Genel Bilgiler

İyi bir yaşamın belirleyicileri ve hayatı anlamlı kılan olguların neler olduğu sorusu pek çok felsefi yaklaşımın ilgi odağı olmuştur (Hybron, 2008: 17). Bu yaklaşımlar insan yaşamı ile ilgili konulara açıklık getirme çabasını ve hayatla ilgili ontolojik bir bakışı temsil etmişlerdir. Var oluşun nesnel ya da öznel bir deneyim olarak görüldüğü yaklaşımlar yaşanabilir bir hayat için kişiden kişiye değişmeyen ölçütlerin, haz ve tutku duygularını sunan maddi kaynakların ve yaşama atfedilen anlam ile ulaşılmak istenilen hedeflerin değerini incelemişlerdir (Deci ve Ryan, 2008). Bunun yanında yaşamdan memnun olan bireylerin sahip oldukları özellikler üzerinde durulmuştur. Kişinin hayatından memnun olması hissedilen bir duyguyu veya üzerinde düşünülerek varılan bir kararı ifade etmesi bakımından iki farklı görüşü meydana getirmiştir. Ancak yaklaşımçıların cevap aradıkları bütün bu sorular temelinde, kişilerin hayatlarıyla ilgili sürekli bir düşünme halinde olduğu ve değerlendirme yaptığını işaret etmektedir. Nitekim insanların büyük çoğunluğu daha önceden hayatlarıyla ilgili bir değerlendirme yapmaktadırlar. Yaşamla ilgili bu değerlendirme eylemi araştırmacıların dikkatini çekmiş ve yaşam doyumu kavramının ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır.

Yaşam doyumu kavramı bireyin hayatın bütünüyle ilgili bilişsel bir karar verme süreci olarak ifade edilmektedir (Juengst ve diğ., 2015). Bu karar verme süreci bireyin içerisinde bulunduğu hayatı değiştirme arzusu, geçmiş, gelecek ve güncel hayatından ne kadar memnun olduğu ve çevresindeki önemli kişilerin bireyin hayatıyla ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Shin ve Johnson (1978: 478) ise yaşam doyumunu, bireyin kendine özgü ölçütlerine bağlı olarak hayat kalitesiyle ilgili

yapmış olduğu genel bir değerlendirme olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi, bireyin yaşamıyla ilgili değerlendirmeleri kişinin içerisinde bulunduğu şartlar ile uygun olduğunu düşündüğü ölçütler arasındaki kıyaslamaya bağlıdır (Diener ve diğ., 1985). Bu bağlamda bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel karar sürecinin diğer insanların ölçütlerinden bağımsız olduğu ifade edilmektedir (Diener, 1984). Buna benzer olarak, bireylerin ölçütleri kişiden kişiye değiştiği için hayat içerisindeki belirli bir duruma yükleyecekleri anlamın farklılaşacağı belirtilmektedir. Bu nedenle, belirli bir durumla ilgili kişisel değerlendirmeler bireyin hayattan ne derecede memnun olduğu sorusuna cevap vermede yetersiz kalmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, yaşam doyumunun genel bir değerlendirmeyi ifade etmesindeki önem anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, yaşam doyumunu bütüncül bir değerlendirme olmakla beraber bazı spesifik yaşam alanlarıyla ilgili doyumlardan etkilendiği görüşü de mevcuttur (Dijkers, 2004). Diener ve diğerleri (1999) bu spesifik doyum alanlarını iş, aile, boş vakit, finans, kendilik gibi belirli alanları sıralamakta, bu alanlarla ilgili doyumun bireyin genel değerlendirmesini etkilediğinden bahsetmektedir. Buradan hareketle, her iki görüşün yaşam doyumunun bilişsel bir değerlendirmeyi yansıttığı noktasında birleştiği, ancak bütüncül bir karar verme konusunda farklılıkların olduğu söylenebilir.

Araştırmacılar olumlu duyguların yaşam doyumunu arttırdığını, bireye olumlu duygular sunan deneyimlerin artmasıyla yaşamla ilgili değerlendirmelerinin daha olumlu hale geldiğini ifade etmektedir (Bastian, Kuppens, De Roover ve Diener, 2014; Cohn, Fredrickson, Vrown, Mikels ve Conway, 2009). Yaşam doyumunu yüksek olan bireyler *iyi bir evliliğe sahip* (Strine ve diğ.,2008), *gelir düzeyi yüksek* (Cheung ve Lucas, 2015; Myers, 2000), *dışadönük, duygusal olarak dengeli, deneyimlere açık* (Mroczek ve Spiro III, 2005), *ruhsal ve fiziksel sağlığı iyi, dirençli ve dayanıklı* (Martin, Byrd, Watts ve Dent, 2015), *daha az kaygı ve depresif belirtilere sahip* (Bao, Pan, Shi ve Ji, 2013), *çevresel desteği olan* (Addabbo, Sarti ve Sciulli, 2015) ve *dinselliği yüksek* (Baker, Moschis, Ong ve Pattanapanyasat, 2013) kişiler oldukları bilinmektedir. Buna ek olarak çalışmalar, yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin sağlıklarıyla daha yakından ilgilendikleri ve zamanla daha az doktor görme ihtiyacı duydukları (Kim, Park, Sun, Smith ve Peterson, 2014), daha iyi bir kardiovasküler iyi oluşa sahip oldukları ve daha uzun yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Boehm, Peterson, Kivimaki ve Kubzansky, 2011; Diener ve Chan, 2011; Strine, Chapman, Balluz, Moriarty ve Mokdad, 2008).

Yaşam doyumunu kavramını daha iyi anlayabilmek için yakından ilişkilendirilen kavramlar ile ilişkisini incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi gibi kavramların yaşam doyumunu ile önemli bağlara sahip oldukları görülmektedir. Bu bağlamda, yaşam doyumunun

mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi ile benzerlik ve farklılıkları ortaya koyulmakta, devamında yaşam doyumu ile ilgili teorik altyapı ve son yıllardaki çalışmalara yer verilmektedir.

2. 1. 1. 2. Yaşam Doyumu ile İlgili Kavramlar

Bu bölümde literatürde yaşam doyumu kavramı ile benzer anlamlarda kullanılan mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi kavramları ile yaşam doyumunun benzer ve farklı yönlerine değinilmektedir.

2. 1. 1. 2. 1. Mutluluk ve Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ve mutluluk birbirine yakın kavramlar olarak sunulmaktadır. Mutluluk kavramı haz, sevinç, doyum ve iyi oluş duygusu olarak tanımlamaktır (VandenBos, 2007). Mutluluk kavramı genellikle olumlu duygularla ilişkilendirmektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Ancak, mutlulukla ilgili kesin bir tanım yapmak güçtür. Temelde mutlulukla ilgili yaklaşımlar Bentham ve Aristo'nun felsefi görüşleri üzerine kurulmaktadır (Sirgy, 2012: 6-7). Bentham'ın mutluluğa yaklaşımı hoşnutluk odaklı iken, Aristo anlam ve hedef odaklı bir mutluluk anlayışını benimsemektedir. Buna göre, Bentham'ın yaklaşımı hazcı (*hedonic*) olarak nitelendirilmekte ve mutlu bir hayatın olumlu yaşantıları sunması esas ölçüt olarak kabul edilmektedir. Buna karşın, Aristo'nun ödemonya (*eudaemonia*) adını verdiği anlayışa göre, gelişme, başarı, maksat ve anlam mutluluğu getirmektedir. Bu bakımdan her iki yaklaşımın mutluluğun farklı boyutlarını ele aldığı söylenebilir.

Yaşam doyumu ile mutluluğun birbiri ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener, Smith ve Fujita, 1995). Ancak her iki kavramı birbirinden ayıran özelliklerin olduğu da ortaya konulmuştur. Crooker ve Near (1998)'e göre mutluluk daha çok duygusal boyuta sahip olan bir yapıyı ifade ederken, yaşam doyumu bilişsel bir özellik göstermektedir. Yaşam doyumu bireyin hayatıyla ilgili kendi ölçütlerine bağlı olarak bir karar vermesi bakımından bilişsel bir özelliğe sahipken, mutluluk bir değerlendirme değil kişinin duygulanımını yansıtmaktadır. Sirgy (2012: 35) yaşam doyumunun hedef yönelimli olduğunu işaret etmektedir. Ona göre, bir hedefe sahip olan kişinin acı verici durumlara rağmen yaşamı olumlu olarak değerlendirebilmektedir. Kişi mutluluk veren olumlu yaşam olaylarından mahrum olmasına karşın hayata yüklediği hedef ve anlama göre nerede olduğunu değerlendirebilir, yaşamından doyum sağladığını ifade edebilir. Bu doğrultuda yaşam doyumunun daha çok kişinin verdiği anlama göre şekillenen bir düşünce, mutluluğun ise olumlu ya da olumsuz sayılabilecek yaşam olaylarına karşı ortaya çıkan bir duygu olduğu söylenebilir.

2. 1. 1. 2. 2. Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumu

Diener, Oishi ve Lucas (2003) öznel iyi oluşun bireylerin yaşamlarıyla ilgili mutluluk, huzur ve yaşam doyumunu içeren duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlamaktadır. Öznel iyi oluş olumlu etki, olumsuz etki, yaşam alanı doyumunu ve yaşam doyumunu olmak üzere 4 bileşene sahiptir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). *Olumlu etki* (keyif, sevinç, hoşnutluk, gurur, duygusal yakınlık, mutluluk, kendinden geçme) ve *olumsuz etki* (suçluluk ve utanç, üzüntü, kaygı ve endişe, öfke, stres, bunalım, kıskançlık) bireyin karşılaştıkları olaylar karşısında yaşadıkları duyguları ifade etmektedir.

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener ve diğ., 1999).

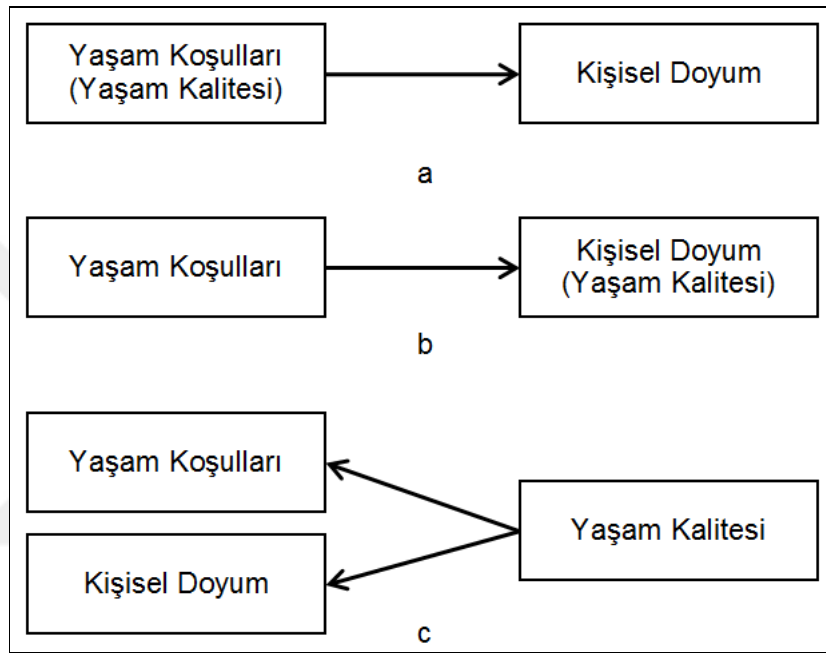
Olumlu Etki	Olumsuz Etki	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanı Doyumu
Keyif	Suçluluk ve utanç	Hayatı değiştirme isteği	İş
Sevinç	Üzüntü	Güncel yaşamdan memnun olma	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve endişe	Geçmişten memnun olma	Boş vakit
Gurur	Öfke	Gelecekte memnun olma	Sağlık
Duygusal yakınlık	Stres	Önemli diğerlerinin kişinin hayatıyla ilgili görüşleri	Finans
Mutluluk	Bunalım		Kendilik
Kendinden geçme	Kıskançlık		Çevre

Diener, Sandvik ve Pavot (2009) olumlu etkinin olumsuz etkiden daha sık ve sürekli yaşanmasının yüksek öznel iyi oluşu sağladığını, tek başına olumlu etkinin ne derece yoğun yaşandığının bir önemi olmadığını ifade etmiştir. Öznel iyi oluşun diğer bir bileşeni olan *yaşam alanı doyumunu* ise bireyin hayattaki farklı alanlardaki (iş, aile, boş zaman, sağlık, finans, kendilik, çevre) memnuniyeti ile ilgili bilişsel karar vermesini ifade etmektedir. Öznel iyi oluşun son bileşeni ise *yaşam doyumudur*. Araştırmacılar öznel iyi oluşun bileşenlerini duygusal ve bilişsel olmak üzere ikiye ayırmaktadır (Seidl ve diğ., 2015). Olumlu etki ve olumsuz etki öznel iyi oluşun duygusal boyutunda yer alırken, yaşam doyumunu ve yaşam alanı doyumunu bilişsel boyutu oluşturmaktadır.

2. 1. 1. 2. 3. Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu

Yaşam kalitesi kavramının çeşitli tanımları mevcuttur. Bothwich-Duffy (1992: 57) var olan kavramsal bakışları (a) kişinin hayat koşullarının niteliği, (b) kişinin yaşam koşullarından memnuniyeti ve (c) yaşam koşulları ve kişisel memnuniyetin toplamı olarak sıralamaktadır (Şekil 2). Bu bakımdan ilk tanım yaşam kalitesinin nesnellliğini, ikinci tanım

kişinin yüklediği anlamı ön plana çıkarmasıyla özneliği, son tanım ise her iki tanımı da içeren daha kapsamlı geniş bir anlamı ifade etmektedir. Benzer olarak, Sirgy (2012) yaşam kalitesini nesnel (sağlık, eğitim, suç, çevre kirliliği, gelir koşulları) ve öznel (yaşam doyumu; mutluluk; sosyal, aile ve iş hayatı gibi çeşitli yaşam alanlarıyla ilgili doyum; olumlu ve olumsuz duygular ve psikolojik iyi oluş) olmak üzere iki boyuta ayırmaktadır. Yaşam doyumu kavramı bu sınıflandırma içerisinde kişinin yaşam kalitesiyle ilgili yapmış olduğu öznel bir değerlendirmeyi yansıtmaktadır.



Şekil 2. Yaşam doyumu ile ilgili kavramsal bakışlar (Bothwich-Duffy, 1992).

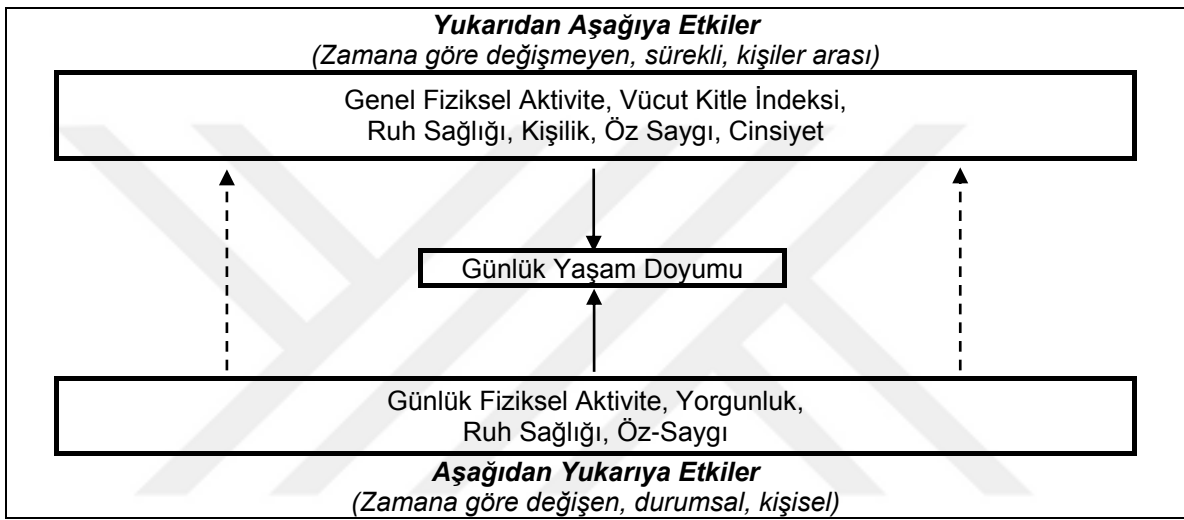
2. 1. 1. 3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

Bu bölümde literatürde yaşam doyumu ile ilgili yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramı, etkinlik kuramları ve değerlendirme kuramlarına ilişkin teorik bilgiler sunulmuştur.

2. 1. 1. 3. 1. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Yaşamdan doyum elde etmek için belirli özelliklere sahip olan kişiler mi yaşamdan doyum sağlamaktadır? Ya da yaşam içerisindeki olumlu olayların varlığı mı yaşamı memnun edici hale getirmektedir? “Yukarıdan aşağıya” ve “aşağıdan yukarıya” kuramları bireylerin öznel iyi oluşu ya da mutluluklarının bireyin kişiliğinden mi, yoksa çeşitli yaşam alanlarından memnun olmasının toplamından mı kaynaklandığı bakımından birbirinden ayrılmaktadır (Diener, 1984). Yukarıdan aşağıya kuramına göre iş, aile, arkadaşlık gibi

farklı yaşam alanlarından elde edilen olumlu duygular kişinin hayatından memnun olmasını sağlar. Dolayısıyla yaşantılar sebep konumunda iken, memnuniyet bu yaşantıların bir sonucudur. Aşağıdan yukarıya kuramına göre durum bunun tam tersi olarak ifade edilebilir. Bu açıdan, mutlu olma eğilimine sahip olan bir kişi hayatı daha olumlu görecektir ve yaşantılarından memnun olacaktır. Bu bakımdan yaşamdan elde edilen memnuniyet bir sonuç olmakta, bireyin mutlu olma eğilimi ise sebeptir (Headey, Veenhoven ve Wearing, 1991). Her iki kuram da bireyin yaşamdan memnuniyetini açıklamakla beraber, sebep sonuç ilişkisinin yönü bakımından birbirinden ayrılmaktadır.



Şekil 3. Yaşam doyumu üzerindeki yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya etkinin görsel kavramsallaştırılması (Maher ve diğ., 2013).

Literatürde her iki kuramı destekleyici çalışmalar bulunmaktadır (Cummins, 2000; Judge ve Watanabe, 1993). Judge ve Watanabe (1993) yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki nedensel ilişkiyi kesitsel ve boylamsal olarak incelemiştir. Buna göre, hem yaşam doyumunun iş doyumunu (yukarıdan aşağıya), hem de iş doyumunun yaşam doyumunu (aşağıdan yukarıya) etkilediği bulunmuştur. Benzer şekilde Maher ve diğerleri (2013) fiziksel aktivitenin genç yetişkinler üzerindeki etkisini her iki kuram açısından değerlendirmiştir. Genel fiziksel aktivite, vücut kitle indeksi, kişilik ve cinsiyet yukarıdan aşağıya; günlük fiziksel aktivite, yorgunluk aşağıdan yukarıya; ruh sağlığı ve öz saygının ise her iki yönde etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir (Şekil 3). Cummins (2000) gelir durumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada gelir durumundaki artışın bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bu bakımdan Cummins (2000) aşağıdan yukarıya nedensel bir ilişki ortaya koymuştur. Bunun yanında, yukarıdan aşağıya kuramı destekleyen bir çalışmada Shapiro ve Keyes (2008),

medeni durumun bireyin öznel iyi oluş düzeyini etkilemediğini, ancak öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin evlenmeye karşı daha fazla eğilimli olduğunu ortaya koymuştur.

2. 1. 1. 3. 2. Etkinlik Kuramları

Yaşamın haz ve tutku duygularını sunan maddi kaynaklar ile mi, yoksa ona atfedilen anlam ve ulaşılmak istenilen hedefler ile mi değerli olduğu halen araştırmacıların üzerinde önemle durdukları konulardan biridir. Csikszentmihalyi ve Figurski (1982) bireylerin öz farkındalıklarının artmasının mutluluk düzeylerini azaltabileceğini ifade etmektedir. Başka bir deyişle, kişi mutluluğun kendisine değil, kendisi için anlamlı ve önemli etkinliklere odaklanmalıdır. Mutluluk gerçekleştirilen haz verici etkinliklerin bir ürünü olarak kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Diener, 1984). Etkinlik kuramcıları bu anlamda Aristo'nun görüşlerinden esinlenmekte, anlamlı ve başarılı deneyimlere önem vermektedirler. Bu bakımdan etkinlik kuramları sürecin niteliğini ön plana çıkarmaktadırlar. Bu bağlamda, Diener (2009) mutlu bireylerin olumlu etki meydana getiren etkinlikleri sık deneyimleyen kişiler olabileceğini aktarmaktadır. Benzer şekilde, Diener ve diğerleri (1999) olumlu etki oluşturan etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olabileceğini ancak sosyoekonomik düzey ve sağlık durumu gibi demografik verilerin kontrol edilmesiyle etkinliklerin etkisinin ciddi ölçüde azaldığını belirtmektedir.

Belirli bir etkinliğe katılan kişilerin yaşam doyumlarında anlamlı bir artışın olduğu çeşitli araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Ardahan ve Mert, 2013; Pagán, 2015; Sato, Jordan ve Funk, 2014). Bir çalışmada Ardahan ve Mert (2013) bisiklet sporu, doğa yürüyüşü, dağcılık, kaya tırmanışı sporlarının bireylere olumlu yaşantılar sunarak yaşam doyumunu arttırdığını ifade etmektedir. Benzer şekilde, Sato, Jordan ve Funk (2015) uzun mesafe koşu etkinliğine katılan kişilerin yaşam doyumlarının arttığını gözlemlemiştir. Görüldüğü gibi bireyin hayatında olumlu etkiye sahip olan etkinlikler hayattan alınan memnuniyeti arttırmaktadır. Buna ek olarak Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz ve Stone (2004) günlük hayatta gerçekleştirilen etkinliklerin bireyin mutluluk düzeyine olan etkisini incelemiştir. Buna göre bireyler en fazla yakın ilişkiler kurma ve işten sonra sosyalleşme etkinliklerinden memnun olmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Etkinliğe Göre Ortalama Net Etki (Kahneman ve diğ., 2004).

Etkinlik	Örneklem yüzdesi	Harcanan zaman (saat)	Net etki
Yakın ilişkiler	11	0.21	4.74
İşten sonra sosyalleşme	49	1.15	4.12
Akşam yemeği	65	0.78	3.96
Rahatlama	77	2.16	3.91

Tablo 2'nin devamı

Öğle yemeği	57	0.52	3.91
Egzersiz yapma	16	0.22	3.82
İbadet etme	23	0.45	3.76
İş ortamında sosyalleşme	41	1.12	3.75
Televizyon izleme	75	2.18	3.62
Evde telefonla görüşme	43	0.93	3.49
Uyuklama	43	0.89	3.27
Yemek pişirme	62	1.14	3.24
Alışveriş yapma	30	0.41	3.21
Evde bilgisayar kullanmak	23	0.46	3.14
Ev işi yapmak	49	1.11	2.96
Çocuk bakımı yapmak	36	1.09	2.95
Gece işe gitme/gelme	62	0.62	2.78
Çalışmak	100	6.88	2.65
Gündüz işe gitme/gelme	61	0.43	2.03

2. 1. 1. 3. 3. Değerlendirme Kuramları

Yaşam doyumunu tanımlarken bireyin kendi ölçütleri ile gerçek koşulların kıyasladığı bilişsel bir karar verme sürecinin varlığı vurgulanmaktadır (Diener ve diğ., 1999; Shin ve Johnson, 1978). Bu bakımdan kişisel ölçütler ve kıyaslama biçimi ile ilgili pek çok yaklaşım bulunmaktadır (Diener, 1984; Meadow, Mentzer, Rahtz ve Sirgy, 1992). Örneğin sosyal karşılaştırma kuramına (*social comparison theory*) göre bireyler kendi ölçütlerini inşa ederken çevrelerindeki kişileri temel alırlar (Emmons ve Diener, 1985). Buna göre kişi kendisinin çevresindeki insanlardan daha iyi bir durumda olduğuna kara verirse doyum sağlamakta, aksi halde yaşamdan hoşnut olmamaktadır. Benzer bir yaklaşım olan zaman aralığı kuramına (*range frequency theory*) göre bireyin güncel hayatını değerlendirmekte kullandığı ölçüt kişinin kendi geçmiş hayatıdır (Parducci, 1984: 3-19). Kişi güncel şartlarını geçmiş hayatına göre kıyaslamakta ve güncel şartlarını daha iyi bulduğu takdirde yaşamdan doyum sağlamaktadır. Arzu düzeyi kuramına (*aspiration-level theory*) göre, bireyin yaşam doyumunu için geçerli ölçüt tatmin ettiği arzularının bütün arzularına oranıdır (Emmons ve Diener, 1985). Bu bakımdan, kişinin tatmin sağladığı arzuları arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Bunun yanında, Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978) bireyin ölçütlerine dayalı olarak yapmış olduğu değerlendirmenin belirli olumlu/olumsuz yaşam olaylarının meydana geldiği an içerisinde oluştuğunu, bu etkinin zaman içerisinde zayıfladığını ifade etmektedir. Uyum düzeyi kuramı (*adaptation level theory*) olarak adlandırılan bu yaklaşım, bireylerin olumlu/olumsuz olaylara zaman içerisinde uyum sağladıklarını ve yaşam doyumuyla ilgili değerlendirmelerinin değiştiğini ortaya

koymaktadır (Brickman ve diğ., 1978). Örneğin, yeni başladığı işten memnun olmayan bir kimse zamanla bu duruma alışacak ve en baştaki doyumsuzluğuna verdiği önem zamanla azalacaktır. Burada kişi diğer değerlendirme kuramlarından farklı olarak olumlu/olumsuz yaşantılarını ilk defa yaşadığı andaki gerçek değerlendirmesini daha sonradan değişen algıları ile kıyaslamaktadır.

Tablo 3. Değerlendirme Kuramları Açısından Yaşam Doyumu

Kuram	Ölçüt	Değerlendirilen Özellik
Sosyal Karşılaştırma Kuramı	Çevrenin koşulları	Kişisel koşullar
Zaman Aralığı Kuramı	Geçmiş hayat koşulları	Güncel hayat koşulları
Arzu Düzeyi Kuramı	Tatmin edilen arzular	Bireyin tüm arzuları
Uyum Düzeyi Kuramı	Gerçek değerlendirme	Algılanan olay

2. 1. 1. 4. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde yaşam doyumu ile ilgili alan yazındaki çalışmalar incelenerek demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu), kişilik özellikleri, ruhsal ve fiziksel durum ve dinsel başlıkları altında özetlenmiştir.

2. 1. 1. 4. 1. Demografik Özellikler

Yaşam doyumu bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebilmektedir. Literatür incelendiğinde genel olarak; yaş, cinsiyet, medeni durum ve gelir durumu gibi demografik değişkenlere göre bireylerin yaşam doyumlarında nasıl bir farklılığın gözlemlendiği üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu bakımdan sadece bir özelliğin bireylerin yaşam doyumlarındaki değişkenliği açıklamakta yetersiz kalacağı, ancak her birinin yaşam doyumu ile ilgili bireysel farklılıkları açıklamakta fayda sağlayacağı düşünülebilir. Bu bağlamda demografik özelliklerin karmaşık bir yapıyı açıklamak amacıyla beraber değerlendirilmeyi kolaylaştıracağı söylenebilir.

2. 1. 1. 4. 1. 1. Yaş

Öznel iyi oluş çalışmalarının öncüleri bireylerin yaşam doyumlarının hayat boyunca nispeten kararlı bir şekilde süreceği yönünde görüş bildirmişlerdir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Ancak, bu alanda yürütülen pek çok çalışma yaşam doyumunun hayat boyunca değişim gösterdiğini ortaya koymuştur (Blanchflower ve Oswald, 2008; Braid, Lucas ve Donnellan, 2010). Yaşam doyumunun yaşam boyunca nasıl değiştiğiyle ilgili çalışmalara geçmeden önce, araştırmaların hedef aldığı yaşam dönemlerini tanımlamak gerekmektedir. Santrock (2019) gelişim süreci içerisinde doğum öncesi, bebeklik (doğum-

18 ila 24 ay), erken çocukluk (2-5 yaş), orta ve geç çocukluk (6-11 yaş), ergenlik (10 ila 12-18 ila 21 yaş), ergen yetişkinlik (20-30'lu yaşlar), orta yetişkinlik (40-50'li yaşlar), geç yetişkinlik (60'lı yaşlardan ölüme kadar) olmak üzere 8 dönem olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar genellikle ergenlik, ve yetişkinlik dönemlerini konu edinmektedirler. Frieters ve Beatton (2012) yetişkinlik dönemi boyunca yaşam doyumunun U şeklinde bir değişim içerisinde olduğunu, erken yetişkinlikten orta yetişkinliğe kadar kararlı bir artış gösterdiğini ve geç yetişkinlik döneminde azalışa geçtiğini ifade etmiştir. Kongarchapatara, Moschis ve Sim Ong (2014) genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerinde yaşam hedeflerinin bir konum elde etme, geçim sağlama gibi stres verici olduğunu, yaşlılıkla beraber stres düzeyinin azaldığını, bu nedenle geç yetişkinlerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını ileri sürmektedir.

2. 1. 1. 4. 1. 2. Cinsiyet

Hayatın nasıl bir yer olarak görüldüğü, algılandığı ve değerlendirildiği hem sosyal hem de kalıtımın etkili olduğu cinsiyete göre değişimi önemli bir soru niteliğindedir. Yapılan araştırmalar cinsiyet ile yaşam doyumunu ilişkisinin üzerinde anlaşılan bir sonuca sahip olmadığını göstermektedir. Bir çalışmada Strine ve diğerleri (2008) erken yetişkinlikteki bireylerin yaşam doyumlarını incelemiş ve kadınların erkeklerden nispeten daha az yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Moksnes ve Espnes (2013) ergen erkeklerin yaşam doyumlarının kızlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmaların yanında, Addabbo ve diğerleri (2015) engelli bireylerin yaşam doyumlarını araştırmış ve erkeklerin kadınlara göre nispeten daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmiştir. Buna karşın, Kongarchapatara ve diğerleri (2014) erken-orta ve geç yetişkinlerin katıldığı çalışmasında, kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmiştir. Bu bağlamda, çelişkili sonuçların kadın ve erkek olmanın getirdiği kalıtsal ya da sosyal özelliklerden ileri gelebileceği düşünülmektedir.

2. 1. 1. 4. 1. 3. Medeni Durum

Değer verilme ve sevilme, özel olarak bir romantik ilişkiye sahip olma yetişkin bireyler için karşılanması beklenen bir ihtiyaç konumundadır. Bu ihtiyacın evlilik ilişkisi yoluyla karşılanması ve sahip olunan rol, sorumluluk ve görevlerin değişmesi bireyin yaşamını etkilemektedir. Evlilik ile birlikte değişen yaşam koşullarının bireyin yaşamdan elde ettiği memnuniyete etkisi önemli bir araştırma konusudur. Bu nedenle, yaşam doyumunu ve medeni durum arasındaki ilişkiyi konu alan pek çok çalışma yapılmıştır (Han,

Park, Kim, Kim ve Park, 2014; Mroczek ve Spiro III, 2005). Bir araştırmada Strine ve diğerleri (2008) boşanmış ve bekar olan kişiler evli olanlardan daha düşük yaşam doyumuna sahiptir. Başka bir deyişle, evli olan bireyler olamayanlara göre yaşamlarından daha fazla doyum elde etmektedirler. Benzer şekilde, Mroczek ve Spiro III (2005) evli olan orta ve geç yetişkinlerin yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını, ancak evli olmayan yaşlılarıyla anlamlı bir farka sahip olmadıklarını ifade etmiştir. Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2003) evlilik öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında bireylerin öznel iyi oluşlarında çok küçük bir artışın olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak evlilik öncesinde daha mutlu olan bireylerin evlilikten sonra daha mutsuz olabildiği, bu durumun tam tersinin de söz konusu olduğu ileri sürülmektedir. Birbirinin tam tersi olan bu iki sonuç evliliğin olumlu ya da olumsuz deneyimler içerebilmesi bakımından nitelik olarak farklılaşabileceğini göstermektedir. Bu bulguyu destekleyici bir çalışma, Han ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilmiş evlilikte yaşanan problemlerin bireylerin yaşam kalitelerinin azalmasına neden olduğunu belirtmektedir. Bu bakımdan yaşam doyumunun medeni duruma göre farklılaşması çelişkili sonuçlar içermektedir. Bunun yanında, bu farklılığın cinsiyet açısından ele alındığı çalışmalar mevcuttur. Nitekim, Botha ve Booyen (2013) Güney Afrika'da yürüttükleri çalışmada evli olan kadınların evli olmayanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını, erkeklerde ise medeni duruma göre anlamlı bir farkın bulunmadığını ve yaşam doyumuyla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olmadığını aktarmıştır. Bu bakımdan erkek ve kadınların yaşam doyumlarının medeni durumdan aynı düzeyde etkilenmedi görülmektedir. Her iki cinsin evliliğe yüklediği anlamın, evlilik aracılığıyla karşıladığı psikolojik, ekonomik ve sosyal ihtiyaçların ve evlilikteki sorumluluk ve rollerindeki farklılığın buna neden olacağı düşünülebilir. Bunun yanında, boşanmanın yaşam doyumunu etkilemektedir. Bir araştırmada Bourassa, Sbarra ve Whisman (2015) boşanan kadınların yaşam doyumlarını incelemiş, iyi bir evliliğe sahip olup boşanan kadınların düşük yaşam doyumuna sahip oldukları, ancak kötü bir evliliğe sahip olup boşanan kadınların yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını bulmuştur. Bu bakımdan evlilik kalitesinin boşanmanın ardından sahip olunan yaşam doyumunu yordadığı ifade edilmektedir (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001; Proulx, Helms ve Buehler, 2007).

2. 1. 1. 4. 1. 4. Gelir Durumu

Bireylerin yaşamlarından ne derecede memnun oldukları konusu doğal olarak gelir durumlarının ne düzeyde olduğunu akla getirmektedir. Bao ve diğerleri (2013) ekonomik durumunu yeterli olarak algılayan bireylerin yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu aktarmaktadır. Myers (2000) gelir durumundaki artışın bireylerin yaşam doyumlarının yükselmesine olumlu etkisinin olduğunu, ancak bu etkinin şaşırtıcı bir şekilde az olduğunu

ifade etmektedir. Myers (2000)'in kişisel bazdaki bulgusunun yanında, Cheung ve Lucas (2015) kişiler arası düzeyde gelir düzeyinin yaşam doyumunu yordadığını ifade etmektedir. Başka bir deyişle, gelir durumu yüksek olan kişiler gelir durumu düşük olanlara göre yaşamdan daha büyük memnuniyet duymaktadırlar. Ancak, parasal değerlerin önemi ve anlamı hayatın farklı dönemlerindeki insanlara göre değişebilmektedir. Cheung ve Lucas (2015) orta yaşlardaki bireylerde bu ilişkinin genç yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden daha güçlü olduğunu işaret etmektedir. Gelir durumuyla ilgili diğer bir konu ise, elde edilen gelirin yüksek ya da düşük oluşunun göreceli veya nesnel bir özellik göstermesidir. Bu bakımdan, belirli miktardaki bir gelirin bireyin ölçütlerine göre yaşam doyumunu etkileyebileceği düşünülebilir. Nitekim Boodoo, Gomez ve Gunderson (2014) kişinin göreceli gelirinin (kişinin gelir düzeyini algılayış biçiminin) yaşam doyumunu nesnel gelirden daha fazla etkilediğini belirtmektedir. Buna benzer olarak Berlin ve Kaunitz (2015) bireylerin bir birikime sahip olma durumu ve borç alabilme imkanlarının yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre birikim yapabilmek yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etki oluşturmaktadır.

2. 1. 1. 4. 2. Kişilik Özellikleri

Yaşamlarında aynı duruma maruz kalmalarına rağmen birbirinden farklı tepkiler veren, mutlu ya da mutsuz olan insanlar bulunmaktadır. O anki ruh hali, geçmiş yaşantılar, öğrenilmiş özellikler gibi durumsal sayılabilecek etkenlerin haricinde süreklilik arz eden kişilik özellikleri ile bu durumu açıklamaktadır. Çoğu araştırmacı yaşamdan memnuniyet duyan ya da mutlu olan kimselerin belirli kişilik özelliklerine sahip olduklarına dikkatleri çekmiştir (Magee, Miller ve Heaven, 2013; Weber ve Huebner, 2015). McCrae ve Costa (2008: 274) kişilik özelliklerinin nevrötik, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve duygusal denge olmak üzere 5 boyut altında toplandığını aktarmaktadır. Buna göre nevrötik kişilik özelliği üzüntü, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duygu durumu, düşük öz saygı, işlevsiz mükemmeliyetçi düşünceler ve kötümser tutumlarını barındırmaktadır. Dışadönüklük ise sosyal uyarımlar ve arkadaşlık ilişkilerini tercih eden, sosyal becerilere sahip, farklı spor, iş yada sosyal kulüplere katılan her anlamda toplumun içerisinde olan girgin kişilik özelliğidir. Diğer bir kişilik özelliği olan deneyimlere açıklık değişim, yenilik ve çeşitlilik ihtiyacı duymak, seyahat etmek, farklı hobilere sahip olmak, yabancı kültürlerden olan kişilerle tanışmak gibi uğraşlar içerisinde olmaya karşılık gelmektedir. Uyumluluk kişilik özelliği ise kişiler arası anlaşmazlıklarda başkalarını kendi isteklerine tercih etmek, affedici tutumlar göstermek, birlik ve beraberliğe inanmak, savunmacı olmayan bir dile sahip olmak anlamında kullanılmaktadır. Son olarak, duygusal denge kişilik özelliği, bir hedefe

karşı yüksek motivasyona sahip, yüksek arzu duymak, liderlik becerilerine, uzun süreli planlara, güçlü bir destek ağına ve teknik ustalığa sahip olmayı ifade etmektedir.

Mroczek ve Spiro III (2005) dışadönük, duygusal dengeli ve deneyimlere açık bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak, Magee ve diğerleri (2013) yüksek düzeyde nevrötik olan bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğuna dikkat çekmektedir. Heller, Watson ve Illies (2004) ise deneyimlere açık olmanın yaşam doyumu ile tutarlı bir ilişkiye sahip olmadığını aktarmıştır. Bu bakımdan olumlu duygulanım ve yaşantıları barındıran kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin hayattan daha fazla memnun olduğu, kötümserlik, üzüntü, umutsuzluk ve olumsuz değerlendirme eğilimine sahip olan nevrötik bireylerin ise yaşamlarından hoşnut olmadıkları söylenebilir. Önemli miktarda araştırma kişilik özelliklerinin zamanla değişim gösterdiğini, bu durumun yaşam doyumunun yaşam boyunca gösterdiği değişimi açıkladığını ileri sürmektedir (Boyce, Wood ve Powdthavee, 2013; Roberts ve Mroczek, 2008; Specht, Egloff ve Schmukle, 2011). Roberts ve Mroczek (2008) daha önce yapılmış olan boylamsal çalışmaları incelemişler ve yaşa bağlı olarak duygusal denge ve uyumluluğun artarken, nevrötikliğin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Deneyimlere açıklık ise genç yetişkinlikte artış göstermekte, orta yaşta sabitlenmekte ve yaşlılıkla beraber azalmaktadır (Specht ve diğ., 2011). Dışadönüklüğün bazı boyutlarının da yaşa bağlı olarak değiştiği belirtilmektedir (Roberts ve Mroczek, 2008; Specht ve diğ., 2011). Bunun yanında gelir durumu (Boyce ve diğ., 2013), işsizlik (Hahn, Specht, Gottschling ve Spinath, 2015), fiziksel ve akıl sağlığı (Mroczek ve Spiro III, 2007) gibi durumların kişilik özellikleri ile yaşam doyumu ilişkisinde etkili olduğu çeşitli araştırmalarca ortaya konulmuştur.

2. 1. 1. 4. 3. Ruhsal ve Fiziksel Durum

Tüm insanların iyi bir yaşam için gerekli buldukları ölçütlerden biri sağlıklı bir beden ve ruha sahip olmaktır. Nitekim hayatlarından memnuniyet duyan bireylerin sağlık koşullarından tatmin olmaları gerekmektedir (Diener ve diğ., 2003). Günümüz sağlık hizmetleri ve teknolojilerinin artışıyla beraber bireylerin sağlık sorunları daha iyi araştırılmaya ve olumlu netice alınmaya başlanmış, özellikle fiziksel ve ruhsal sağlığın bireyin yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir (Hernandez ve diğ., 2014; Juengst ve diğ., 2015; Kim, Kubzansky ve Smith, 2015). Kim ve diğerleri (2014) yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sağlıklarıyla daha yakından ilgilendikleri ve zamanla daha az doktor görme ihtiyacı duyduklarını belirtmektedir. Bu bağlamda yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sağlık bakımından daha iyi olduğu düşünülmektedir. Nitekim, yüksek yaşam doyumunun sağlık açısından pek çok olumlu etkilerinin olduğu, örneğin, daha iyi bir kardiyovasküler iyi

oluşa sahip oldukları ve daha uzun yaşadıkları araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Boehm ve diğ., 2011; Diener ve Chan, 2011; Strine ve diğ., 2008).

Bireyin fiziksel sağlığı ile ilgili çalışmaların genellikle engelli bireyler ve geçirilen önemli hastalıklar üzerinde durduğu görülmektedir (Hernandez ve diğ., 2014; Juengst ve diğ., 2015; Seidl ve diğ., 2015). Bu bağlamda, Addabbo ve diğerleri (2015) engelli bireylerin sağlık durumu, engel durumu ve yaşadıkları evin yapısının yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Engelli bireylerin sağlık ve engel durumlarının ve evin yapısının kötüleşmesinin yaşam doyumları düşürdüğü bulgulanmıştır. Buna ek olarak, yetersiz boş vakit aktivitelerinin ve çevresel desteğin düşük yaşam doyumuna neden olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Martin ve diğerleri (2015) tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının yaşam doyumları üzerinde etkili olan faktörleri araştırmış, dayanıklılık ve dirençliliğin etkili olduğunu tespit etmiştir. Buna göre engelli basketbol oyuncularından dirençli ve dayanıklı olan bireyler düşük olanlara göre daha yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Strine ve diğerleri (2008) ruhsal sağlığın bireyin yaşam doyumu ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, düşük seviyede yaşam doyumunun düşük seviyede ruh sağlığı, depresif belirtiler, kaygı belirtileri, bedensel şikayetler ve zayıf fiziksel sağlık, uyku yetersizliği, ağrı ve hareketsizlik ile ilişkili olduğunu bulgularını sunmuştur. Buna ek olarak, düşük yaşam doyumuna sahip olan bireylerin obezite, sigara içmek, yüksek miktarda alkol tüketmek gibi sağlığı tehdit edici davranışlar gösterdikleri saptanmıştır. Buna benzer olarak, Bao ve diğerleri (2013) yaşamdan memnun olan bireylerin daha iyi bir ruh sağlığına sahip olduğunu, daha az depresyon ve kaygı düzeyine sahip olduklarını işaret etmektedir.

2. 1. 1. 4. 4. Dinsellik

Sosyal normları, rolleri ve hayat anlayışını şekillendiren din, yaşamın her alanına yayılan, birey için önemli bir mekanizmadır. Yaşamı çekilmez kılan problemlerin, korkulu ya da sevinçli durumların karşısında pek çok insan, mutlak gücün sahibi olarak gördükleri ilaha, yani dine yönelmektedir. Greene ve Yoon (2004) düzenli bir şekilde ibadet eden bireylerin yaşam doyumlarının arttığını saptamıştır. Kişinin dini deneyimlerinin boyutu ve niteliğini ifade eden dinsellik kavramı (VandenBos, 2007) son yıllarda bireyin iyi oluşu ile yakından ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda, Baker ve diğerleri (2013) dinselliğin stres düzeyini azalttığı ve yaşam doyumunu doğrudan ve dolaylı olarak arttırdığını ifade etmektedir. Buna ek olarak Eichhorn (2012) toplumsal düzeydeki dinselliğin bireysel düzeydeki dinsellik-yaşam doyumu ilişkisini etkilediğini aktarmaktadır. Buna göre dindar bir toplumda yaşayan yüksek dinselliğe sahip kişilerin yaşam doyumu artmakta, ancak dindar olmayan bir toplumdaki bireysel-düzeydeki dinsellik yaşam doyumuna olumlu bir

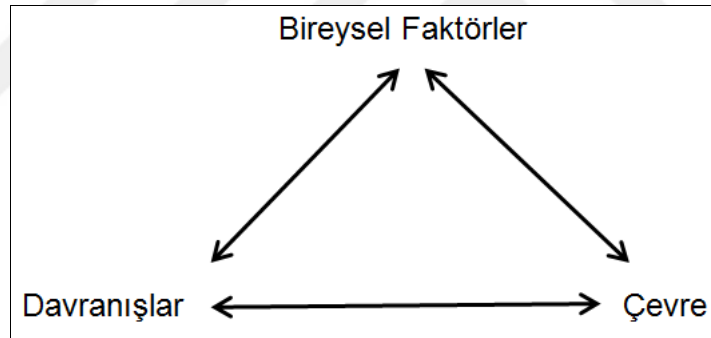
katkı yapmamaktadır. Bu bakımdan dindarlığın olumlu bir özellik olarak görüldüğü ve dini aktivitelerin yapıldığı toplumlarda dinseliliğin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Sebatier, Mayer, Friedlmeier, Lubiewska ve Trommsdorff, 2011).

2. 1. 2. Sosyal Bilişsel Kuram

İnsanoğlu sosyal bir varlık haline gelme sürecinde birçok davranış edinmektedir. Bireyleri günlük hayat içerisinde işlevsel kılan davranışlar insanın varoluşundan itibaren çevre ile etkileşimi neticesinde öğrenilmiştir. Bu etkileşim sürecinde bireyler çevrelerini gözlemleyerek yeni yetiler elde etmektedir. Çevrenin davranışları şekillendirdiğine ilişkin olarak, Roma imparatorlarından II. Frederick'in 1250 yılında dil gelişimiyle ilgili yapmış olduğu deney oldukça dikkat çekicidir (Hewes, 1992: 5-6). Bebeklerin kendiliğinden bir dil geliştirip geliştiremeyeceklerini tespit etmek için yapılan deneyde yeni doğan bebekler insanlardan tecrit edilen bir ortama koyulmuş, sadece temel ihtiyaçları karşılanmış, onlarla hiçbir şekilde konuşulmayarak temasta bulunulmamıştır. Bebeklerin hiçbirini konuşmayı öğrenemediği gibi diğer insanlarla temas ve etkileşim içerisine giremediklerinden hayata tutunamayarak öldükleri gözlenmiştir. İnsanların öğrenme biçimleri ile ilgili önemli açıklamalar getiren davranışçı kuramlar bireylerin çevreleri tarafından uyarılarak ve ödül ve ceza ile pekiştirilerek yeni davranışları öğrenebileceklerini ortaya koymuştur. Klasik ve edimsel koşullanmalar vasıtasıyla öğrenmenin mümkün olabileceğini ifade eden bu kuramlar insanların bilişsel potansiyelini göz ardı etmesi ve tek yönlü bir etkiyi önermesi bakımından bazı sınırlılıklar içermektedir. Bunun yanında, Bandura (1977a) sosyal öğrenme olarak adlandırdığı kuramında birey-çevre ilişkisini vurgulamış, klasik ve edimsel koşullanmalara ek olarak dolaylı bir biçimde yeni davranışların öğrenilebileceğini belirtmiştir. Daha sonradan Sosyal Bilişsel olarak adlandırılan bu kuram insanların bilişsel kapasitesini ön plana çıkarmaktadır.

Diğer davranışçı kuramlardan farklı olarak sosyal bilişsel kuram öğrenme sürecini üçlü karşılıklı determinizm (*triadic reciprocal causation*) ilkesiyle açıklamaktadır (Bandura, 1989; 1999). Buna göre, bilişsel, duyuşsal ve biyolojik etmenleri içeren bireysel faktörlerin; bireyin davranış örüntülerinin ve çevrenin her biri arasında karşılıklı nedensel bir etki bulunmakta ve davranış bu etkileşimler sonucunda meydana gelmektedir. Örneğin, şiddet kültürünün yaygın olduğu bir çevre ve bireyin şiddete olan eğilimi davranışlarını etkilerken, kişinin şiddet içerikli davranışlarını sürdürmesi de bu kültürün devamlılığına neden olabilmektedir. Bu üç etmeden her biri aynı büyüklükte etkiye sahip olmamakla birlikte; içsel faktörler, davranışlar ya da dışsal etmenlerden biri/bir kaçısı baskın olabilmektedir. Sosyal bilişsel kuramın bir diğer varsayımı bireylerin doğrudan deneyimlerin yanı sıra,

dolaylı olarak canlı ve ya cansız varlıklar arasındaki süreçleri gözlemleyerek yeni davranışlar kazanabilmeleridir (Bandura, 1986: 284). Bireyin olumsuz ya da olumlu bir davranışı geliştirmesi sadece kendi davranışlarının neticeleri vasıtasıyla öğrendiği bir durum değildir. Bir davranışın cezalandırıldığını ya da ödüllendirildiğini gözlemleyen bir kişi, bu davranışı sergilemesi durumunda cezalandırılacağı ya da ödüllendirileceği sonucuna gidebilir. Davranışın gözlem aracılığı ile öğrenilmesinin ne derecede etkili olduğu model ile gözlemci özelliklerinin yakınlığına bağlıdır. Model gözlemciye ne kadar benziyorsa gözlem yoluyla öğrenme o kadar kalıcı olmaktadır. Bireylerin gözlem aracılığı ile elde ettikleri dolaylı öğrenmeler davranışın birebir taklidi anlamına gelmemektedir. Kişi gözlemlediği davranışların sonuçlarını değerlendirebilir ve kendi davranışlarını düzenleyebilir. Bu bakımdan sosyal bilişsel kuram bireylerin bilişsel kapasiteye sahip olduklarını işaret etmektedir. Ancak, sosyal bilişsel kuram sadece bireyin sahip olduğu belirli kapasitelerin davranış, inanç ve duygu ve seçimlerini yönlendirmediğini, buna ek olarak rastlantısal olayların yeni yaşam imkanları ve durumların ortaya çıkmasında önemli bir yere sahip olduğunu da ileriye sürmektedir (Bandura, 1982).



Şekil 4. Bireysel faktörler, davranışlar ve çevre arasındaki ilişkiler (Wood ve Bandura, 1989b).

Sosyal bilişsel kuram insan doğasını öz-düzenleme (*self-regulation*), öz-tepki (*self-reflection*), dolaylı (*vicarious*), sağduyu (*forethought*) ve sembolleştirme (*symbolizing*) kapasiteleri ile açıklamaktadır (Bandura, 1986: 18; Stajkovic ve Luthans, 2002). Bireyler öz-düzenleme kapasitesi olarak adlandırılan kendi davranışlarını gözlemleme, değerlendirme ve kendilerine tepkide bulunma yetisine sahiptir. Dolayısıyla kişiler kendi ölçütlerine göre yaptıkları davranışları gözden geçirebilmekte, yönlendirebilmekte ve kontrol edebilmektedir. Bu bakımdan bireyin davranışları üzerinde etkin bir role sahip olduğu, klasik davranışçı yaklaşımlardaki gibi pasif bir rol üstlenmediği anlaşılmaktadır. Sosyal bilişsel kuramın insana özgü bir özellik olarak öne sürdüğü öz-tepki mekanizması ise bireylerin kendi davranışları ya da düşüncelerini analiz edebilmesini, fikirlerindeki

değişimleri takip edebilmesini ve meydana gelebilecek durumları öngörebilmesini sağlamaktadır. Öz-tepki mekanizması bireyin kendi performansı ile ilgili yargıda bulunma ve bu yargıları kendi düşünce ve davranışlarına yansıtmasını içermektedir. Dolaylı kapasite ise, insanların sadece kendi davranışları üzerinden değil, başka insanların hata ve başarılarını gözlemleyerek dolaylı olarak öğrenmekte, cezalandırılmakta ya da ödüllendirilebildiklerini ifade etmektedir. Sürekli amaçlayan bir varlık olan insanoğlu, gelecek ile ilgili planlar yapmakta, hedefler belirlemekte, yani sağduyu ile hareket etmektedirler. Bireylerin önceki deneyim ve gözlemleriyle elde ettikleri öğrenmeler bilişsel süreçler aracılığıyla sembollere dönüştürülmektedir. Semboller daha sonraki yaşantılarda kullanılmakta ve davranışların olası sonuçlarına ilişkin öngörü sağlamaktadır. Bu nedenle insanlar sergileyecekleri bir davranışın sonuçlarını bu davranışı her seferinde tekrar ederek değil, onların bilişsel temsilcileri olan sembollerin zihinde prova edilmesi aracılığıyla kavrayabilmektedirler. Sosyal bilişsel kuram bireyin bilişsel kapasitesinin açıklarken, davranışların öğrenilmesinde bireyin bilişsel, motivasyonel, duyuşsal süreçleri etkileyen öz-yeterlik kavramının önemini de vurgulamaktadır.

2. 1. 2. 1. Öz-Yeterlik

2. 1. 2. 1. 1. Öz-Yeterliğin Tanımı ve Genel Bilgiler

Günlük hayat içerisinde insanların karşılaştıkları pek çok görev ve çevresel ihtiyaç nitelikli bir sonuç elde edilebilmesi için bir takım becerilerin bireyde yeterli bir düzeyde bulunmasını gerekli kılmaktadır. Çevrelerinde olup biten olaylar içerisinde kendi yerini ve durumunu sürekli bir şekilde değerlendiren insanlar, karşılanması gereken bu ihtiyaçları nasıl karşılayacaklarına, kendileri için yeni olan görev ve durumları ne düzeyde gerçekleştirebileceklerine ve başarılı olabileceklerine ilişkin olarak kendilerini yargılamaktadırlar. Bireylerin kendi yeterlikleriyle ilgili yargıları alan yazında öz-yeterlik kavramı ile ifade edilmekte olup, Sosyal Bilişsel Kuramın en önemli kavramlarından biridir. Bandura (1986: 391) öz-yeterliği; kişinin belirli bir işi başarılı bir biçimde yürütme ve sonlandırmaya dönük kendi yeterliklerine ilişkin algıları olarak tanımlamaktadır. Jerusalem ve Mittag (1995) ise öz-yeterliğin olay/durum ya da eyleme yönelik durumsal bir inançtan daha çok, bir kişilik özelliğine benzeyen, bireyin çevresel taleplerin üzerinden gelmekte kendi yeteneklerine duyduğu genel güveni ifade ettiğini öne sürmektedir.

Öz-yeterlik inançlarının oluşumunda insanların temel aldığı bazı kaynaklar bulunmaktadır. Bu kaynaklar kişiye sergilediği performansın ve buna bağlı olarak kendi yeteneklerinin ne düzeyde etkili ve yeterli olduğuna dair bilgi vermektedir. Bu doğrultuda, insanlar elde ettikleri doğrudan deneyimleri, gözlemler aracılığıyla kazandıkları dolaylı

deneyimleri, çevrelerinin sözel olarak verdikleri olumlu teşvikleri ve fiziksel ve duyuşsal durumlarını bir eylemi başarmakta ne düzeyde yeterli oldukları hakkında ipuçları veren birer referans noktası olarak kabul etmektedirler (Bandura, 1977b). Çevresel ve bireysel kaynakların sağladığı bilgiler öz-yeterlik inançlarının zaman içerisinde güçlenmesini sağlamakta ve benzer deneyimler bireyin yeterliğiyle ilgili genel bir kanı oluşturmasına neden olmaktadır. Bu bakımdan bireylerin öz-yeterlik inançları yüksek ya da düşük olabilmektedir. Araştırmalar öz-yeterlik düzeyi yükseldikçe bireylerin *öz-güvenlerinin yükseldiği* (Weisskirch, 2013), *belirli bir göreve başlama ve sürdürmekte daha istekli ve motive hale geldikleri* (Tudoran, Scholderer, Brunsø, 2012; Williams, Kessler, ve Williams, 2014), *karşılaşacakları güçlükler karşısında daha dirençli olabilecekleri ve problem çözme becerileri yükseleceği* (Li, Eschenauer, ve Yang, 2013), *kaygı düzeylerinin düşeceği* (Ugalde, Krishnasamy, ve Schofield, 2014), *daha yüksek performans ve olumlu sonuçlar elde edebileceklerini* (Wilson ve Narayan, 2016; Wright, O'Halloran, ve Stukas, 2016) ortaya koymaktadır. Özellikle, düşük öz-yeterlik düzeyine sahip bireylerin yoğun kaygı yaşadıkları ve bu durumun bireyin günlük hayat içerisindeki işlevselliğini ciddi ölçüde zedelediği vurgulanmaktadır.

Öz-yeterlik inancı bireylerin hayatlarında ne düzeyde işlevsel olduklarını etkilemekte ve oldukça yaygın bir nüfusa sahip olmaktadır. Özellikle insanların kendileri için yeni olan durum ve eylemlere ne düzeyde uyum sağlayabilecekleri, üstünlük sağlayacakları ve baş edebileceklerini belirlemektedir. Bu bakımdan, yaşam içerisinde meydana gelen ve insanlar için stres verici bir hal alan değişim ve geçiş süreçlerinin öz-yeterlik inancı ile yakından ilişkili olduğu aktarılmaktadır (Jerusalem ve Mittag, 1995). Bireyler için yıkıcı bir etki oluşturan bu deneyimlere doğal afetler örnek verilebilir. Doğal afetlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarında ciddi ve uzun vadeli duygusal sonuçlara neden olduğu belirtilmektedir (Rubonis ve Bickman, 1991). Benight ve diğerleri (1999) öz-yeterlik düzeyi yüksek olan afetzedelerin aktif başa çıkma davranışları gösterdikleri, akut ve uzun vadeli distres (*distress*) düzeylerinin daha hızlı bir biçimde azaldığını ifade etmektedirler. Buna karşın, düşük öz-yeterlik düzeyine sahip olan afetzedeler kaçınmacı baş etme davranışları sergiledikleri ve akut ve uzun vadeli distres düzeylerinin ise daha yüksek olduğu aktarılmaktadır. Bu doğrultuda, dünyanın pek çok yerinde meydana gelen doğal afetlerin etkilerini araştıran çalışmalar benzer sonuçlara dikkat çekmektedir (Benight ve Harper, 2002; Bosmans ve diğ., 2013; Seyle, Widyatmoko ve Silver, 2013; Sumer, Karanci, Berument ve Gunes, 2005; Yang ve diğ., 2010). Benzer şekilde, stres verici geçiş süreçlerinde biri de farklı nedenlerden dolayı göç etmektir. Araştırmalar ebeveynlerinin biri ya da her ikisi göç eden çocukların bu durumla baş etmede yüksek öz-yeterlik düzeyinin olumlu bir katkısının olduğunu, göç edecek bireylerin ise eylem öncesi ve eylem

esnasında daha yüksek harekete geçme motivasyonuna sahip olmalarında yüksek öz-yeterlik düzeyinin oldukça yararlı olduğunu işaret etmektedir (Hoppe ve Fujishiro, 2015; Gao, Li, Chan, Lau ve Griffiths, 2013). Buna ek olarak, ebeveynliğe adım atma, genç yetişkinlikten orta yetişkinliğe geçiş süreci ve ebeveynlerin ayrılmaları gibi gelişimsel görev ve sorunlara uyum sağlama ve baş etmede öz-yeterliğin önemli bir etkisinin olduğu izah edilmektedir (Sandler, Tein, Mehta, Wolchik ve Ayers, 2000; Spielman ve Taubman-Ben-Ari, 2009; Weiss, Freund ve Wiese, 2012). Literatürde öz-yeterlik düzeyinin yükselmesinin yalnızca bireysel işlevselliği arttırmayacağı, ayrıca toplumsal geçiş sürecinde olan büyük insan kitlelerinin değişimlere daha iyi uyum sağlaması ve daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmalarını sağlayacağı vurgulanmaktadır (Roos, Potgieter ve Temane, 2013).

Özellikle eğitime verilen önemin arttığı günümüz dünyasında yaşamı sürdürebilmek için çevre tarafından belirlenen ve gittikçe yükselen eğitimsel standartlar bireyleri uyum sağlamak ve gelişmek için yeni görevlerle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu doğrultuda, kişilerin öz-yeterlik algılarının eğitimsel gelişimlerinde azımsanamaz bir öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Zimmerman, 1995). Alan yazında, öz-yeterlik ile eğitimsel gelişime atıfta bulunan çalışmalar, eğitimsel süreçlerin öz-yeterlik algısının oluşumuna etkisi ve bireylerin hâlihazırdaki öz-yeterlik inançlarının eğitimsel performans ve başarıları üzerindeki rolü olmak üzere iki gruba ayrılabilir. İlk grupta yer alan çalışmalar; eğitim sürecinde ulaşılabilir, spesifik ve kolay hedeflerin öz-yeterlik düzeyini arttırdığı, zor hedeflerin daha iyi beceri gelişimine imkan tanıyarak bireyin yetenekleri ile ilgili bilgi sunduğu, sınıf içerisinde başarılı, kararlı ve yüksek motivasyona sahip öğretmen ve akranların model alınarak gözlenmesinin öğrencilerin öz-yeterlik algılarına olumlu etkisinin olduğu ve öğretmenlerin eğitimsel aktiviteleri düzenlemek ve sürdürmekteki düşük öz-yeterlik düzeylerinin öğrencilerin yeterlik algılarına olumsuz etkide bulunduğu ifade edilmektedir (Schunk, 1990, 1991; Schunk ve Hanson, 1985, 1989). Bu bakımdan öğretim ortamı ve yöntemi gibi çevresel faktörlerin öğrencilerin yeterlik inançlarına etkisi üzerinde durulmaktadır. Diğer grupta ise yüksek öz-yeterlik algılarının eğitimsel çıktılara etkisi konu edinilmiş; yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip olan öğrencilerin eğitimsel faaliyetlerde daha fazla motive oldukları, daha iyi beceri gelişimini sağladığı, daha yüksek akademik hedefler belirledikleri, daha iyi performans sergiledikleri, daha etkili problem çözme davranışı gösterdikleri, daha yüksek akademik başarı elde ettikleri, okula daha çok devamlılık ve daha az okul terkine buldukları belirtilmektedir (Caprara ve diğ., 2008; Feldman ve Kubota, 2015; Høigaard, Kovač, Øverby ve Haugen, 2015; Majer, 2009; Phan, 2014; Schunk, 1991). Alan yazında genel akademik görevlerin yanı sıra matematik ve akademik yazma gibi bir takım eğitimsel görev ve konuların öz-yeterlik inançlarından nasıl

etkilendiğine ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır (Pajares, 2003; Pajares ve Miller, 1994, 1995). Bu çalışmalar, öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin matematik problemi çözme, matematik ile ilgili kurs ve aktivitelere katılma ve akademik yazma motivasyon ve başarılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın, öz-yeterlik düzeyi düşük olan öğrencilerin eğitsel eylemlere karşı kendilerini yetersiz olarak görmekte, bu faaliyetlerden kaçınmakta ve büyük ölçüde akademik erteleme yapmaktadırlar (Katz, Eilot ve Nevo, 2014; Lowinger, He, Lin ve Chang, 2014; Seo, 2008). Bu bulgular öğrencilerin akademik performansları ile öz-yeterlikleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Sosyal Bilişsel Kuram, öz-yeterlik mekanizmasını açıklarken insanların hayatlarındaki seçimlerinin de kişisel yeterlik algıları tarafından kontrol edildiğinden bahsetmektedir (Bandura, 2002). Bu bakımdan bireylerin hayatlarına yön veren en önemli seçimlerden biri olan kariyer seçiminin ve kariyer gelişiminin öz-yeterlik algılarına göre şekillendiği belirtilmektedir (Hackett, 1995). Bu bağlamda, Reddan (2015) kariyer süreciyle ilgili farkındalık oluşturmayı amaçlayan derslerin, üniversite öğrencilerinin kariyer seçimi öz-yeterliklerini arttırdıklarını ifade etmektedir. Bu dersleri alan öğrencilerin kariyer seçimi sürecinde kendi üstünlüklerini ve zayıf yönlerini daha iyi fark ederek öz-değerlendirme yaptıkları, ilgilendikleri meslek ile ilgili daha fazla bilgiye sahip oldukları, kariyer planlaması ve hedef belirleme sürecini daha etkili yönettikleri ve seçim sürecindeki zorluklara ilişkin daha yüksek problem çözme becerilerine sahip olduklarını belirtmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin kariyer seçimi ve gelişimini hedef alan faaliyetlerin önemine değinildiği görülmektedir. Benzer şekilde ebeveyn ve öğretmen desteği, öğrencilerin kariyer seçimi öz-yeterliklerini olumlu yönde etkilemekte ve kariyer hedefleriyle ilgili daha iyimser hale getirmektedir (Garcia, Restubog, Bordia, Bordia ve Roxas, 2015; Guan ve diğ., 2016). Alan yazında kariyer seçimi öz-yeterliği yüksek olan bireylerin, ileriye yönelik planlama yapan ve eyleme geçen proaktif kişilik, yaratıcı ve üretici düşünce tarzı, dayanıklılık, istihdam edilebilirliğe ilişkin olumlu içsel değerlendirme ve belirsizlikleri tolere edebilme özelliklerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Fan, 2016; Huang, 2015; Hsieh ve Huang, 2014; Xu ve Tracey, 2015). Buna ek olarak, araştırmacılar kariyer seçimini gerçekleştiremeyen ve kariyer seçimi öz-yeterliği düzeyi düşük olan bireylerin sürekli kaygı yaşantılarının bulunduğunu, seçim sürecinde bilgi yetersizliğinden ötürü güçlük yaşadıklarını, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve işlevsiz kariyer düşüncelerine sahip olduklarını belirtmektedirler (Bullock-Yowell, McConnell ve Schedin, 2014; Xu ve Tracey, 2015; Perçe, 2013; Vignoli, 2014). Kısaca, iyi bir yaşam için, hayatın pek çok alanına yön veren öz-yeterlik inancının önemli bir konuma sahip olduğu söylenebilir.

2. 1. 2. 1. 2. Öz-Yeterlik Kaynakları

İnsanlar davranışlarını değerlendirebilmek için bir takım ölçütlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu ölçütleri kendi inanç ve yargı sistemlerine veya içerisinde yaşadıkları toplumun sunduğu kriterlere göre düzenlemektedirler. Nitekim, bireyler davranışlarının ne kadar etkili olduğu, gösterdikleri performansın ne ölçüde başarılı olduğu gibi bilgiler, bir takım referans noktalarının kıyaslanması yoluyla elde edilebilmektedir. Belirli bir konuda ne kadar yeterli olduğumuzu değerlendirmek için bir takım bilgileri edinecek kaynaklara ihtiyacımız vardır. Bandura (1977b)'nın öz-yeterlik kuramına göre bu bilgileri elde ettiğimiz 4 bilgi kaynağı bulunmaktadır. Bu kaynaklar doğrudan deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik/duyuşsal durumlar olarak sıralanmaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Öz-Yeterlik Kaynakları (Bandura, 1977b).

Kaynak	Tümevarım Yöntemi
Doğrudan (Başarılı) Deneyim	→ Katılımcı modelleme
	→ Performans Duyarsızlaşma
	→ Performans Maruz Kalma
	→ Kendiliğinden Öğrenilmiş Performans
Dolaylı Deneyim	→ Canlı Modelleme
	→ Sembolik Modelleme
Sözel İkna	→ Telkin
	→ Teşvik
	→ Kendiliğinden Öğrenme
Duyuşsal Uyarılma	→ Yorumlayıcı Davranışlar
	→ Yükleme
	→ Gevşeme, Biyo-geridönüt
	→ Sembolik Duyarsızlaşma
	→ Sembolik Maruz Kalma

2. 1. 2. 1. 2. 1. Doğrudan Deneyimler

Belirli bir eylem ile ilgili kişisel yeteneklerin ne düzeyde olduğu hakkında bilgi edinmek için eylemin birey tarafından deneyimlenmesi doğrudan deneyim olarak adlandırılmaktadır (Bandura, 1986: 106). Bu doğrultuda, kişinin bir göreve ilişkin deneyimi başarısız ya da başarılı olabilmekte, bu durum yeterlik inançlarını farklı biçimlerde etkileyebilmektedir. Başarılı deneyimler bireylerin kendi yeterliklerine ilişkin beklentilerini arttırmakta, bu deneyimlerin tekrarlanması öz-yeterlik inançlarını güçlendirmektedir. Bireyler başarılı deneyimler sayesinde olumlu yeterlik beklentisi oluşturmakta ve daha sonraki eylemlerinde daha istekli olmaktadır. Başarılan eylemin birey için önemi ve zorluk derecesi arttıkça yeterlik beklentisine olan katkısı da artmaktadır. Benzer şekilde,

art arda gelen başarısızlıklar yeterli beklentilerinin azalmasına neden olmaktadır. Başarısız olunan deneyimler özellikle henüz yeterli duygusu kazanılmadan gerçekleşmesi durumunda öz-yeterlik inançlarının önemli derecede azalacağı ifade edilmektedir. Bu bakımdan başarısız deneyimlerin etkisi her durumda aynı büyüklükte olmamaktadır. Genellikle başarılı deneyimler üzerine gelişen yetkin beklentileri ara sıra deneyimlenen başarısızlıklardan çok az etkileneneği belirtilmektedir (Bandura, 1977b).

2. 1. 2. 1. 2. 2. Dolaylı Deneyimler

Pek çok sosyal şartlar altında bireyler belirli davranışları sergilemeden önce çevrelerindeki bireylerin eylemlerini gözlemlemektedirler. İnsanlar başkalarının gösterdiği performansı gözlemleyerek kendi kişisel yeterlikleriyle ilgili çıkarımda bulunabilmektedirler. Bu doğrultuda, belirli bir aktiviteye ilişkin çaba harcayan, dayanıklı olmaya çalışan ve olumlu sonuçlar elde eden insanları müşahede eden bireyler aynı şekilde gayret göstermeleri durumunda kendilerinin de başarılı olabilecekleri beklentisini oluşturabilir. Gözlenen kişinin bireyin sahip özelliklere yakın olması dolaylı gözlemlerden elde edilen bilgilerin yeterlik beklentileri üzerindeki etkisini arttırmaktadır. Nitekim, bireyden daha üstün ya da zayıf özelliklere sahip olan model, aynı koşullar altında gözlemcinin nasıl performans göstereceğine dair karşılaştırılabilir bilgiler sunmamaktadır. Bu bakımdan, gözlemcinin özelliklerine benzer olan bir modelin başarısız olması yeterlik beklentisinin azalmasına neden olmaktadır. Öz-yeterlik inançlarının güçlenmesinde doğrudan deneyimlerin dolaylı deneyimlerden daha güçlü bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Bandura, 1986: 399).

2. 1. 2. 1. 2. 3. Sözel İkna

Kişilerin yeterlik beklentileri çevredeki insanların sözel geribildirimlerinden etkilenmektedir (Bandura, 1977b). Bireylerin kendi yeterliklerine olan inançları çevrelerinin destekleyici ya da cesaret kırıcı ifadelerinden dolayı artabilmekte ya da azalabilmektedir. Birey başkaları tarafından yeterli olduğu konusunda ikna edilebilir, belirli bir eyleme başlamak ve sürdürmekte motivasyonu artırabilir ve iyi bir performans sergileyebilir. Sözel ikna kişilerin yeterlik beklentilerini yükseltebilmektedir ancak bu etki doğrudan deneyimlerde olduğu kadar güçlü değildir. Bu nedenle karşılaşılan bir başarısızlık durumunda bireyin yeterlik beklentileri azalabilir. Bu bakımdan çevrenin bireyi yüreklendirmeye dönük sözel ikna girişimlerinin mutlaka gerçekçi bir temele dayandırılmasının gerektiği ifade edilmektedir (Bandura, 1986: 400).

2. 1. 2. 1. 2. 4. Fizyolojik ve Duyuşsal Durum

Fizyolojik ve duyuşsal durumlar bireylerin yeterlik beklentilerini etkileyebilmektedir. Özellikle yeterlik beklentisi oluşmamış kişiler bir eyleme başlamadan önce yoğun stres, kaygı ve depresyon yaşayabilmektedirler (Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Bu tür olumsuz yaşantılar birey tarafından yetersizliğin bir kanıtı olarak görülmekte ve öz-yeterlik inançları olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Stres ve kaygı yaşantıları esnasındaki terleme, titreme, kalp çarpıntısı, yorgunluk, halsizlik, sıcak ve soğuğa karşı uyarılmışlık gibi bedensel tepkiler ve isteksizlik, üzüntü, mutsuzluk, korku gibi duyuşsal durumlar yeterli olmamak yönünde yorumlanabilmektedir. Nitekim zorlayıcı ve yorucu deneyimler bireylerin uyarılmışlık düzeylerini arttırmaktadır. Uyarılmışlık düzeyi artan bireyler olası tehlike durumlarına karşı daha duyarlı hale gelmekte, başa çıkmada kendilerini yetersiz görmekte ve öz-yeterlik inançları olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Bandura, 1986: 401).

2. 1. 2. 1. 3. Öz-Yeterliğin Etkilediği Süreçler

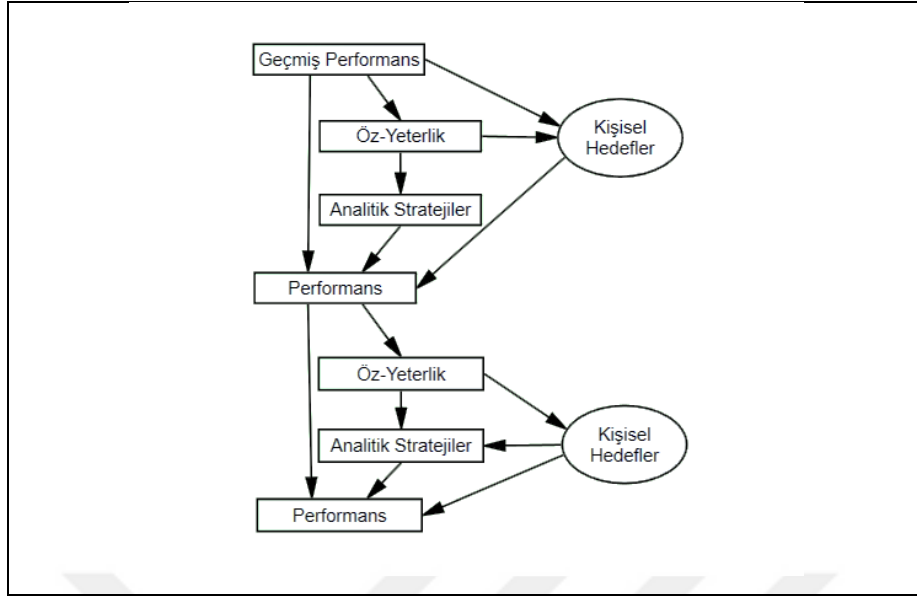
Bireylerin öz-yeterlik inançları davranışlarının istedikleri etkiyi oluşturabilecek ya da çıkabilecek olan muhtemel güçlüklerle karşı ne ölçüde direnebileceklerine dayanan temel inançlardır (Bandura, 2002). Bu inançlar; kişilerin kendilerini geliştirmeye ya da eleştirmeye ne düzeyde eğilimli olduklarını, kendilerini nasıl motive ettiklerini, ne ölçüde dayanıklılık gösterebileceklerini, duygusal hayatlarının niteliği ve hayatlarına yön veren önemli seçimler yapma süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bakımdan öz-yeterlik inançlarının bireyin işlevselliğini bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreçleri aracılığıyla etkilediği belirtilmektedir (Bandura, 1993).

2. 1. 2. 1. 3. 1. Bilişsel Süreçler

Pek çok davranış öncelikle düşünce boyutunda şekillenmektedir. Nitekim insanoğlu bir davranışı sergilemeden önce mevcut şartların (kendi yeterliği, fiziki ihtiyaçlar, çevresel faktörler) ne düzeyde uygun olduğu ve eylemin ardından nasıl bir sonuç ortaya çıkabileceğine dair değerlendirme yapmaktadır. Öz-yeterlik inançlarının bilişsel süreçler üzerindeki etkisi farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Bunlardan ilki öz-düzenleme, öz-yansıtma gibi bilişsel mekanizmaların rol aldığı bireysel hedefleri belirleme süreçleridir. Kişiler kendi öz-yeterliklerini olumlu olarak değerlendirdikçe daha yüksek hedefler belirlemekte ve bu hedeflere doğru ilerlerken oluşan zorluklara karşı amaçlarına sıkı sıkıya bağlı olmaktadır (Bandura, 1986: 394; Phillips ve Gully, 1997). Öz-yeterlik bireylerin kendi yeteneklerine ilişkin algılarını yansıttıklarından, becerilerin ve kişisel

kaynakların değerlendirilme biçimi de bilişsel süreçleri etkilemektedir. Bu nedenle, yüksek öz-yeterliğe sahip olan bireyler kendilerini olumluya yönlendiren ve destek sunan başarılı senaryoları zihinlerinde canlandırırlar. Kendi yeteneklerinden şüphe duyan bireyler ise başarısız olacaklarına dair canlandırmaları tahayyül ederek yanlış gidebilecek şeyler üzerinde çok fazla düşünsel uğraş içerisine girerler (Bandura, 1993). Bireyin kendi yeteneklerine ilişkin şüpheler ile boğuşurken hedeflerine ulaşabilmesi ya da başarılı olabilmesi oldukça zordur. Bu bakımdan kişinin gerçekten yeterli yeteneklere sahip olması değil, var olan becerileri etkili bir şekilde kullanabilmesi için kendi yeterliklerine dair olumlu inançlarının bulunması da gereklidir. Bu doğrultuda, bireyler beceri eksikliğinin yanı sıra, var olan yetenekleri düşük öz-yeterlik inançlarından dolayı etkili kullanamadıkları için zayıf performans göstermektedirler.

Öz-yeterlik inançlarının bilişsel süreçler üzerindeki etkisi yeteneğin birey tarafından nasıl kavramsallaştırıldığı, ne düzeyde ve nitelikte sosyal karşılaştırma yaptığı, çevrelerinden gelen geri dönütleri nasıl değerlendirdikleri, eyleme dönük kendilerini ne düzeyde kontrol edebileceklerine dair inançları ve geçmiş deneyimlere bağlı olarak değişebilmektedir (Martocchio, 1994; Wood ve Bandura, 1989a). Bilişsel süreçleri etkileyen inanç sistemlerinden biri bireylerin sahip oldukları yeteneğe verdikleri anlamdır (Bandura, 1993). Bazı bireyler yeteneği bilgi ve beceri kazanarak arttırılabilecek bir olgu olarak değerlendirirler. Bu şekilde düşünen bireyler zorlukları; bilgi ve becerilerini geliştirmeye dönük bir fırsat olarak anlamlandırır. Zorluklardan ve hatalardan yeni şeyler öğrenen bu kişiler kendi yeteneklerini kişisel gelişimlerine odaklanarak değerlendirirler ve başkalarının başarılarına göre kıyaslama yoluna gitmezler. Bunun yanında, bazı bireyler yeteneği doğuştan gelen bir kapasite olarak anlamlandırma eğilimine sahiptir. Bu kişilere göre performans bireyin kapasitesini yansıtmaktadır. Kendi yeterliklerini bu şekilde anlamlandıran bireyler başkalarının performanslarıyla kendi performanslarını kıyaslamaktadırlar. Bu bağlamda yüksek öz-yeterliğe sahip olan kişiler bir başarısızlığı yeterince çalışmadıkları yönünde algılarken, kendilerini yetersiz olarak gören kişiler başarısızlıklarını yeteneksiz biri oldukları yönünde algılamaktadırlar (Silver, Mitchell ve Gist, 1995). Sosyal karşılaştırmalar bireye belirli ölçüde bilgi sunmaktadırlar. Ancak pek çok aktivite bireye objektif değerlendirme ölçütü sunmakta yetersiz kalabilir. Fakat yapılan sosyal karşılaştırmalar öz-yeterlik mekanizmaları aracılığıyla bireyin performansını etkileyebilmektedir (Carmona, Buunk, Dijkstra ve Peiró, 2008).



Şekil 5. Nedensel yapının yol analizi (Wood ve Bandura, 1989a).

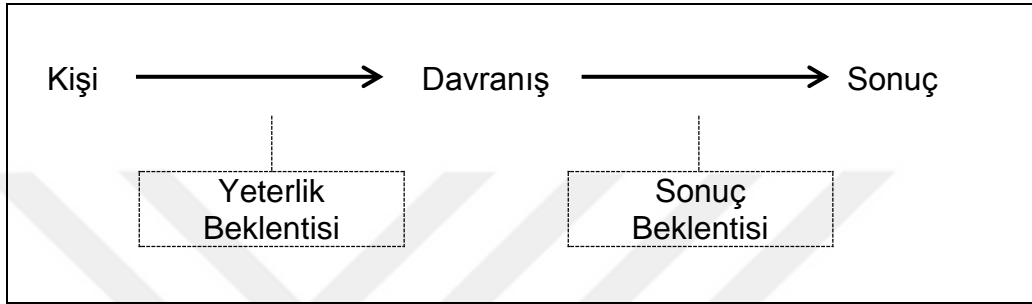
Sosyal karşılaştırmalara benzer olarak, çevre tarafından bireye akseden geribildirimlerin niteliği de bilişsel süreçler üzerinde etkilidir. Çevre tarafından bireyin yetersiz olduğu yönündeki vurgular, yetersiz geribildirimlerin bireyin öz-yeterlik düzeyini olumsuz yönde etkilemekte ve performansın kötüleşmesine neden olabilmektedir (Beattie, Woodman, Fakehy ve Dempsey, 2016; García-Dantas ve Queded, 2015). Yeteneğin kazanılabilen beceriler olduğunu vurgulayan, rekabetçi sosyal karşılaştırmaların önemini azaltan ve kişinin kendi süreci, ilerleyişi ve başarılarını ön plana çıkaran öğrenme ortamları bilişsel süreçlerin daha sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağlayarak bireyin başarısını arttırabilir (Bandura, 1993). Öz-yeterliğin etkilediği bilişsel süreçlerden biri ise bireyin zorluklara karşı kendilerini ne düzeyde kontrol edebileceklerine olan inançları, yani algılanan kontrol edilebilirliktir (Bandura ve Wood, 1989a). Bu bakımdan iki tip bilişsel yönelimin olduğundan bahsedilmektedir. İlk tip yönelime sahip bireyler becerilerin ve kaynakların yaratıcı bir şekilde kullanılarak ve kararlı bir çaba harcanarak değişimlerin ortaya çıkarılması için kendi yeteneklerini geliştirmeye odaklanmak ile ilgilenirler. İkinci tip yönelime sahip olan bireyler ise kişisel kaynakların ve yeteneklerin geliştirilmesinden ziyade çevrenin ne ölçüde değiştirebileceğine odaklanırlar. Bu bağlamda, kendi yeterliğinden şüphe duyan bireyler hayatlarıyla ilgili bir değişiklik yapmak için çaba harcamanın bir anlam ifade etmeyeceğini düşünürler. Bu tip kişiler çevrelerinin çok fazla imkân sunmasına rağmen zaman içerisinde çok küçük değişimler gösterebilirler. Ancak, kendi yeterliklerine sıkı bir şekilde inanan bireyler kısıtlı imkân ve çeşitli sınırlılıklar içerisinde dahi yaratıcılık ve sebat ile kendi davranışları üzerinde kontrol kurmanın yolunu bulabilirler (Bandura, 1993). Son olarak, kişilerin öz-yeterlik inançları geçmiş

performanslar aracılığıyla bilişsel süreçler üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler mevcut eylemleri ve gelecek aktivitelerinde ne kadar yetkin olacaklarını değerlendirirken geçmiş performanslarını bir referans noktası olarak kabul edebilmektedirler. Bu bağlamda olumsuz geçmiş deneyimlerin bireylerin gelecek performanslarını ve kendi yeterliklerini nasıl değerlendirdiklerini etkilemektedir (Bandura, 1989).

2. 1. 2. 1. 3. 2. Motivasyonel Süreçler

Bir eylemi gerçekleştirmek için sadece bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işleyişi yeterli değildir. Öz-yeterliğin büyük ölçüde etkilediği motivasyon bireyin bir işe başlaması ve sürdürmesinde önemli bir yere sahiptir (Bandura, 1993). İnsanlar devamlı bir şekilde gelecek hayatları ile ilgili planlama yapmakta, yapacakları iş/görevlerle ilgili düşünsel uğraş içerisine girerek kendilerini motive etmektedirler. Böylelikle, ileriye dönük durumlar ve sonuçlarını öngörebilmektedirler. Bandura ve Cervone (1983) öz-yeterliğin tanımlanmış hedefler, öz-tepkisel ve ileriye dönük kontrol mekanizmaları aracılığı ile motivasyon süreçlerini etkilediğini ifade etmektedir. Davranışlar henüz gerçekleşmemiş durumlardan ziyade, bireyin şu anki hedefleri tarafından motive edildiğini ve yönlendirildiğini belirtilmektedir. Bu bakımdan kişi için açık ve zorlu hedeflerin motivasyonu arttırdığı ve sürdürdüğüne işaret edilmektedir. İnsanlar sürekli ileriye tahmin etmeye çalışan, amaçlayan varlıklardır. Gelecek ile ilgili zihinsel uğraşlar bireyin ileriki bir iş/görev ile ilgili yeterlik beklentilerini ve elde edeceği neticeye ilişkin sonuç beklentileriyle yakından ilişkilidir. Bandura (1977a: 79) yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisi kavramlarını tanımlamakta, öz-yeterlik kuramı açısından değerlendirmekte ve aralarında bulunan temel farkı açıklamaktadır (Şekil 6). Sonuç beklentisi kişinin belirli bir davranışın kesin bir takım sonuçlara neden olacağına ilişkin değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Buna karşın yeterlik beklentisi bireyin istenilen bir sonucu meydana getirmek için gerekli olan bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine dair inanç olarak kavramsallaştırılmaktadır. Sonuç ve yeterlik beklentisi arasındaki temel farklılık yeterlik beklentisinde bireyin sonuca yönelik değil, henüz gerçekleşmemiş olan davranışa karşı ne düzeyde beceri sergilenebileceğine ilişkin beklentinin söz konusu olmasıdır. Bu bakımdan öz-yeterlik inancının daha çok yeterlik beklentisi üzerine vurgu yaptığı söylenebilir. Bireylerin kendi etkililiklerine olan inançlarının gücü zor bir durumla baş edip edemeyeceklerini belirlemektedir. İnsanlar başa çıkamayacaklarına inandıkları durumlarda korkmakta ve kaçınmakta, üstesinden gelebilecekleri konusunda kendilerine güvendikleri yıldırıcı durumlara karşı ise olumlu bir biçimde davranmaktadırlar. Algılanan öz-yeterlik sadece beklentisel korku ve çekingenliği azaltmamakta, nihai başarıya yönelik beklentiler aracılığıyla başa çıkma çabasını da etkilemektedir. Yeterlik beklentisi bireylerin

ne kadar çaba sarf edeceklerini ve engeller ve olumsuz deneyimler karşısında ne kadar ısrar edeceklerini belirlemektedir. Üstünlük ya da yeterlik beklentileri ne düzeyde sağlam olursa bireyler o düzeyde aktif olmaktadır. Öznel olarak tehlikeli ancak nispeten güvenli olan aktiviteleri gerçekleştirmekte ısrarcı olan bireyler öz-yeterlik inançlarını pekiştiren doğrulayıcı deneyimler edinmekte ve sonuçta korku ve savunma davranışları ortadan kalkmaktadır. Erken bir şekilde vazgeçen kişiler ise öz-zayıflatıcı beklentilerini ve korkularını uzun bir süre boyunca sürdürmektedirler (Bandura, 1977a: 79).



Şekil 6. Yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisi arasındaki farkın şematik gösterimi (Bandura, 1977a: 79).

Bandura (2001) bireylerin olumlu sonuçları olan davranışları benimsemekte, olumsuz çıktıları olan davranışlardan ise vazgeçtiğini belirtmektedir. Öz-yeterlik kuramına göre bireyler gelecek ile ilgili yeni hedefler belirledikçe henüz yetenekli olmadıkları eylemlerle kendileri için bir dengesizlik meydana getirirler (Bandura, 1993). Bu bakımdan öz-yeterlikleri yüksek olan bireylerin daha yüksek hedefler belirledikleri ifade edilmektedir. Kişiler meydana getirdikleri bu zorluklar üzerinde deneyim kazanarak yetkin hale gelmektedir. Buna ek olarak, öz-tepkisel mekanizmaların motivasyon üzerindeki etkisine de değinilmektedir. İnsanlar belirli bir eylemi gerçekleştirirken davranışlarını düzenler ve davranışın sonuçları doğrultusunda kendilerine tepkide bulunurlar. Bu bakımdan kişinin kendi performansına ilişkin doyumsuzluğu ve algıladığı öz-yeterliği arttıkça bir sonraki eylemleri için gösterdiği çabanın da arttırılacağı belirtilmektedir (Bandura ve Cervone, 1983).

2. 1. 2. 1. 3. 3. Duyuşsal Süreçler

Bireylerin kendi yeteneklerine ilişkin inançları motivasyon düzeylerinde olduğu gibi, endişe verici ya da zorlayıcı durumlarla karşı karşıya geldiklerinde ne kadar stres ve depresyon yaşayacaklarını belirlemektedir. İnsanlar kendi yeteneklerini aştığını düşündükleri eylemlere başlamakta ve sürdürmekte isteksiz olmakta, kendileri için zorlayıcı olan bu aktiviteleri tehdit edici bir durum olarak algılamaktadırlar (Bandura, 1986:

440). Bu nedenle algılanan öz-yeterlikleri düştükçe yoğun bir şekilde stres yaşamaktadırlar. Bu tarz kişiler başa çıkmada kendi yetersizlikleri üzerinde aşırı derecede düşünmekte, çevrenin pek çok yönünü tehlikelerle dolu olarak algılamakta, olası tehlikelerin şiddetini abartmakta ve nadiren meydana gelen olaylarla ilgili endişe duymaktadırlar. Bu verimsiz düşünce ve davranışlar bireylerin işlevsellik düzeylerini azaltmaktadır. Ancak, kendilerini yeterli gören kişiler olası tehdit edici durumları kontrol edebileceklerine dair kendilerine güven duyarak rahatsız edici senaryoları ve düşünce kalıplarını akla getirmemektedirler. Bireyler kendilerini yetersiz gördükleri eylemler karşısında yüksek kaygı yaşamaktadırlar. Kaygı, bireyin tehdit olarak algıladığı eylemle ne ölçüde baş edebileceği ve eyleme ilişkin rahatsız edici düşünceleri ne düzeyde kontrol edebileceğine dair inançlarından etkilenmektedir. Kendini yetersiz olarak algılayan kişi yeterli olmadığını düşündüğü aktiviteler ile baş edemeyeceği ve olumsuz düşüncelerini kontrol edemeyeceğine inanmakta ve kaçınma davranışları göstermektedirler (Schunk ve Usher, 2012). Bunun yanında, kendini yeterli olarak algılayan bireyler kaygı uyaranları ile baş edebileceklerine ve rahatsız edici düşünceleri kontrol edebileceklerine dair güven duymakta ve güçlüklerin üzerine gitmektedirler. Bu bakımdan algılanan öz-yeterlik inançları duyuşsal süreçlerin üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır.

2. 1. 2. 1. 3. 4. Seçim Süreçleri

İnsan davranışları çevrenin bir ürünü ve üreticisidir. Bu karşılıklı ilişki içerisinde bireyler öz-yeterlik inançlarının doğrultusunda çeşitli aktiviteleri ve çevreyi seçmekte, böylelikle hayatlarını şekillendirmektedirler. Öz-yeterlik kuramı seçim süreçlerini açıklarken bireylerin tercihlerini eyleme başlama, sürdürme ve çıkabilecek zorluklarla baş etmede kendilerini ne düzeyde yeterli algıladıklarına göre yaptıklarını ifade etmektedir (Bandura, 1977b). Buna göre bireyler kendi yeterliklerini aşacağını düşündükleri aktivitelerden uzak durmaktadırlar. Ancak başa çıkmakta kendilerini yeterli buldukları aktivitelere katılmakta istekli olmaktadır. Örneğin, kariyer seçimi ve gelişimi bireylerin hayatlarını etkileyen önemli seçimlerden biridir. Kişilerin kendi yeterliklerine ilişkin inançları güçlendikçe daha çok kariyer seçeneğinin mümkün olduğunu düşünebilecekleri, onlara daha fazla ilgi duyacakları, farklı meslekler için kendilerini eğitimsel olarak hazırlayacakları ve mesleki hedeflere ulaşmada daha başarılı ve daha dayanıklı olacakları aktarılmaktadır (Hsieh ve Huang; 2014; Huang 2015). Bandura ve Cervone (1983) çocukların öz-yeterliklerinin seçtikleri mesleki aktiviteleri etkilediğini belirtmektedir. Mesleki öz-yeterlik seçim sürecinde çocukların gösterdiği akademik başarıdan daha önemli bir yere sahiptir. Nitekim bir görevdeki gerçek performansın değil, bireyin performansa ilişkin algılarının önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin hayatının önemli kırılma noktalarından biri olan

meslek seçimi pek çok araştırmacı tarafından ele alınmış (Bullock-Yowel, McConnell ve Schedin, 2014; Garcia ve diğ., 2015; Fan, 2016), meslek seçimi öz-yeterliği kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bu bakımdan öz-yeterliğin seçim süreçleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

2. 1. 2. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği

Bu bölümde psikolojik danışma öz-yeterliğinin tanımı ve genel bilgiler sunulmuş, literatürde bu konuyla ilgili çalışmalar süpervizyon süreçleri, uygulamalı eğitim ve çok kültürlülük başlıkları altında özetlenerek psikolojik danışma öz-yeterliği ile yaşam doyumu, umut ve kaygı arasındaki ilişkileri açıklayan çalışmalara yer verilmiştir.

2. 1. 2. 2. 1. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinin Tanımı ve Genel Bilgiler

Psikolojik danışma öz-yeterliği, bu alanda çalışan profesyonellerin etkili bir danışma gerçekleştirme becerileri hakkında kendilerine olan güvenlerini ifade etmektedir. Danışmanlık becerilerini geliştirmeye ilişkin olarak sosyal bilişsel kurama dayanan bu kavram, bireylerin yalnızca psikolojik danışma alanıyla ilgili yeterliklerini kapsamaktadır (Lent ve diğ., 2003). Larson ve Daniels (1998: 180) kişinin yakın zamanda bir danışanla etkili bir danışma yapmaya ilişkin kendi yeteneği hakkındaki inanç ve değerlendirmeleri olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşıma göre, psikolojik danışma öz-yeterliği bir danışmanlık durumunda nasıl yardım edileceğini bilmek ile bu bilgiyi etkili danışmanlık becerileriyle gösterebilmek arasındaki temel mekanizmadır (Greason ve Cashwell, 2009). Bu mekanizmanın işleyişi psikolojik danışmanın etkililiğini de belirlemektedir. Urbani, Smith, Maddux ve Smaby (2002) psikolojik danışmanların kendi yeterliklerini olduğundan yüksek değerlendirebileceklerini ve gerçek performanslarının aynı doğrultuda düşük olabileceğini ifade etmektedirler. Ancak pek çok çalışma yüksek psikolojik danışma öz-yeterliğinin hem danışman hem de danışan çıktılarına olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir (McCarthy, 2014). Lent ve diğerleri (2006) danışmanın psikolojik danışma öz-yeterliğinin arttıkça hem danışan hem de danışman tarafından oturumların daha nitelikli hale geldiğini ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle danışman kendini yeterli hissettikçe müdahaleleri daha etkili hale gelmekte, bu durumda danışanlar daha iyi yardım aldıklarını düşünmekte ve süreçten memnun olmaktadır. Larson ve Daniels (1998) etkili psikolojik danışmanlık davranışlarının en önemli nedensel belirleyicisinin psikolojik danışma öz-yeterliği olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yüksek düzeydeki psikolojik danışma öz-yeterliğinin daha yüksek öz saygı, daha düşük kaygı düzeyi, performans beklentisi ve problemleri çözme becerisinde daha fazla güven ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Larson ve diğ., 1992).

Buna ek olarak, alınan eğitim, elde edilen deneyim ve klinik bilgi miktarının arttıkça danışan problemlerini kavramsallaştırma, danışan problemleriyle baş etme ve etkili bir hizmet sunma konusunda danışmanların geliştiğini ve psikolojik danışma öz-yeterliklerinin yükseldiği aktarılmaktadır (Soresi, Nota ve Lent, 2004; Tang, Addison, LaSure-Bryant ve Norman, 2004). Psikolojik danışma-öz-yeterliğinin geliştirilmesinde danışman eğitime önem veren çalışmalar genellikle süpervizyon süreci ve bu süreçte etkili olan faktörler (Fernando ve Hulse-Killacky, 2005; Mehr, Ladany ve Caskie, 2015) ile uygulamalı eğitimin önemine (Barnes, 2004; Urbani ve diğ., 2002) vurgu yapmaktadır. Lent ve diğerleri (2009) psikolojik danışman adaylarının öz-yeterlik inançlarının gelişiminde hangi kaynakların rol adlığini araştırmışlar, bunun için staj deneyimi gören yüksek lisans öğrencilerinden her oturma sonrasında kendilerini değerlendirmeleri istemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik danışman adaylarının kendi performansları; danışanın davranış, düşünce ve duyguları hakkındaki gözlemleri, danışan-danışman ilişkisi ile ilgili gözlemleri, kendi fizyolojik ve duygusal durumları; danışanların verdiği doğrudan geri dönütler; seans süreci ve çıktılarına ilişkin kendi algıları ve süpervizyonun etkisi olmak üzere 7 adet öz-yeterlik kaynağı olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan, Bandura'nın (1977b) belirtmiş olduğu öz-yeterlik kaynaklarının sayıca arttığı, ancak benzer süreçlere vurgu yapıldığı görülmektedir. Alan yazınında ayrıca *çok kültürlü psikolojik danışma öz-yeterliği* (Constantine, 2001; Sheu, Rigali-Oiller ve Lent, 2012) ve *lezbiyen gey biseksüel psikolojik danışma öz-yeterliği* (Dillon ve Worthington, 2003; Dillon ve diğ., 2015; Lyons, Bieschke, Dendy, Worthington ve Georgemiller, 2010) gibi spesifik danışmanlık alanlarıyla ilgili öz-yeterlik inançları da incelenmiştir.

2. 1. 2. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alan yazında psikolojik danışma öz-yeterliği ile ilgili araştırmalar süpervizyon süreçleri, uygulamalı eğitim ve çok kültürlülük başlıklarını altında sunulmuştur.

2. 1. 2. 2. 1. Süpervizyon Süreci

Psikolojik danışmanlar bireylerin kişisel, sosyal, mesleki ve eğitsel sorunlarına yardımcı olmaktadır. Etkili psikolojik danışmanlık becerilerine tüm eğitim düzeylerinden psikolojik danışmanların sahip olması beklenmektedir. Bu amaçla lisans ve lisansüstü eğitim programlarında öğrencilere süpervizyonlu eğitim verilmektedir. Böylece öğrencilerin danışmanlık becerileri ve yeterlikleri arttırılmaya çalışılmaktadır. Sonuç olarak pek çok çalışmada süpervizyon eğitiminin danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik

düzelelerinin yükselmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Cashwell ve Dooley, 2001). Alan yazınında süpervizyon eğitimi alan öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile *süpervizör stilleri*, *süpervizyon doyumunu* (Fernando ve Hulse-Killackey, 2005); *süpervizyon iş birliği* (Ganske, Gnika, Ashby ve Rice, 2015; Mehr ve diğ., 2015) ve *süpervizyon sürecindeki geri dönütlerin ve duyuşsal durumlar* (Daniels ve Larson, 2001; Reese ve diğ., 2009) arasında ilişki kurulduğu görölmektedir.

Süpervizyon sürecinde psikolojik danışmanların yeterli danışmanlık becerileri göstermeleri beklenmektedir. Bu süreç içerisinde süpervizörleri tarafından değerlendirilen danışmanlar, süpervizörün kendilerine yaklaşım tarzından etkilenebilmekte, süpervizyon ile ilgili doyumları değişebilmektedir. Fernando ve Hulse-Killackey (2005) süpervizörlük stilleri ile süpervizyon doyumunu ve algılanan psikolojik danışma öz-yeterliği arasındaki ilişkileri incelemiştir. Buna göre arkadaşça, güvenilir ve destekleyici davranışlar çekici (*attractive*); sezgisel ve düşünceli davranışlar kişilerarası ilişkilerde duyarlı (*interpersonally sensitive*) ve hedef yönelimli, değerlendiren ve disiplinli davranışlar ise görev yönelimli (*task-oriented*) süpervizörlük stillinin özellikleridir. Araştırma sonucunda kişilerarası ilişkilerde duyarlı olan süpervizörlerin öğrencilerin süpervizyon doyumlarının artmasını sağladığı görölmüştür. Psikolojik danışma öz-yeterliğinin ise görev yönelimli süpervizörlerde arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde süpervizör ile danışman öğrenci arasındaki iş birliğinin niteliği danışmanların kendi yeterliliklerine dönük algıları üzerinde önemli bir role sahiptir. Nitekim; Mehr ve diğerleri (2015) danışmanların süpervizörleri ile daha iyi işbirliği içerisine girdikçe kaygı düzeylerinin azaldığını, psikolojik danışma öz-yeterliklerinin arttığını ve kendilerini daha rahat açtıklarını belirtmektedir. Benzer bir araştırmada Ganske ve diğerleri (2015) danışmanların işlevsel olmayan mükemmeliyetçi inançlarının süpervizörleriyle işbirliği olumsuz yönde etkilediğini ifade etmektedir. Çalışmada ayrıca, psikolojik danışma öz-yeterliğinin işlevsel olan mükemmeliyetçi inançlar ile süpervizör işbirliği arasındaki ilişkide aracı rolüne sahip olduğu bulgulanmıştır. Fernando (2013) ise diğer araştırmacılarından farklı olarak, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerini ve süpervizyon doyumlarını süpervizyon aldıkları fakülte mensubu öğretim üyeleri ve doktora öğrencilerine göre karşılaştırmıştır. Buna göre doktora öğrencilerinden süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarının süpervizyon doyumları ve psikolojik danışma öz-yeterliklerinin fakülte mensubu öğretim üyelerinde süpervizyon alan psikolojik danışman adaylarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Süpervizyon sürecinde geri dönüt kullanımının danışman gelişimindeki önemi araştırmacılar tarafından incelenen konulardan biridir. Geri dönüt ile ilgili çalışmalar danışan-danışman ve danışman-süpervizör arasında olmak üzere iki farklı şekilde ele

alınmıştır. Reese ve diğerleri (2009) danışanlarla gelişimleriyle ilgili geri dönüt alışverişi yapmanın, psikolojik danışmanların öz-yeterlikleri ve danışanın elde ettiği sonuçlar ile ilişkisini incelemiştir. Bu amaçla oluşturulan deney grubunda her oturumun başında ve sonunda danışman ile danışan birbirlerine oturumlar ve gelişmelerle ilgili geri dönüt vermiş, kontrol grubunda ise geri dönüt alış-verişi olmamıştır. Danışama sürecinin sonunda her iki grupta yer alan danışanların iyi sonuçlar elde ettikleri ancak geri dönüt alan danışanların daha fazla ilerleme gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile danışan çıktıları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiş, bu ilişkinin geri dönüt alış-verişinde bulunan danışmanlarda daha güçlü olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanında, danışman-süpervizör arasındaki geri dönüt sürecine ilişkin bir çalışmada Daniels ve Larson (2001) süpervizyon sürecindeki danışmanların öz-yeterlik ve kaygı düzeylerini süpervizörlerinden aldıkları geri dönütün niteliğine göre incelemiştir. Buna göre süpervizörlerinden olumlu geri dönüt alan danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlikleri artarken kaygı düzeyleri azalmaktadır. Bu bakımdan danışmanlar aldıkları olumlu geri dönütü başarılı bir performans gösterdiklerine yormaktadırlar. Olumsuz geri dönüt alan danışmanların ise psikolojik danışma öz-yeterlikleri azalırken kaygı düzeyleri artmakta, bu durum onlar tarafından başarısızlığın bir işareti olarak algılanmaktadır. Bu bakımdan danışmanların göstermiş oldukları gerçek performansın ve aldıkları geri dönütlerin niteliği öz-yeterlikleri ile yakından ilişkilidir.

2. 1. 2. 2. 2. Uygulamalı Eğitim

Teorik alt yapıya odaklanan eğitim anlayışı psikolojik danışmanların beceri gelişimi için temel oluşturmakla beraber, bireyin bir psikolojik danışma oturumu yürütmeye ilişkin öz-yeterliğine kaynak oluşturacak başarılı deneyimlerin ve uygulamalı derslerin de önemli olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Barnes (2004) psikolojik danışmanların yetiştirilmesindeki eğitim ve süpervizyon sürecini iki farklı yaklaşım açısından ele almıştır. Bu yaklaşımlardan ilki olan öz-yeterliğin artırılması yaklaşımı (*the self-efficacy enhancement approach*) iyi bir danışmanlık performansı için danışmanların psikolojik danışma öz-yeterliklerinin yüksek olması gerektiğini, bu amaçla model olma, rol oynama, gerçek ya da kurgu danışma deneyimleri ve analogların kullanılması gibi farklı tekniklerle öz-yeterliğin artırılmasının faydalı olacağı görüşünü yansıtmaktadır. Nitekim, Osborn ve Costas (2013) rol oynama uygulamalarının danışmanlık becerilerini arttırdığını teyit etmektedir. Buna benzer bir çalışmada Larson ve diğerleri (1999) bir grup psikolojik danışman adayının eğitiminde kullandıkları rol oynama ve video izleme tekniklerinin onların psikolojik danışma öz-yeterlikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Rol oynama tekniğinde öğrenciler sahte bir danışan ile bireysel danışmanlık uygulamasını prova

etmektedirler. Video izleme tekniğinde ise daha önceden kaydedilmiş 15 dakika uzunluğundaki bir danışma oturumunu seyretmektedirler. Her iki teknik karşılaştırıldığında rol oynama tekniği ile eğitim alan öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin kendilerini başarılı görüp görmediklerine göre değiştiği saptanmıştır. Bu doğrultuda, kendini başarılı bulan öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri artarken, performanslarını vasat düzeyde değerlendiren öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri azalmaktadır. Larson ve diğerleri (1999) araştırma sonuçlarından hareketle öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterlik inançlarını güçlendirmek için rol oynama tekniğinin video izleme tekniğinden daha etkili olduğunu belirtmektedirler. Bu bakımdan öz-yeterlik beklentisinin kaynakları olan başarılı deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik ve duyuşsal durumu geliştirici etkinliklerin önemi vurgulanmaktadır. İkinci yaklaşım olan bağlam içerisinde öz-yeterlik yaklaşımı (*the self-efficacy in context approach*) danışmanların öz-yeterliklerinde danışma ortamı, kişisel ve duygusal deneyimler ve danışma içerisinde belirli görevleri tamamlama becerisi ile ilgili algılarının etkili olduğu savunulmaktadır. Buna göre danışma içerisinde işbirliği, danışanların mesajlarını anlayabilme, içsel konuşma ve kaygı gibi faktörler danışmanı etkilemektedir. Bu bakımdan bu faktörlerin araştırılması ve başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla yapılan araştırmalar beceri odaklı grup çalışmaları ve alanda gerçekleştirilen staj deneyiminin psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve bazı duyuşsal durumları üzerindeki etkisi incelenmektedir.

Beceri odaklı grup eğitimine ilişkin bir çalışmada Kozina, Grabovari, Stefano ve Drapeau (2010) deneyimsiz psikolojik danışmanlara teorik bilgilerin, mikro beceri ve kavramsallaştırma uygulamasını içeren yirmi hafta uzunluğunda bir programı tamamlatmışlardır. Eğitim boyunca yapılan ölçümler uygulamalı eğitimin psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerini arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgu bazı araştırmacılar tarafından desteklenmektedir (Meydan, 2015; Urbani ve diğ., 2002). Urbani ve diğerleri (2002) yaptıkları deneysel çalışmada beceri odaklı grup eğitiminin psikolojik danışma öz-yeterliği üzerindeki etkisine ek olarak, danışman adaylarının gerçek performanslarını da incelemiştir. Buna göre eğitim alan ve almayan her iki grup ilk değerlendirmede kendi becerilerini abartılı bir şekilde değerlendirmiştir. Son testte ise eğitim alan grubun yeterlik inançlarında bir düşüş gözlenirken, kontrol grubu kendi becerilerini yüksek bir şekilde değerlendirmeye devam etmiştir. Bu bakımdan öğrencilerin etkili bir danışman olma konusunda farkındalıklarının düşük olabileceği, bu nedenle kendi yeterliklerini olduğundan yüksek değerlendirebilecekleri düşünülebilir. Benzer şekilde, Welsh ve diğerleri (2015) temel bakım hizmetleri sunan profesyoneller ile yürüttükleri çalışmalarında danışan odaklı kısa süreli eğitim yaşantısının danışmanların hem psikolojik danışma öz-yeterliklerini hem

de danışmanlık hizmetlerinin kalitesini arttığını belirtmektedir. Kısaca, uygulamalı eğitimlerin danışmanlık hizmeti sunan profesyonellerin ve bu hizmetleri sunacak olan adayların öz-yeterlik düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

2. 1. 2. 2. 3. Çok Kültürlülük

Günümüz dünyasında toplumlara ait değer, inanç ve kültürler birbirine karışmakta ve küreselleşmektedir. Bu doğrultuda değişen yaşam tarzları artık evren insanını meydana getirmektedir. Pek çok insan kendi anavatanları dışında eğitim, iş ve yaşam koşulları arayışına girmekte, böylelikle çok kültürlü toplumlar oluşmaktadır. Bu tür toplumlarda toplumsal ve mesleki çevreler bireylerin farklı kültürlerden kişiler ile etkili kişisel ve profesyonel ilişki kurmasını beklemektedir. Çok kültürlü toplumlarda bireylere duygusal, davranışsal, mesleki, evlilik, eğitim gibi kişisel problemleriyle başa çıkmada yardım hizmeti sunan psikolojik danışmanların kendilerinden farklı değerlere sahip olan bireylere yardım sunabilmesi gerekmektedir. Bu açıdan farklı kültürlerden olan bireylerle yardım becerilerini kullanabilme, oturumları yönetebilme ve süreç içerisindeki olası güçlüklerle baş edebilme konusunda psikolojik danışmanların kendilerini yeterli bulmaları gerekmektedir. Alan yazınında çok kültürlü psikolojik danışma öz-yeterliği ile ilgili pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar süpervizyon sürecindeki danışmanların çok kültürlü yeterlik düzeyleri ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve süpervizörlerin çok kültürlü yeterliklerini incelemeleri bakımında ikiye ayrılmaktadır.

Kissil, Davey ve Davey (2013) süpervizörlerin çok kültürlü yeterliklerinin psikolojik danışma öz-yeterlikleri üzerinde orta düzeyde etkili olduğunu ifade etmekte ve bu etkinin yabancı uyruklu süpervizörlerde daha güçlü olduğunu belirtmektedir. Süpervizörlerin çok kültürlüğe karşı duyarlılığı süpervizyon alan danışmanları etkilemektedir. Nitekim süpervizyon sürecinde çok kültürlülüğün getirdiği olumsuzluklardan biri de ırkçılık ve ayrımcılığa maruz kalmaktır. Bu bakımdan Nilsson ve Duan (2007) süpervizyon alan etnik kökenleri farklı olan öğrencilerin beyaz süpervizörler ile yaşadıkları süreci incelemiştir. Buna göre ayrımcılığa maruz kaldığını algılayan öğrenciler rol belirsizliği ve karmaşası yaşamaktadırlar. Ayrıca, süpervizyon öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve algılanan ayrımcılık düzeyleri yaşadıkları rol belirsizliğini yordadığı ifade edilmektedir.

Alan yazınında, psikolojik danışmanların çok kültürlü yeterlikleri psikolojik danışma öz-yeterliği arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Constantine (2001, 2002) danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerindeki artıkça kendilerini çok kültürlü danışmada yeterli gördüklerini ve süpervizyon eğitiminin bu ilişkinin güçlenmesinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Bu konuda Vespia ve diğerleri (2010) çok kültürlü yeterliğin geliştirilebilmesi için eğitim ve deneyimin önemli olduğunu vurgulamıştır. Buna benzer

olarak; Greene, Barde, Richardson ve Hall (2014) çok kültürlü yeterliğin geliştirilebilmesi için pedagojik tekniklerden biri olan film izlemenin faydalı olduğunu aktarmıştır. Ng ve Smith (2012) Amerika Birleşik Devletlerinde gerçekleştirdikleri çalışmada yabancı uyruklu psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonuçları psikolojik danışma öz-yeterlikleri yüksek olan danışmanların İngilizce kullanım seviyelerinin daha yüksek olduğunu ve daha yüksek kültürlenme seviyesine sahip olduklarını göstermiştir. Benzer bir çalışmada, Haley, Marin ve Gelgand (2015) Amerika Birleşik Devletlerinde yüksek lisans eğitimi alan psikolojik danışma öğrencilerinin dil kaygıları ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, anadili İngilizce olan psikolojik danışmanların, anadili İngilizce olmayanlara göre daha düşük düzeyde dil kaygısı yaşadıkları ve anadili İngilizce olmayan psikolojik danışmanların kaygı düzeylerinin psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bakımdan psikolojik danışmanların anadilleri dışındaki bir dili konuşmakta kaygılanabilecekleri ve bu kaygılarındaki artışla birlikte kendi yeterliklerine olan inançlarının azalabileceği görülmektedir. Özetle, çok kültürlü psikolojik danışmanın hem süpervizör hem de psikolojik danışmanlar için farklı nedenlerden dolayı zorlayıcı bir durum olabileceği ve bireylerin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin olumsuz yönde etkilenebileceği söylenebilir.

2. 1. 2. 2. 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ve Yaşam Doymumu

Alan yazınında bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin yaşam doyumları ile yakından ilişkili olduğuna ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır (Chang, Park ve Sok, 2013; Cikirici ve Odaci, 2016; Çakar, 2012; Zhang, 2015). Bu iki yapı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmada Azizli, Atkinson, Baughman ve Giammarco (2015) gelecek ile ilgili plan yapan üniversite öğrencilerinin kendilerini kontrol altında ve hazır hissettiklerini böylelikle öz-yeterlik ve yaşam doyumlarının paralel olarak arttığını ifade etmektedir. Yüksek öz-yeterlik inancı yaşanan zorluklara karşı dayanıklılığı ve etkin başa çıkma davranışlarını arttırmakta, buna karşın düşük öz-yeterlik düzeyi kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır. Bireylerin güç durumlarda yaşadıkları yüksek kaygı ise yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bakımdan bireyin kendini ne düzeyde yeterli gördüğü yaşam ile ilgili değerlendirmelerini etkileyebileceği düşünülebilir. Alan yazında farklı durum ve örneklerle yapılan çalışmalar bu ilişkiyi dolaylı olarak açıklamaktadır. Sağlık ile ilgili olumsuzluklar uyum sağlama ve baş etmeyi gerektiren zor bir durumdur. Bu yıkıcı yaşam olaylarına karşın insanların kendilerine güven duyması, iyileşmeleri için oldukça önemli bir faktördür. Bu bakımdan, pek çok çalışma farklı hastalıklara sahip olan bireylerin yaşam doyumlarını konu edinmekte (Eslami, Macassa,

Sundin, Khankeh ve Soares, 2015; Gustafsson, Nordström, Strähle ve Nordström, 2015; Steca ve diğ., 2013) öz-yeterlik düzeyinin hasta bireylerin yaşam doyumlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Feldhaus, Koglin, Devermann, Logemann ve Lorenz (2015) otizm spektrum bozukluğu olan ve olmayan bireylerin yalnızlık, stres ve öz-yeterliklerinin yaşam doyumu üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmada her iki grup için öz-yeterlik düzeylerinin azaldıkça yaşam doyumlarının da azaldığı, bu ilişkinin otizm spektrum bozukluğu teşhisini almış bireylerde daha güçlü olduğu bulunmuştur. Literatürde spesifik ve genel öz-yeterlik inançları ile yaşam doyumu arasında önemli ilişkilerin kurulduğu görülmektedir. Öz-yeterliğin bir boyutu olan psikolojik danışma öz-yeterliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların ise oldukça az olduğu görülmektedir (Pamukçu, 2011). Pamukçu (2011) psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşam doyumunun artmasıyla psikolojik danışma öz-yeterliğinin arttığını bulmuştur.

2. 1. 2. 2. 4. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ve Umut

Bireyin olumlu deneyimler yaşayacağı ya da olumsuz ve tehdit edici durumların iyi bir şekilde neticeleneceğine olan inancı olarak ifade edilen umut (VandenBos, 2007) pek çok araştırmacı tarafından öz-yeterlik ile ilişkili bulunmuştur (McCoy ve Bowen, 2015). Teorik anlamda her iki kavram arasındaki benzerlik ve farklılıkların yeterlik ve sonuç beklentileri ile açıklandığı görülmektedir. Bu bağlamda, Bandura (1989) yeterlik beklentisinin hedef yönelimli davranışları meydana getiren en önemli bileşen olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre öz-yeterlik henüz gerçekleştirilmemiş bir eyleme karşı bireyin kendi yeterliğine olan inancını yansıtmakta olup, sonuç ile ilgili beklenti bu eylemin gerçekleştirilmesinden sonra ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan öz-yeterlik inancı daha çok yeterlik beklentileri üzerine kuruludur. Buna karşın, Scheier ve Carver (1987), Bandura (1989)'nın sonuç beklentisi yerine kişisel yeterlik beklentisi üzerine yoğunlaşmasını eleştirerek, kişisel yeterliklerin kişinin kontrolü dışında olan güçlere (dini inanış, şans, başkalarının müdahalesi) açıklık getiremeyeceğini ileri sürmektedir. Bazı araştırmacılar bu eleştiriye katılmakta ve umut kavramının hem sonuç hem de yeterlik beklentilerine büyük önem verdiğini ve umudun öz-yeterlik kavramının aksine her iki beklenti türünün karşılıklı etkileşim içerisinde bulunduğu bilişsel bir yapıyı belirttiğini vurgulamaktadırlar (Snyder, 1995, 2002; Snyder, Irving ve Anderson, 1991). Bu bakımdan sadece bir beklenti türüne odaklanmanın bir bilişsel yapı olan umudu tam olarak ele alamayacağı ve yordayıcılık gücünü azaltacağını ileri sürmektedirler. Snyder (2002)'a göre Bandura öz-yeterlik kavramında bireyin spesifik bir görevi başarılı bir biçimde gerçekleştirmek için kendi yeterliğine ilişkin değerlendirmesini ifade etmektedir. Halbuki, umut spesifik bir görevin

yerine çok daha geniş bir alanda etkili olmakta ve daha geniş bilişsel öngörülere dayanmaktadır. Alan yazındaki çalışmalar teorik anlamda bir takım farklılıkları bulunan bu iki yapı arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Feldman ve Kubota (2015) üniversite öğrencilerin hem genel hem de akademik öz-yeterlikleri ve umut düzeylerini incelemiş, sonuç olarak bu iki yapının karşılıklı etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Phan (2013) ise bir grup öğrencinin öz-yeterlik ve umut düzeylerinin zaman içerisindeki değişimini boylamsal olarak izleyerek, her iki yapının birbiriyle büyük oranda uyuşan bir değişim gösterdiklerini bulmuştur. Bu bulguyu destekleyecek bir çalışmada Zhou ve Kam (2016) öz-yeterlik ve umudun aynı yapıyı ölçen iki farklı ölçümü temsil edebileceğini belirterek ilişkilerin çok güçlü olduğunu vurgulamışlardır. May, Hunte, Ferrari, Noel ve Jason (2015) ise öz-yeterlik ve umudun özdeş değişkenler olmadıklarını belirtmektedirler. Sonuç olarak öz-yeterlik ve umut kavramlarına ilişkin araştırmalar anlamlı ilişkilerin bulunduğunu işaret etmektedir. Buradan yola çıkarak, öz-yeterliğin bir alt boyutu olan psikolojik danışma öz-yeterliği ile umut arasında bir ilişki olabileceği düşünülebilir. Ancak, alan yazında bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

2. 1. 2. 2. 5. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ve Kaygı

Pek çok çalışma özellikle deneyimsiz olan psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının danışmanlık sürecinde yoğun kaygı yaşayabileceğini işaret etmektedir (Ellis, Hutman ve Chapin; 2015; Mauzey, Harris ve Trusty, 2001; Skovholt ve Rønnestad, 2003). Bu doğrultuda, Bandura (1993) öz-yeterliğin kaygıya neden olan durumlarla baş etme becerisiyle ilişkili olduğunu, bireyin öz-yeterliğinin artmasıyla kişinin stres verici durumla baş edebileceğine dair kendine güveninin artacağını ifade etmektedir. Uygulamalı staj deneyimi sürecinde psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve kaygı düzeylerini inceleyen Barbee ve diğerleri (2003), danışman adaylarının öz-yeterliklerinin zamanla arttığını, kaygı düzeylerinin ise buna bağlı olarak azaldığını belirtmektedirler. Bu durumun, uygulamalı staj deneyiminin psikolojik danışma öz-yeterliğine ilişkin başarılı deneyim kaynağı oluşturduğu söylenebilir. Benzer çalışmalar bu ilişkinin varlığını doğrulamıştır (Al-Darmaki, 2004; 2005). Öz-yeterlik kuramına göre bireyler kendilerini yetersiz olarak gördükleri eylemleri tehdit edici bularak stres ve kaygı yaşamaktadırlar (Bandura, 1988). Kendi yeterliklerine ilişkin algıları bu eylemlerden kaynaklanan başa çıkma kapasitelerini ve rahatsız edici düşünceleri kontrol etme yeteneklerini etkileyerek bireyin kaygı yaşantılarının şiddetini düzenlemektedir. Öz-yeterlik inançlarının duyuşsal süreçler üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, bu inançların oluşum süreci üzerinde durulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim, bireyler kendi yeterliklerini değerlendirirken doğrudan elde ettikleri deneyimler, dolaylı deneyimler

sözel ikna ve duyuşsal-fiziksel durumlardan bilgi edinmektedirler (Bandura, 1977b; Bandura ve diğ., 1977). Bu bakımdan psikolojik danışman adaylarının henüz deneyimsiz oldukları ve kendi yeterliklerini değerlendirecekleri doğrudan ve dolaylı deneyimlere sahip olmamalarının kaygı yaşantıları üzerinde etkili olacağı düşünülebilir.

2. 1. 3. Umut

Bu bölümde umut kavramının tanımı ve genel bilgilere yer verilmiş, umut kavramı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye değinen çalışmalara ait bulgular özetlenmiştir.

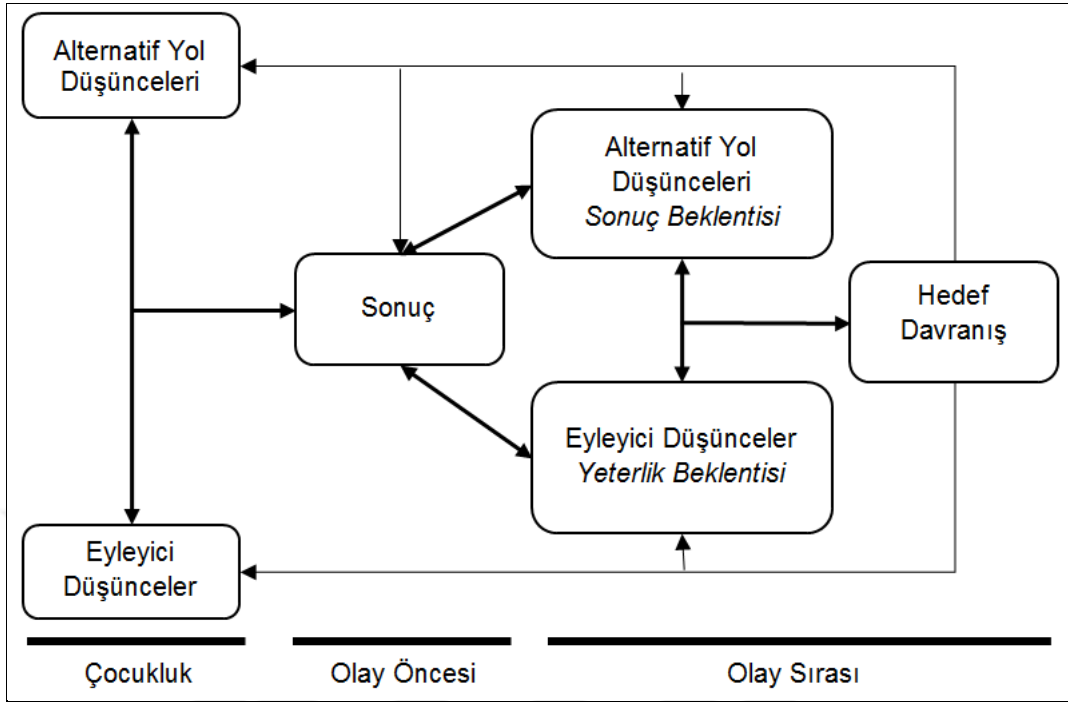
2. 1. 3. 1. Umudun Tanımı ve Genel Bilgiler

Dünya üzerindeki farklı kültürler, insanların yaşayış biçimlerini ve evrensel pek çok olguyu anlamlandırma tarzlarını özlü sözler vasıtasıyla sunmaktadırlar. Bu bakımdan Türk Kültüründe yer alan “umut, fakirin (garibin) ekmeğidir” ve “çıkmadık candan umut kesilmez” (Aksoy, 2014) atasözleri, umudun istenilen bir şeyin elde edilebileceğine dair inancı yansıttığını göstermektedir. Batı kültüründe yaygın olarak bilinen Pandora efsanesi umut sözcüğüne farklı bir bakış açısı getirmiştir. Efsaneye göre yunan mitolojisi tanrılarında Zeus, Prometheus’a tanrılardan ateşi çaldığı için kızmıştır. Ondan intikam almak için Zeus, Pandora adlı bir kızı içerisinde şeytani yaratıkların bulunduğu bir kutu ile birlikte dünyaya gönderir. Zeus merakına yenik düşeceğini bildiği halde Pandora’ya kutuyu kesinlikle açmamasını öğütler. Tahmin edildiği üzere Pandora sonunda kutunun içerisinde ne olduğunu çok merak eder ve içindekileri görmek için kapağını hafifçe aralar. Tam bu sırada insanoğluna sonsuza kadar çeşitli kötülüklerle musallat olan pek çok yaratık kutudan kurtulup dışarıya çıkar. Pandora bu durumu görür görmez kapağı kapatır ancak yalnızca bir yaratığın çıkmasını engelleyebilmiştir. İşte o yaratık umuttur ve umut hayat boyunca pek çok hedefe doğru ilerlerken insanoğlunu sıkıntıya sokabilmekte aynı zamanda da onu önemseyen bir varlık haline getirebilmektedir (Smith, 1983). Benzer şekilde, Sophocles umudu “acı çekmeyi uzatan aptalca bir alışkanlık” olarak betimlemiştir. Plato ise umudun sesini dinleyen insanları eleştirerek, umudu “aptal bir danışman” olarak nitelendirmektedir. Euripedes umudu “insanlığın üzerindeki lanet” olarak tanımlamakta, Francis Bacon “umut iyi bir kahvaltı ancak kötü bir akşam yemeğidir” sözüyle umudun karanlık yüzü olduğunu işaret etmektedir (Snyder, 2000b: 4). Özetle, pek çok düşünürün umudun bir yanılsama ve zayıflık olarak gördüğü anlaşılmaktadır. Snyder, Rand, King, Feldman ve Woodward (2002) olumlu sonuçlar vermeyen bu aşırı umut halini “boş beklentiler (*false hope*)” kavramıyla açıklamakta ve bu beklentilerin gerçeklik yerine yanılsamaların üzerine kurulu olduğunu, uygun olmayan hedeflerin belirlenmesi ve

hedeflere ulaşmak için yanlış stratejilerin izlenmesi sonucunda meydana gelebileceğini vurgulamaktadır. Bu bakımdan hedeflerin çok büyük olması, yanlış hedeflerin seçilmesi ve yanlış planlamaların yapılması “boş beklentileri” ortaya çıkarabilmektedir (Snyder, 2002).

Bu görüşlere karşın, Tillich (1965) “gerçek olayan” ve “gerçek” umut olmak üzere iki tür umut olduğunu, bireylerin gerçek olmayan umutla kendilerini kandırabileceklerini, ancak gerçek umudun akıllı kişilerce kullanılan nadir ve muhteşem bir şey olduğunu aktarmaktadır (Aktaran: Snyder, 2000b: 4). Bu görüşü destekleyecek şekilde Lazarus (1999) umudun çaresizlik ve ümitsizlikle baş etmeyi sağlayan önemli bir duygu olduğunu belirtmektedir. Yaklaşık 30 yıl önce Snyder ve diğerleri (1991) umut kavramına farklı bir bakış açısı getirerek umudun olumlu bir bilişsel yapı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Buna göre tesadüfi olmayan insan davranışları hedef yönelimlidir ve hedefler tüm planlı davranışların doğasında bulunmaktadır. Hedefler zihinsel davranış dizisinin odağında yer almaktadır. Umut teorisi de hedefli davranışlar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Snyder, 2000a).

İnsanlar gelecekteki hedeflerine ulaşmak için, istedikleri nihai varış noktasına gidebilecekleri zihinsel yollar (stratejiler) hayal etmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Alternatif yollar düşüncesi (*pathway thinking*) olarak adlandırılan bu stratejiler bireylerin hedeflere giden makul yollar oluşturabilmek konusunda kendi yeteneklerine olan inançlarını ifade etmektedir. Çoğu insan hedeflerine ulaşabilecekleri en az bir yol üretebilmekte iken, bazıları bir anda birden fazla yol düşünebilmektedir. Buna ek olarak insanlar, özellikle yüksek umut düzeyine sahip olan kişiler, hedefledikleri yolda ilerlerken bir takım engellerle karşılaşabilmekte ve alternatif yollar düşünebilmektedirler (Snyder, 2000a, 2002). Bireyleri hedeflerine giden yol boyunca ilerlemeleri için onları itecek bir motivasyonel (eyleyici) bileşenin bulunması gerekmektedir. Eyleyici düşünce (*agency thinking*) kişinin amacı için kurguladığı stratejiler doğrultusunda hareket etmeye başlama ve devam ettirebileceğine ilişkin inancını yansıtmaktadır. Eyleyici düşünce “bunu başarabilirim” ve “durmuyacağım” gibi içsel konuşmalar ile örneklendirilebilir (Snyder, LaPointe, Crowson ve Early, 1998). Eyleyici düşünce kişinin izlediği strateji engellendiği zaman, alternatif yollar aramak için bireyin motive edilmesi konusunda oldukça önemlidir (Irving, Snyder ve Crowson, 1998). Bu bakımdan umut başarılı bir eyleyici düşünce (hedefe ilişkin motivasyon) ve alternatif yollar düşüncesinin (hedeflere ulaşmak için farklı yollar planlama) karşılıklı etkileşiminden meydana gelen bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır (Snyder ve diğ., 1991).



Şekil 7. Umut modelinin şematik gösterimi (Snyder, 2000a).

Snyder ve diğerlerine (1991) göre bu iki bileşen karşılıklı, çoğalan ve pozitif ilişki içerisindedir ancak birbirinin eş anlamlısı değildir. Bir hedefe yönelik eyleyici düşünceye (motivasyon) sahip olan bireyin bu hedefe giden alternatif yolların farkında olması beklenilebilir. Bu doğrultuda kişi istek ve motivasyona sahip olabilir ancak amacına ulaşabileceği yolu net olarak algılamayabilir. Buna karşın bireyler amaçlarına ulaşabilecekleri alternatif yolların farkında olabilirler ancak yeterli düzeyde eyleyici düşünceye (motivasyona) sahip olamayabilirler. Bu bakımdan kişinin hayat boyunca arzuladığı hedeflere doğru kararlı bir şekilde ilerleyebilmesi için eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesinin beraberce ve etkili biçimde çalışması gerekmektedir. Umut kuramında bilişsel boyuta yapılan vurgu duyguların yer edinmediği bir yapı anlamına gelmemekte, duygular bilişsel bileşenlerin ürünü olarak görülmektedir (Snyder ve diğ., 1991). Umut teorisine göre eyleyici ve alternatif yol düşünceleri çocuklukta öğrenilmeye başlamaktadır (Snyder, 2000a, 2000b). Bireyler çocuk yaşta gözlemledikleri nedensel ilişkiler vasıtasıyla yeni durumların nasıl sonuçlanacağı ya da istenilen bir sonuca nasıl ulaşabileceğine dair strateji geliştirmeyi bu aşamada öğrenmektedirler (Şekil 7).

Snyder (2002)'a göre bireyler umutlu düşünmeyi çevrelerinden öğrenmektedirler. Araştırmacı fiziksel olarak ihmal edilen çocukların kendilerine umutlu düşünmeyi öğretecek bir kimseye sahip olmadıklarını vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra istismara maruz kalma, anne-babanın kaybedilmesi ya da sınırları olmayan, tutarsız bir çevrede

yetiştirilme de umutlu bir şekilde düşünememeye neden olabilmektedir. Bu doğrultuda Hinton-Nelson, Roberts ve Snyder (1996) ergenlerin zorbalığa maruz kalmaya karşı örselenebilirlikleri ile umut arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırmacılar çevrelerinde şiddete şahit olan ancak bireysel ya da doğrudan daha az şiddet gören ergenlerin umut düzeylerinin bizzat şiddete maruz kalan ergenlerden daha yüksek olduğunu vurgulamaktadırlar. Buna ek olarak, umut düzeyleri yüksek olan ergenlerin şiddet içerikli bir ölüme daha az ihtimal verdikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergenler çevrelerinde şiddete şahit olsalar dahi kişisel olarak deneyimlemedikleri müddetçe umut düzeylerini koruyabildikleri belirtilmektedir. Bu bakımdan erken çocuklukta güçlü bir umut yaşantısına sahip olmanın yaşam boyunca bu gücü koruyabilmek için önemli olduğuna işaret edilmiştir.

Umut ile ilgili alan yazında başta akademik başarı, sağlık durumu ve spor başarılarının araştırıldığı görülmektedir (Barnum, Snyder, Rapoff, Mani ve Thompson, 1998; Chang, 1998; Elliott, Witty, Herrick ve Hoffman, 1991). Bireyler iyi bir yaşam sürmek, ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir meslek edinmek ya da yeni şeyler öğrenmek için küçük yaşlardan itibaren eğitim almaktadırlar. Bireylerin eğitim faaliyetlerinden elde ettikleri başarılar hayatlarının devamını şekillendirebilmektedir. Snyder ve diğerleri (2002) yüksek umut düzeyine sahip olan öğrencilerin daha net hedefler belirledikleri, hedeflerini daha küçük ulaşılabilir iş parçacıklarına bölebildikleri, amaçlarına daha iyi odaklandıkları, daha yüksek motivasyona sahip oldukları ve karşılaşacakları zorluklara karşı daha dirençli olduklarını aktarmaktadır. Bu doğrultuda, Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra ve Mitchell (2015) yüksek düzeyde umudun öğrencilerin psikolojik ve eğitsel işlevlerinin daha sağlıklı olmasına katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Bunu destekleyecek şekilde, pek çok çalışma her eğitim kademesinde yüksek düzeyde umudun okul başarısı ile olumlu ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Chang, 1998; Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Feldman ve Kubota, 2015; Robinson ve Rose, 2010).

Sağlıklı bir hayata sahip olmak ve hastalık, yaralanma ve sakat kalma gibi bireylerin hayatlarını büyük ölçüde etkileyen ya da ölüme sebebiyet verebilen durumlardan uzak kalmak tüm insanların arzuladığı bir durumdur. Bu nedenle, bu tür yıkıcı durumlarla karşılaşmak bireylerin gelecek ile ilgili beklentilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim Scioli, Scioli-Salter, Sykes, Anderson ve Fedele (2016) umut düzeyi yüksek olan kişilerin; daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olduklarını, kendilerini fiziksel olarak daha iyi hissettiklerini, daha sık ve daha uzun sürelerde vücut egzersizi yaptıklarını, daha fazla uyduklarını ve daha az stres yaşadıklarını belirtmektedir. Umudun yüksek olan bireyler fiziksel bir hastalık hakkında sahip oldukları bilgileri önleyici davranışlar için bir strateji olarak kullanmaktadırlar (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams, 2000).

Bir çalışmada yüksek umut düzeyine sahip olan kadın üniversite öğrencilerinin düşük olanlara göre kanser hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları ve kanser önleme çalışmalarına katılmakta daha istekli oldukları bulunmuştur (Irving ve diğ., 1998). Hastalık oluştuktan sonra ise umudun rolü bu durumla baş etmelerinde yardımcı olmaktadır. Araştırmacılar yüksek umut düzeyinin yanık yaralanmaları (Barnum ve diğ., 1998), omurilik yaralanmaları (Elliott ve diğ., 1991) ve körlük (Jackson, Taylor, Palmatier, Elliott ve Elliott 1998) gibi sağlık problemleriyle daha iyi baş etmeyi sağladığını işaret etmektedir.

Spor faaliyetleri bireylerin psikolojik ve fizyolojik açıdan zorlanabilecekleri, profesyonel anlamda diğer rakipler ile yarıştıkları, sağlamlık gerektiren aktivitelerdir. Bu bakımdan, araştırmacılar sporcuların umut düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektedirler (Curry ve diğ., 1997; Gustafsson, Hassmén ve Podlog, 2010). Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist ve Wagnsson (2013) düşük umut düzeyine sahip olan sporcuların yüksek umut düzeyine sahip olan sporculardan anlamlı düzeyde daha fazla tükenmişlik ve stres yaşadıklarını tespit etmiştir. Bu bakımdan umut düzeyi yüksek olan sporcuların hayata daha olumlu baktıkları ve daha az olumsuz duygulanıma sahip olabilecekleri düşünülebilir. Buna ek olarak, Curry ve diğerleri (1997) sporcu bireylerin sporcu olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını bulgulamıştır. Bu doğrultuda, spor yapmanın bireylerin iyi oluşlarına olumlu bir etkisinin olduğu belirtilebilir. Umut konusundaki alan yazın özetlenecek olursa; aşırı olmayan, doğru hedef ve stratejilere ve gerçekliğe dayanan umudun bireyler için eğitim, sağlık, spor gibi hayatın pek çok alanında olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu, yüksek umut düzeyine sahip olan bireylerin bir hedef doğrultusundaki çaba ve motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve daha başarılı oldukları görülmektedir.

2. 1. 3. 2. Umut ve Yaşam Doyumu

Yaşam, sevgi dolu anne-babaya sahip olmak, tatmin edici boş vakit etkinliklerinde bulunmak, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmak gibi tüm insanlar tarafından arzulanan müreffeh şartların yanı sıra, aile içi şiddete maruz kalmak ya da tanık olmak, yalnızlık, ırk ayrımcılığına uğramak ve depresif ruh haline sahip olmak gibi itici durumları da içerisinde barındırmaktadır. Araştırmacılar bu itici deneyimlerin bireylerin umut düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtmektedirler (Banks, Singleton ve Kohn-Wood, 2008; Ekas, Pruitt ve McKay, 2016; Geiger ve Kwon, 2010; Visser, Loess, Jeglic ve Hirsch, 2013). Örneğin, Geiger ve Kwon (2010) ilköğretim düzeyindeki öğrencilerle yürüttüğü çalışmada ruminasyon probleminin depresif belirtilerle yakından ilişkili olduğunu ve umudun ruminasyon probleminin neden olduğu depresif belirtilere karşı koruyucu bir görev gördüğünü tespit etmişlerdir. Ekas ve diğerleri (2016) ise otizm spektrum

bozukluğuna sahip olan çocukların annelerinin umut düzeylerinin yükselmesiyle kendilerini daha az yalnızlık hissettiklerini ve daha az depresif belirtilere sahip olduklarını saptamıştır. Benzer şekilde, You ve diğerleri (2008) akran zorbalığına maruz kalan çocukların diğerlerine göre umut düzeylerinin daha düşük olduğu, okul ile bağlantılarının daha az olduğu ve yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu bağlamda, bireylerin umut düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Nitekim, Bailey ve Snyder (2007) hayatlarından doyum sağlayan kişilerin aynı zamanda umutlu kişiler olduklarını bulgulamıştır. Bailey, Eng, Frisch ve Snyder (2007) ise üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, iyimserlik ve umudun yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiş, umudun motivasyonel bileşeni olan eyleyici düşüncenin (*agency thinking*) yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Buna göre hedeflerine ulaşacağına inanan bireylerin iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Umudun bir hedef için stratejiler belirlemeye ilişkin bileşeni olan alternatif yollar düşüncesinin (*pathway thinking*) ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilerek, bireylerin hedeflerine ulaşmaları için gerekli olan motivasyonun strateji belirleme konusundaki olumlu algılardan daha büyük bir etkisinin olabileceği belirtilmektedir.

2. 1. 4. Kaygı

Bu bölümde kaygı kavramının tanımı ve genel bilgiler, kaygıyı açıklayan kuramsal yaklaşımlar ve kaygı ile yaşam doyumu ve umut arasındaki ilişkilere ilişkin araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2. 1. 4. 1. Kaygının Tanımı ve Genel Bilgiler

İçinde bulunulan dünya ve çevre bireyin ihtiyaçlarını karşıladığı, ürettiği ve paylaştığı yaşam alanını ifade etmektedir. Her insanın hayatını sürdürmek için muhtaç olduğu bu alan, içerisinde tüm gereksinimlerin karşılandığı yararlı kaynakları barındırmasının yanı sıra varoluşunu tehdit edebilecek hayati tehlikeleri de içermesi bakımından iyi ve kötünün bir arada bulunduğu bir ortam anlamına gelmektedir. Bir bebeğin soluğunu tıkayacak bir cisim gözler önünde yutması, gece iş dönüşünde bir kişinin delici bir cisimle yol kesmesi ya da en basit biçimiyle etrafta yüksek sesle bağışma veya çığlık duyulması bireylerin tehlike ve tehdit algıladığı, korku uyandıran durumlardır. Ancak, korku duygularına neden olan tüm durumlar gerçekçi ve nesnel olmayabilir. Bu bakımdan bireyler bir topluluğun önünde konuşmak, kapalı bir ortamda kalmak ya da çoğu insan tarafından tehlikeli

bulunmayan bir takım nesne ve canlıya karşı huzursuzluk duymak gibi nedeni tam olarak belirli olmayan kaygı duygusu yaşayabilmektedirler.

Kaygı duygusunun nasıl bir anlam ifade ettiğini daha iyi anlamak için tarihsel süreç içerisindeki toplumsal yaşamışlık ve deneyimleri yansıtan filolojik ve felsefi temellerini incelemek faydalı olabilir. Filolojik anlamda, kaygı (anxiety) 1525’li yılların başlarında kullanılan ve Latince bir kelime olan *anxius*’a dayanmaktadır (Lewis, 1970’den aktaran: Beck, Emery ve Greenberg, 1985: 8). Bu sözcük endişe ve sıkıntı anlamlarına gelmektedir. “Anxious” kelimesinin kökü olan “anx” başka bir Latince kelime olan “angere”den gelmekte ve boğulmak, nefesi kesilmek anlamlarında kullanılmaktaydı. Bu bakımdan kaygı (*anxius*) kelimesinin bireylerin sıkça deneyimledikleri boğulma, sıkıntı ve endişe duygularını yansıtmaktadır. May (1950) *Kaygının Anlamı (The Meaning of Anxiety)* adlı kitabında, kaygının hayatın merkezinde olan bir duygu olduğuna çeşitli kanıtlar sunmuş, bu amaçla psikiyatri, psikanalitik ve psikoloji alanlarında olduğu kadar modern edebiyat, müzik, sanat ve din gibi hayatın içerisinde yer alan farklı disiplinlerden örnekler vermiştir. Ayrıca May (1950) modern kaygı kuramlarını etkileyen güncel politik ve felsefi yaklaşımlar ile birlikte filozofların görüşlerini de aktarmıştır. Örneğin, Spinoza korkunun temelde acı ya da hoşnutsuzluk veren bir durumun olacağına dair beklentileri ifade eden belirsizlik hali, ruhsal-davranışsal bir durum olduğunu ifade etmektedir. Spinoza’ya göre korku “akıl zayıflığıdır” ve ancak “mantığa sıkı sıkıya bağlı kalarak” kaygının üstesinden gelmek mümkün olabilir (May, 1950: 24). Spinoza’nın görüşleri 17. yüzyıldaki pek çok düşünür tarafından kabul görmesine rağmen, Pascal onun mantığa olan inancını eleştirerek insanların kaygı yaşantılarında bir mantık dışılık ve daimi huzursuzluk halini gözlemlediğini belirtmiştir. Pascal, duyguların insan davranışlarını üzerindeki gücünü vurgulayarak, huzursuzluk haliyle baş etmede mantığın bariz bir şekilde yetersiz kaldığını öne sürmüştür. 19. yüzyıla gelindiğinde ise, başta Kiegaard olmak üzere pek çok filozof kaygı konusundaki kendi düşüncelerini beyan etmişlerdir. Kiegaard bireyin kaygı veren durumlarla başarılı bir şekilde yüzleşmesinin dayanıklılığını arttıracaklarını savunmakta, kaygıyı “özgürlük ihtimali” olarak adlandırarak, bir olasılık ihtiva eden her hangi bir durum hakkındaki değerlendirmelerde kendine yer edindiğini işaret etmektedir (May, 1950: 33-45).

Pek çok araştırmacı kaygıyı tanımlamaya çalışmış olup, yapılan tanımlar çoğunlukla bilişsel ve duygusal yönleri içermektedir. Spielberger (1972b: 482) kaygıyı gerilme, endişe ve üzüntü gibi sübjektif duyular ve otonom sinir sisteminin aktive edilmesi ya da uyarılmasıyla karakterize olan, hoşla gitmeyen duygusal durum veya şartlar olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma ek olarak, DiTomasso, Freeman, Carjaval ve Zahn (2009) göğüs ağrısı, çarpıntı, nefes daralması gibi semptomimetik semptomlar; normal olmayan

endişelilik; tehdidin doğasına ilişkin kendinden şüphe etme; tehdidin gerçek olduğuna dair inanç ve baş etme potansiyelinde azalma ya da güçsüzleşme durumlarıyla kaygıyı açıklamaktadır. Yapılan diğer tanımlarda, bireylerin olumsuz durumlar üzerinde kontrol sağlayamayacakları, bu tür durumları öngöremeyeceklerine ilişkin duyguları ve duyuşsal tepkilere odaklanmaları (Barlow, 2002); belirsizlik, çaresizlik hissi ve kişiliğin özünü tehdit etme (May, 1950); ve bilişsel mekanizmaların gerçek dünya ile anlamlı bağ kuramaması ve psikolojik bütünlüğün bozulması (Lazarus ve Averill, 1972) gibi durumlarla karakterize olduğu görülmektedir. Tompkins (2013: 12) ise tanımında kaygının şimdi ve burada ile ilgili değil, gelecek ile ilgili olduğunu savunmaktadır. Ona göre kaygı insanları tehlikede olabileceklerine dair uyarmakta ve korumaktadır. Kaygı, dikkati ve enerjiyi gerçekleşmesi muhtemel tehlikelere odaklanmakta ve böylece zihin ve beden tedbir almaya başlamaktadır. Tanımlar incelendiğinde kaygının bireylerin bir durumu tehdit olarak algılamalarıyla meydana geldiği, bu algının daha çok sübjektif olarak şekillendiği, fizyolojik belirtilere neden olduğu ve kişinin bu belirtilere odaklanarak kontrolü kaybettiğini düşünebileceği, duygusal olarak gerginlik, çaresizlik ve üzüntü gibi ruh halleriyle karşılaşabileceği, bilişsel olarak gerçeklikten uzaklaşan düşüncelere sahip olabileceği ve tüm bu işleyişin aslında kişiyi korumaya yönelik doğal bir mekanizma olduğu anlaşılmaktadır.

Kaygı durumunda insanoğlu doğal olarak bir takım davranışsal, psikolojik, fizyolojik ve bilişsel tepkiler vermektedir. Davranışsal açıdan, insan sinir sistemi objektif ve fiziksel olarak tehlikelere karşı bireyi hazırlama ve harekete geçmek için tasarlanan, savaşmak (bir güce karşı savunmaya geçmek ya da saldırmak); kaçmak (ya da kaçınmak); ve donakalmak (felç geçirmek ya da hareketsiz olmak) üzere üç tepkiye sahiptir (DiTomasso ve diğ., 2009). Bu bakımdan kaygı tepkilerindeki artış hoş olmayan ya da acı verici bir hal aldığı anda verilen davranışsal tepkiler, bu rahatsızlık durumunu en aza indirmek için sarf edilir. Bireyler başa çıkma davranışları ile stresi hafifletmeye, ya da kaygıyı uyarıcı durumlardan kaçmak için kaçınma davranışları gösterirler (Tompkins, 2013: 12). Her iki davranış bireyin kaygı düzeyini hafifletmiyorsa, bastırma, inkar etme, yansıtma gibi psikolojik savunma mekanizmaları kullanılmaktadır (Spielberger, 1972b). Fizyolojik düzeyde, kaygı hızlı kalp atışı, kas gerilimi, mide bulantısı, ağız kuruluğu, terleme gibi bedensel tepkilere neden olmaktadır. Bilişsel düzeyde ise, bireyin kendini ifade etme, günlük durumlarla baş etme ve bir takım davranışları sergileyebilme becerilerini engelleyebilir (Bourne, 2011: 6).

Kaygı kavramının daha iyi anlaşılması için alan yazında sıkça benzer anlamlarda kullanıldığı korku ve kaygı bozukluğu kavramlarıyla birlikte incelenmesi yarar sağlayabilir. Craig ve Chamberlain (2009: 87) kaygının gelecek yönelimli bir duygu olduğu ve spesifik

bir nedene bağlanamayacağını ifade etmektedirler. Buna karşın korku, belirli bir nesne ya da olaya karşı bir anda gelişebilmektedir. Korktuğunuzda, korkunuz genellikle somut dışsal obje ya da duruma doğrultulmaktadır. Bir ödevi geciktirme, sınavda başarısız olma, faturaları ödeyememe gibi durumlar korku meydana getirebilmektedir. Kaygı yaşanıldığında ise kişiler neden kaygılı olduklarını tam olarak belirleyememektedirler. Kaygının odağı dışsal olmaktan çok içseldir. Belirsiz, uzak ve tanımlanamayan tehlikelere verilen tepkilere benzemektedirler. Bireyler bir durumun ya da kendi kontrollerini kaybetmekten kaygılanabilmektedirler. Ya da insanlar kötü bir şeylerin gerçekleşeceğine dair belirsiz bir kaygı hissedebilmektedirler (Bourne, 2011: 6). Kaygı yaşayan kişilerin diğer bir ayırıcı özelliği ise objektif, gerçek bir tehdit olmaksızın bireyin eşlik eden fiziksel belirtilerle beraber güçlü bir şekilde tehlikenin varlığını algılamasıdır (DiTomasso ve Gosch, 2002). Diğer bir deyişle, kaygılı birey gerçek bir tehdit olmaksızın tehdit varmış gibi görmekte ve tepki vermektedir. Başka bir kavram olan kaygı bozukluğu ise, günlük yaşanan kaygılardan farklıdır. Kaygı bozuklukları, daha aşırı, daha uzun süren ve bireyin günlük hayattaki işlevselliğini engelleyen bir özelliğe sahiptir (Tompkins, 2013: 13). Kaygı bozukluğuna sahip olan insanlar aşırı düzeyde kaygı ve sürekli ve hayatı değiştiren kaçınmaları yıllar boyu yaşamaktadırlar. Bourne (2011: 5) kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerin kaygı yaşantılarının kontrolden çıktığını ifade etmektedir. Kaygı bozuklukları günlük-normal kaygıdan daha yoğun (intense), daha uzun süren (long-lasting) ve fobilere neden olan (cause of phobias) gibi hayatı engelleyen özelliklere sahip olması bakımından ayrılmaktadır. Freud ise kaygıyı gerçekçi kaygı ve nevrötik kaygı olarak ikiye ayırmaktadır. Gerçekçi kaygı insanların günlük hayatta kullandıkları korku kavramının bir eş anlamlısıdır ve bilinen objektif bir tehlikeye karşı gerçekleşmektedir. Nevrötik kaygı ise bilinmeyen bir tehlikeye karşı ortaya çıkar ve gerçeklikle bağlantılı değildir. Her iki durumda da birey aynı kaygı tepkileri vermektedir. Bu bakımdan bireyin sübjektif algısı ön plana çıkmaktadır (Arbiser ve Schneider, 2013).

Aşırı düzeyde kaygının insanların işlevselliğini olumsuz yönde etkilediğine yönelik açıklamalara karşın, Craig ve Chamberlain (2009) kaygının iyi bir performans sergilemek ve sonuçlardan yeni şeyler öğrenmeye imkan tanıdığını belirtmektedir. Bu açıdan kaygının normal ve yararlı bir yönünün olduğu vurgulanmaktadır (Tompkins, 2013: 12). Kaygı insanları korur, motive eder ve yeni şeyler öğrenmelerine yardım eder. Örneğin, bir sınava hazırlanma, bir sunum yapma ve bir iş görüşmesine katılmak gibi ileri bir tarihte meydana gelecek zorlu görevler hakkında kaygı duymak bireylerin sahip oldukları imkânları en etkili şekilde kullanmak ve başarılı bir performans göstermeye güdülemektedir. Bu bakımdan bireyler için bilişsel anlamda çok fazla zorlayıcı olmayan şartlarda, orta düzeyde kaygının duyuşsal işleme ve dikkat kontrolünü geliştirebileceği ifade edilmektedir (Wood, Mathews

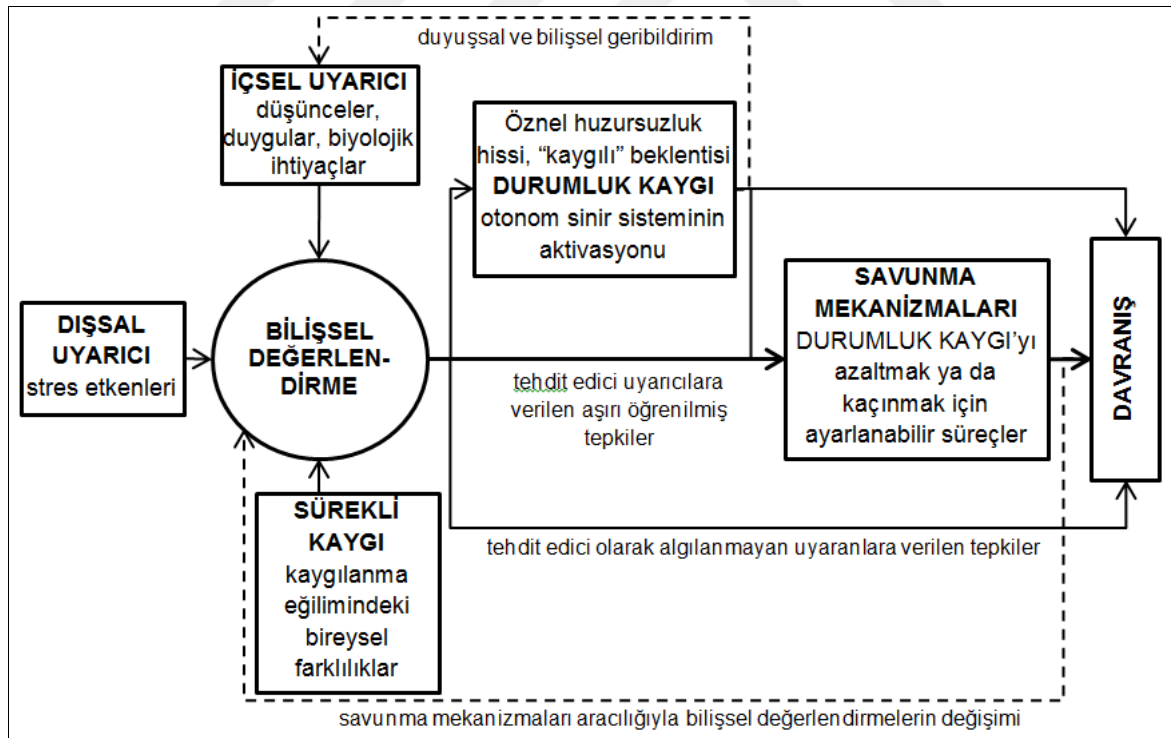
ve Dalglish, 2001). Lazarus ve Averill (1972: 252) ise kaygının kaçınılmaz bir duygu olduğunu ve bireylerin kendileri için yeni olan durumlara uyum sağlamalarına yardım ettiğini aktarmaktadır. Bu doğrultuda, normal düzeyde kaygının doğal ve yararlı olduğu söylenebilir.

Glick ve Roose (2010) kaygının; öngörülen ve algılanan tehlikelere karşı verilen, hem doğuştan gelen hem de oluşturulan tepkiler olduğunu belirtmektedir. Bu bakımdan kaygının bireysel bir özellik olarak sunulduğu söylenebilir. Yaklaşık 30 yıl boyunca Sosyal Bilişsel Kuram, bireylerin yeni öğrenmeleri ve davranışları edinme süreçlerini konu edinmiş ve bu süreçleri bireysel özelliklerin, davranışların ve çevrenin karşılıklı etkileşim içerisinde bulunduğu bir model ile sunmuştur (Wood ve Bandura, 1989b). İnsan davranışları gibi karmaşık bir sistemi inceleyen sosyal bilişsel kuram bireylerin kaygı yaşantılarını ise öz-yeterlik mekanizması ile açıklamaktadır (Bandura, 1988; Bandura, 1995: 8). Buna göre potansiyel tehlikeleri kontrol edemeyeceklerine inanan kişiler çevrelerini pek çok açıdan tehdit edici görmekte ve bu durumlarla baş etmede kendilerini yetersiz olarak değerlendirerek bu konu üzerinde aşırı zihinsel uğraş içerisine girmektedirler. Ancak, stres verici durumlarla baş etmekte kendi yeterliklerine güvenen bireyler her an olumsuz bir durumla karşılaşacakları beklentisi içerisine girmemekte ve bu tarz durumlar üzerinde düşünmemektedirler. Bu bakımdan stres verici durumlara ilişkin bireyin algıladığı öz-yeterliği kaygı duyularında önemli bir rol oynamaktadır. Nitekim; Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon (2004: 143) yüksek öz-yeterliğe sahip olan bireylerin muhtemel tehdit edici durumlara karşı kendilerini yeterli hissettiklerini ve bu sayede kaygı düzeylerinin azaldığını ifade etmektedir.

Alan yazında kaygı duygusuyla ilgili temel bir bakış açısı sunan kuramsal bakış açılarından biri de Durumluk-Sürekli Kaygı Kuramıdır. Bu kuram sürekli ve durumluk kaygının özelliklerini birer psikolojik yapı olarak açıklamak ve sürekli kaygı düzeyleri farklılaşan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinde farklılıklara neden olan stres verici uyaran durumlarının özelliklerini belirlemek ile ilgilenmektedir. Kuram, kaygı durumunun ortaya çıkmasında bilişsel değerlendirmelerin merkezi bir konumda olduğunu tanımakta ve bilişsel ve motorsal (savunma mekanizması) süreçlerin kaygı durumlarını azaltma ya da ortadan kaldırmadaki rolünün önemini kabul etmektedir (Spielberger, 1972a: 42). Temelde, bir süreç olarak kaygı, bir takım stres şekillerine tepki olarak ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin birbiri ardına gelmesi anlamına gelmektedir. Bu süreç, stres verici dışsal bir uyarıcı ya da tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanan ya da yorumlanan içsel belirtiler ile başlatılmaktadır. Tehlikenin bilişsel değerlendirmeleri durumsal kaygı tepkilerini takip etmekte ya da durumluk kaygının yoğunluğunu arttırmaktadır (Spielberger, 1972b: 482). Durumluk kaygı insan organizmasının zaman

içerisinde yükselip azalarak sürekli değişkenlik gösteren ve yoğunluk (yoğunluk) olarak farklılık gösteren geçici duygusal durum ya da şart olarak kavramsallaştırılabilir. Bu durum öznel, bilinçli olarak algılanan gerginlik ve endişe duygusu ve otonom sinir sisteminin aktive olması ile karakterizedir. Durumluk kaygı objektif (gerçek) tehlikeye bakılmaksızın bireyin tehdit edici algıladığı durumlarda yüksek olurken, bu yoğunluk, stres verici özellikte olmayan ya da var olan tehlikenin birey tarafından tehdit olarak algılanmadığı durumlarda düşük düzeyde olmaktadır (Spielberger, 1972a: 3).

Kaygı kelimesi aynı zamanda, bir kişilik özelliği olarak kaygı eğiliminde nispeten kararlı bireysel farklılıkları ifade etmektedir. Sürekli kaygı davranışlarla doğrudan dışarı vurulmamakta, ancak bireylerin zaman içerisindeki durumluk kaygı düzeylerinin yükselmesinin sıklığı ve yoğunluğu ile kendini göstermektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan insanlar, örneğin, psikonevrötikler, düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip olanlara göre dünyayı daha fazla tehlikeli ve tehdit edici algılama eğilimindedirler. Sonuç olarak yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan bireyler strese karşı daha dayanıksız ve durumluk kaygıyı zaman içerisinde daha sıklıkla ve daha yoğun şekilde deneyimleme eğilimindedirler (Spielberger, 1972b: 482).



Şekil 8. Durumluk-sürekli kaygının iki farklı kaygı kavramı olarak kavramsallaştırılması (Spielberger, 1966).

Sürekli kaygı, bireylerin kaygı eğilimlerinde nispeten kararlı kişisel farklılıkları ifade etmektedir. Bu farklılıklar kişinin yaratılıştan çok sayıda uyaran durumları tehlikeli ve tehdit edici algılaması ve bu tehditlere karşı durumluk kaygı tepkilerini verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Sürekli kaygı ayrıca geçmişteki ve gelecekte olması muhtemel durumluk kaygı yaşantılarının sıklığı ve yoğunluğundaki bireysel farklılığı ifade etmektedir. Yüksek düzeyde sürekli kaygı yaşayan kişiler düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip kişilere göre daha fazla durumu tehlikeli ve tehdit edici algılama ve tehdit edici durumlara karşı daha yoğun durumluk kaygı tepkisi verme eğilimindedir (Spielberger, 1972a: 39). Örneğin, yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan bireylerin kompleks bir matematik problemini çözmek gibi zorlu bir görevi yerine getirmek için gerekli özellikleri, özellikle benliği ilgilendiren bilgiler ile beraber veriliyorsa, oldukça tehdit edici algılayabilir. Sonuç olarak, bu durum yüksek düzeyde sürekli kaygısı olan bireyde düşük düzeydekilere göre daha yüksek durumluk kaygıyı ortaya çıkaracaktır. Ancak, aynı durumdaki bir matematikçi, bu konuyla ilgili gerekli bilgi ve beceriler ile donanımlı olduğundan yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olsa dahi bu durumu bir tehdit olarak algılamayacaktır. Öte yandan, yüzmek ya da bir bot ile denize açılmak pek çok insan için eğlendirici bir etkinlik olsa da yüzmeyi bilmeyen bir kişi için düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip olsa dahi durumluk kaygı düzeyinin yükselmesine neden olabilir.

Spielberger (1972b: 40)'in aktardığına göre hata yapma korkusu sürekli kaygıya sahip olan bireylerin en önemli karakteristik özelliği iken, benliği ilgilendiren bilgiler yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan kişilerde düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip olan kişilerin performansları üzerinde daha fazla yıkıcı etkiye sahip olmaktadır. Bu bakımdan başarısızlık ve benliği ilgilendiren bilgiler yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan bireylerde düşük olanlara nazaran durumluk kaygı düzeylerinin yoğunluğu daha yüksek olmaktadır. Ancak, yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan bireylerin daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşamaları belirli durumları ne düzeyde tehlikeli algıladıkları ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak değişebilir. Başarısızlık korkusuna benzer şekilde, kişisel yeterliğin değerlendirildiği durumlarda yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan bireyler düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip olanlara göre bu durumları daha fazla tehdit edici bulmaktadırlar (Spielberger, 1972a: 42). Bu bakımdan sosyal bilişsel kuramın öne sürdüğü öz-yeterlik mekanizması ile kaygı yaklaşımının, durumluk-sürekli kaygı kuramında yer alan sürekli kaygı-yetersizlik ilişkisini açıklamak için alternatif bir bakış açısı sunabileceği düşünülebilir. Eysenck (2004: 49) ise sürekli kaygı ve nevrötikliğin aynı anlamı ifade eden kavramlar olduğunu işaret etmekte, sürekli kaygının bir kişilik özelliği olduğuna dikkat çekmekte ve bu durumu biyolojik ve bilişsel süreçler ile açıklamaktadır.

Kaygı alan yazında başta psikanalitik, bilişsel, davranışçı, varoluşçu ve biyolojik kuramlar olmak üzere pek çok teorik yaklaşım tarafından açıklanmaya çalışılmaktadır. Her bir yaklaşım kaygı ile ilgili farklı bir boyutu aydınlatması bakımından genel bir değerlendirme yapılması söz konusu olduğunda göz önünde bulundurulması önemli olabilir. Bu bakımdan farklı kuramların bakış açılarını incelemek önem arz etmektedir.

2. 1. 4. 2. Kaygı ile İlgili Diğer Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde kaygı kavramını açıklayan psikanalitik, davranışçı, bilişsel, varoluşçu ve biyolojik yaklaşımlara ilişkin kuramsal bilgiler özetlenmiştir.

2. 1. 4. 2. 1. Psikanalitik Yaklaşım

Kaygının psikanalitik yaklaşıma göre nasıl değerlendirildiği, öncelikle psikanalitik açıdan insan zihninin yapısını bilmeyi gerekli kılmaktadır. Bu bakımdan zihinsel süreçleri açıklayan iki modelden bahsedilmektedir. İlk model göre, tüm zihinsel hayat bilinç ve daha erişilmez olan bilinçdışı alanları olmak üzere iki bölümden oluşur (Freud 1893-1895/1955'ten aktaran Busch, Milrod ve Shear, 2009: 118). Psikik ya da duygusal belirtiler en azından kısmen, kabul edilmeyen fantezi, duygu ve çatışmaları barındıran bilinçdışı süreçlerden kaynaklanmaktadır. İnsanlar bilinçli olmaksızın hoş gitmeyen durumlardan kaçınırlar ve hoşnutsuzluk meydana getiren fikirler ve hisler bilinçdışı süreçler tarafından bilinç alanı gözlenerek elde edilir (Freud 1911/1958'den aktaran Busch ve diğ., 2009: 118). İkinci modelde ise Freud "Ego ve Id" (*The Ego and the Id*) adlı kitabında zihnin id, ego ve superego olmak üzere 3 yapıdan meydana geldiğini belirtmektedir (Freud 1923'ten aktaran Glick ve Roose, 2010: 51). Freud'a göre bu üç yapıdan her biri zihinsel yaşam için temel role sahip olup, zihinsel süreçlerin çoğu bilincin dışında meydana gelmektedir. *Id* içgüdülerin ve psikoseksüel dürtülerin mantık dışı ve boyunduruğa gelmeyen kaynağı ve beden enerjisinin zihindeki temsilcisi olarak ifade edilmektedir. *Süperego* ise vicdan, ahlaki otorite kaynağı olan ideal ego ve ailevi, sosyal ve kültürel değerleri muhafaza eden bölümdür. *Ego* ise yönetsel fonksiyonu olan, problem çözen, id, süperego ve gerçekliğin birbiriyle yarışan talepleriyle baş eden yapı olarak sunulmaktadır.

Bu modellere göre kaygı, bilinçdışında yer alan bastırılmış duygular, anılar, istekler ve deneyimlerin bilinç düzeyine çıkmasıyla ortaya çıkan endişe ve korku duygusudur (Corey, 2008: 63). Glick ve Roose (2010) bireylerin kaygı duymalarına neden olan tehlike durumlarının çocukluk çağı psikoseksüel dürtülerinin dışa vurulmasıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Buna göre kaygı bozuklukları bu dürtülerin bastırılmamasından dolayı meydana gelir ve tehlike dışsal formları değil içsel baskıları ifade etmektedir.

Benzer şekilde, birer psikonalitik kuramcı olan Winnicott ve Kohut, kaygının, güvenli bir atmosferin sağlanışında anne babanın bakımına muhtaç olan bireyin bebeklik ve çocukluk yaşantılarının, anne-çocuk ilişkilerinin, çocuk ruhunun güçlenmesi için gerekli gelişimsel ihtiyaçların ebeveynlerce karşılanması ve sağlıklı bir benlik oluşumu ile yakından ilişkili olduğunu öne sürmektedirler (Newman, 2013). Diğer bir bakış açısına göre kaygı var olan psişik enerjinin kontrol edilmesi için id, ego ve süper ego arasında gerçekleşen çatışmalardan meydana gelmektedir (Corey, 2008: 63). İd (dürtüler) ve süperego (vicdan) arasındaki intrapsişik çatışmanın oluşturduğu tehdit kaygı meydana getirir ve egoya savunma mekanizmalarını harekete geçirmesi için sinyal gönderir. Bu modele göre ego intrapsişik çatışmaları etkili bir şekilde yönetemez hale geldiğinde en başta kaygı olmak üzere farklı belirtiler oluşmaya başlar. Kaygının bilinç düzeyinde bir deneyime dönüştüğü, bir belirti haline geldiği durumda ise savunma mekanizmalarının yetersiz kalması söz konusudur (Glick ve Roose, 2010: 51). Ego-savunma mekanizmaları bireyin kaygı ile baş etmesine yardım eder ve egoyu baskı altında kalmaktan korur. Patolojik olmaktan ziyade, ego savunmaları bireyi gerçeğe yüzleşmekten kaçınacağı bir yaşam biçimine sürüklemeyen, uyumsal öneme sahip olan normal davranışlardır. Ego savunma mekanizmalarının uygulanışı bireyin gelişim düzeyine ve kaygının düzeyine bağlıdır. Savunma mekanizmaları temelde (1) gerçekliği reddetmek ya da çarpıtmak ve (2) bilinçaltı düzeyinde faaliyet göstermek olarak iki ortak özelliğe sahiptir (Corey: 2008: 63).

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygının türleri konusunda zamanla farklı değerlendirmelerin yapıldığı görülmektedir. Freud (1926/2013) iki tip kaygı betimlemektedir. İlki olan *travmatik kaygı* (*traumatic anxiety*), algı, savunma, biliş, kaygı ve ruh halinin organize edilmesindeki psişik araç olan egonun bir tehdit tarafından baskılanması sonucunda açığa çıkan ve başa çıkılamayan içsel yada dışsal kökene sahip olma özelliğindedir. Buradaki tehlike psikolojik bir anlam taşıyabilir. *Travmatik kaygı*; panik epizot olarak tanımlanan durumlarda meydana gelir. İkinci tip kaygı ise intrapsişik mekanizma olarak sunulan ve küçük miktarda kaygı üreterek egoyu psikolojik olarak anlamlı bir tehditle karşı karşıya olabileceğine dair uyarıcı *sinyal kaygısıdır* (Clemens, 2003). Sinyal kaygısı (*signal anxiety*) savunma mekanizmalarını harekete geçirmek için bir uyarıcı vazifesi görür ve egonun baskılandığı ve savunmasız kaldığı travmatik kaygının oluşmasına karşı önleyici rol oynar. Başka bir sınıflandırmaya göre ise gerçeklik, nevrötik ve ahlaki olmak üzere üç tür kaygıdan söz edilmektedir (Corey, 2008: 63). Gerçeklik kaygısı; dış dünyadan gelen tehlikelere karşı korkudur ve gerçek tehdidin düzeyi ile orantılı bir kaygıdır. Nevrötik ve ahlaki kaygılar ise; bireyin içsel "güç dengesine" karşı tehditler tarafından ortaya çıkar. Ego'ya uygun bir önlem alınmaması halinde tehlikenin artabileceği ve ego'yu çökerteceğine dair sinyal gönderirler. Nevrötik kaygı, içgüdülerin

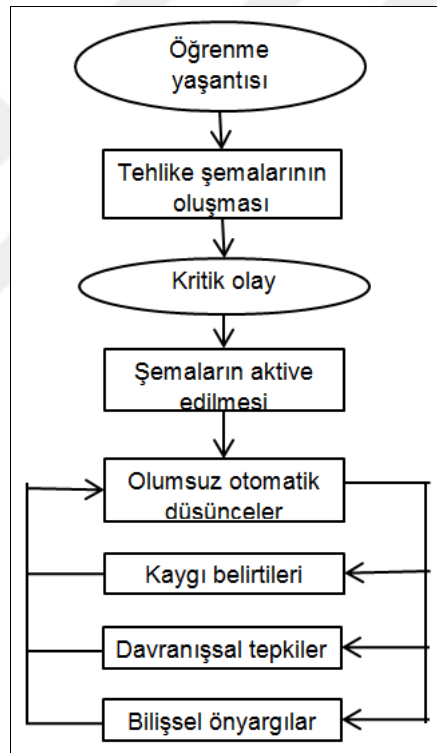
kontrolden çıkacağı ve kişinin zarar göreceği bir şey yapmasına neden olacağına dair korkudur. Ahlaki kaygı, kişinin kendi vicdanına karşı duyduğu korkudur. İyi gelişmiş bir vicdana sahip olan kişiler ahlaki kurallarla çelişen bir şey yaptıklarında kendilerini suçlu hissetme eğilimindedirler.

2. 1. 4. 2. 2. Bilişsel Yaklaşım

İnsanların zaman zaman yaşadıkları duygusal sorunlar sadece bastırılmış olumsuz deneyimlerin ve intrapsişik güçlerin değil, sahip oldukları inançlar ve düşünce biçimleri ile yakından ilgili olabilmektedir. Bu bakımdan son yıllarda bilişsel yaklaşımın artan bir şekilde önem kazandığı söylenebilir. Bilişsel yaklaşımı benimseyen Ellis ve Dryden (2007)'e göre duygusal bozukluklar bireylerin hedeflerine ulaşmalarına ya da iyi hissetmelerine yardımcı olmayan, gereklilik ve zorunluluk içeren ve gerçeklikten uzak olan mantıkdışı inançların bir sonucudur. Bu inançlar ağırlıklı olarak mantık dışı bilişsel ve duygusal rahatsızlıklara neden olan koşulsuz gereklilik (-meli,-malı), şart, emir ve taleplerden oluşmaktadır. Örneğin “bir insan kıymetli olabilmesi için mükemmel şekilde yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıdır; bir topluluktaki neredeyse herkes tarafından sevilme ve onaylanmak olmazsa olmazdır” gibi inançlar bireylerin sübjektif algılarına bağlı olarak başarısızlık ve önemsenmeme durumlarında olumsuz duygusal deneyimlerin yaşanmasına kaynaklık edebilir. Bu inanç sistemleri toplum tarafından pekiştirildiği, kendi kendine aşılandığı ve aktarılan bir yapıya sahip olduğu için kararlı bir şekilde tedavi edilmelidir (Wells, 1997: 1). Duygusal bozuklukların bilişsel formülasyonu hakkında bir diğer önemli bakış açısı da Beck ve diğerleri tarafından sunulmaktadır. Kaygının bilişsel modeline göre (Beck, 1979; Beck ve diğ., 1985) genetik aktarım, fiziksel sağlık, psikolojik travma, baş etme mekanizmalarının yokluğu ve işlevsiz düşünceler, inançlar, varsayımlar ve bilişsel değerlendirmeler olmak üzere beş faktör bireyi kaygıya karşı eğilimli yada zayıf hale getirmektedir. DiTomasso ve diğerleri (2009) pek çok araştırmacının bilişsel modeli düşüncelerin kaygı bozukluğuna neden olduğu yönünde özetlediğini ifade ederek bu yorumun yanlış olduğunu kabul belirtmektedirler. Bunun yerine, bilişsel yargıları da barındıran yatkinlaştırıcı ve tetikleyici faktörlerin kaygı bozukluklarının gelişiminde bir arada var olduklarını ve ilişkili olduklarını kabul etmektedirler. Bilişler ve bilişsel değerlendirme önemli olan tek etkenler değildir, ancak müdahale etmede kullanışlı bir bakış açısı sunmaktadırlar.

İlk bilişsel terapi formülasyonları genel şema teorisi üzerine kuruluydu (Beck, 1979; Beck ve diğ., 1985). Bu yaklaşımın temel ilkesi, tehlike ile ilgili varsayımların ve altta yatan inançların (şemaların) kaygı bozukluğuna karşı bireyi savunmasız bıraktığıdır. Beck'in kuramında şema düzeyinde inançlar ve varsayımlar iki tip bilgisel içeriğin olduğu ifade

edilmektedir. İnançlar doğası gereği bir şarta bağlı olmayan (örn. ben değersizim) ve kişinin kendisi ve dünya hakkında doğru olduğu kabul edilen “temel” yapılarıdır. Varsayımlar ise olaylar ve bireyin kendi hakkındaki değerlendirmeleri arasında bir takım beklenmedik çıkarımları (örn. eğer kaygılı olduğumu belli edersem insanlar zayıf biri olduğumu düşünür) ifade eden koşullardır. İnançlar tipik olarak kişinin kendisiyle ilgili koşullu olmayan ifadelerdir, ancak varsayımlar “ise-o zaman” ilgeci ile ifade edilir. Bu şemalar bireylerin deneyimleri hakkındaki algılarını şekillendirmekte ve şemaların olduğu şartlara benzeyen tetikleyici olaylar ile aktive edildiğinde olumsuz otomatik düşünceler olarak adlandırılan işleme sürecindeki çarpıtmalara neden olmaktadır (DiTomasso ve diğ., 2009). Bu olumsuz otomatik düşüncelerin pekişmesi durumunda ise şemalar güçlenmekte ve olumlu düşüncelere karşı dirençli hale gelmektedir.



Şekil 9. Kaygı bozukluklarının genel şema modeli (Wells, 1997).

Duygusal problemlere neden olan uyumsuz şemaların normal insanların sahip olduğu şemalardan daha katı, değişmez ve somut olduğu ifade edilmektedir (Beck, 2009). Kaygı şemaları kişinin kendine yönelik tehlikelerle ilgili olan inanç ve varsayımları barındırır (Beck ve diğ., 1985) ve baş etme yetisinin azalmasına neden olur. Bireyler kaygı ile baş etmek için güvenlik davranışları sergilemekte ve düşünceyi bastırma ve tekrarlayıcı olumsuz düşünme gibi işlevsiz bilişsel baş etme stratejilerine yönelmekte, ancak bu durum kaygı şemalarını pekiştirerek duygusal sorunun sürmesine neden olmaktadır (Ehring,

2014: 108-110). Örneğin, panik atakları olan bir kişi bayılmak gibi yıkıcı bir durumla karşı karşıya olabileceğine dair inancı neticesinde bir yere oturmak ve rahatlamaya çalışmak gibi kendisini yıkıcı durumdan koruyabilecek davranışlara yönelebilir. Bu davranış o an için kaygıyı azaltmasına karşın, farkında olmadan yıkıcı duruma dair inancı korumakta ve sürmesine neden olmaktadır. Bu şartlar altında her panik atak, birey için inançlarının yanlış olduğuna dair bilgi vermek yerine, panik atağın “son anda” atlatıldığına dair bir örnek olmakta ve tehdidin daha belirgin olarak algılanmasına neden olmaktadır. Bu durumlarda bireylerin takıntı ve kaygılarını kontrol etmeye ya da bastırmaya yönelik davranışları bu düşüncelerin artmasına neden olabilmektedir (Wells, 1997: 6).

2. 1. 4. 2. 3. Davranışçı Yaklaşım

İnsanoğlunun yeni davranışları nasıl öğrendiklerini, duygusal ve fizyolojik tepkilerini ve psikolojik sorunlarını açıklama konusunda önde gelen yaklaşımlardan biri de davranışçı kuramdır. Watson ve Morgan (1917), Pavlov’un (1927) koşullanma paradigmasının insanlardaki duygusal davranışların çoğuna açıklama getireceğini ileri sürmüşlerdir. Watson ve Rayner (1920/2000) ve Jones’un (1924) sonraki çalışmaları insanların korku davranışlarının klasik koşullanma ile açıklandığı bir modeli desteklemiştir. Bu alandaki tüm çabalar kaygı ve nevrozlar ile ilgili davranışçı terapilerin ilk kavramsal temellerine katkı sağlamıştır (Wolpe, 1968). Dolayısıyla Pavlov’un koşullanma modeli ortodoks davranışçılığın bir parçası haline gelmiştir. Davranış bakımından kaygı, bilişsel ve fizyolojik tepkilerin birleşimini barındıran tepkiler dizisi olarak tanımlanmaktadır (Delprato ve McGlynn, 1984: 53). Bu tepkiler başka biliş ve fizyolojik tepkileri, dışsal uyaran ve durumları da barındırabilen tanılanabilir uyaranlar tarafından meydana getirilmektedir.

Davranışçı kuramlar temel olarak kaygının edinilmesi (acquisition) ve sürdürülmesi (maintenance) olmak üzere iki konu üzerinde durmaktadırlar. Özgün davranışçı bakış açısı (Watson ve Morgan, 1917) davranışın kazanımı sürecini sorgulamakta ve Pavlov’un koşullanma yöntemini temel açıklayıcı model olarak sunmaktadır. Tepki şartlandırma kuramına (*The Respondent Conditioning Theory*) göre, kaygıyı bir koşulsuz tepki olarak mütemadiyen harekete geçiren koşulsuz uyarıcı, kaygı meydana çıkarmayan bir koşullu uyarıcı ile yakınlaşarak geçici bir bitişiklik göstermektedir. Tekrar eden koşullu uyarıcı-koşulsuz uyarıcı eşleşmeleri sonucunda koşullu uyarıcı kaygı uyandırmaya başlamakta ve koşullu tepki ortaya çıkmaktadır. Belirli bir uyarana karşı verilen kaygı tepkileri insanların hayatları boyunca hiçbir zaman bariz bir şekilde koşulsuz uyarıcılar ile eşleşmemekte, bu durum uyaran genellemesi kuralıyla açıklanmaktadır. Buna göre korku uyandıran uyaranların daha önce karşılaşılan koşullu uyarıcılara benzer nitelikte olması

gerekmektedir (Delprato ve McGlynn, 1984: 53). Buna ek olarak, Cain ve LeDoux (2008) klasik koşullanma modeline ek olarak, kaygı davranışlarının kaçınma/kaçma koşullanması yoluyla elde edilebileceğine işaret etmektedir. Nitekim Drummond (1993) kaygı bozukluklarının davranışçı tedavisine ilişkin yaklaşımında kaçınma davranışının ileriki bir kaçınmaya neden olduğunu ele almakta ve kaygı sorunu yaşayan bireylere bu döngüyü fark etmelerinin faydalı olduğuna vurgu yapmaktadır.

Pavlov'un korku koşullanması modeli olumsuz sonuçlara neden olacağı tahmin edilen uyaranlara karşı geliştirilen savunma tepkilerini içermektedir. Basitçe, korku-koşullanması deneyi, kemirgen bir hayvanın duygusal olarak nötr koşullu bir uyarıcı ile koşulsuz bir uyarıcı olan elektrik şokunun çoğunlukla bir ses ile eşleştirilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Bu eşleşmeden önce, denek sese karşı zayıf savunma davranışları göstermekte, eşleşmeden sonra ise fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler vermektedir (Cain ve LeDoux, 2008: 104). Yaygın olarak bilinen bu deneyde görüldüğü üzere tehlike gerçek bir durumu yansıtmaktadır. Ancak, bireylerin tehdit algıları her zaman gerçeklikle ilişkili olmamakta, özellikle bir takım ruhsal bozukluklarda gerçeklikten kopmanın söz konusu olduğu bilinmektedir. Fanselow ve Ponnusamy (2008) ise, Pavlov'un korku koşullanmasının tehdit edici durumlara karşı savunma davranışlarını ortaya çıkarmakta uyumsal öneme sahip olan normal bir süreç olduğunu ifade etmektedir. İnsanların bir duruma karşı yaşadıkları kaygıyı davranışçı öğrenme yaklaşımıyla açıklamaktadırlar (Fanselow ve Ponnusamy, 2008: 29). Bu öğrenme süreci güçlü, hızlı ve sürekli olduğundan dolayı, her hangi bir tehdit içermeyen durumlarda dahi nötr olan bir uyarıcının önceki tehdit durumlarını ve korku tepkilerini çağrıştırmasına ve tehlike uyandırıcı olarak yorumlanmasına neden olmaktadır. Temel nedenlerden biri hayvanların aktif savunma sistemine yaradılıştan sahip oluşudur. Tehdit edici durumların aniden gerçekleşen bir tür öğrenmeyi tetikleyen benzersiz bir koşullanma tipine sahip olduğu ve bu öğrenmenin nötr olan durumlara karşı korku tepkilerini vermeyi sağladığı ifade edilmektedir. Bu öğrenme o kadar hızlı olmaktadır ki, uyarıcı ile ilk karşılaşma anında hemen gelişmektedir. Fakat öğrenme hayat boyu kalıcı hale geldiğinden tehdit edici durumlara karşı öğrenilen bu tepkiler tehdit içermeyen durumlara da benzer tepkilerin verilmesine neden olabilmektedir.

2. 1. 4. 2. 4. Varoluşçu Yaklaşım

Evrendeki gök cisimleri, insanoğlunun yuvası olan dünya ve içerisindeki canlı-cansız her şey "varlık" kelimesinin mahiyetini ifade etmektedir. Var olduğunun farkında olan insanoğlu kaçınılmaz olarak bu varlığın anlamı üzerinde düşünmektedir. İşte tarih boyunca süren bu düşünsel aktiviteler pek çok bilimsel disiplin üzerinde etkili olan

varoluşçu yaklaşımı ortaya çıkarmıştır. Varoluşçu yaklaşım insanların kendi kaderlerini belirlemede önemli bir role sahip olduklarını, kendi kararlarını vermek ve kendi seçimlerini yapmak konusunda özgür olduklarını savunmaktadır. Bu temel yaklaşıma göre insanlar seçimlerinde özgür olsalar bile, çoğunlukla özgür olmaktan korkmakta ve kaçmaktadırlar. İnsanoğlu dünyaya gelmek konusunda bir seçeneği olmasa bile, hayatını nasıl sürdürdüğü ve nasıl bir gelişim gösterdiği onun seçimlerinin bir sonucudur. İşte bu özgürlük gerçeğinden dolayı insanlar hayatlarını yönlendirme sorumluluğunu kabul etmek durumundadırlar (Corey, 2008). Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar kendi kimliklerini yaratmaları ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaları; hayatta anlam, amaç ve hedef aramaları, ölüm ve yok oluşun farkında olmaları ve bir yaşam koşulu olarak kaygı yaşamaları gibi özelliklere sahiptirler.

Tillich kaygıyı insanların var olmama tehlikesine verdikleri tepki olarak tanımlamaktadır (May, 1950). İnsan kendi varlığı hakkında öz-farkındalığı olan bir canlıdır, fakat aynı zamanda varlığının her an son bulabileceğinin de farkındadır. “Var olmamak” basitçe fiziksel olarak ölmek anlamına gelmemekte, ancak ölüm kaygısının en bilinen şekli ve sembolü olarak kabul edilmektedir. Var olmamak tehlikesi psikolojik ve tinsel olarak kişinin varlığına bir anlam verememesi olarak da ortaya çıkabilmektedir. Tillich (2000) varoluş kaygısını bireylerin endişe yaşantılarıyla ilgili üç alan etrafında kavramsallaştırmaktadır. Bunlardan ilki inanç ve ölüm alanıdır. Kader ve ölüm hakkındaki kaygı bireylerin ölümü kendi varoluşlarına kati bir tehdit olarak görmeleri ve kişisel kaderlerini “kendilik” kavramına göreceli bir tehdit olarak algılamaları şeklinde açıklanmaktadır. İkinci alan ise boşluk ve anlamsızlık ile ifade edilmektedir. Boşluk ve anlamsızlık hakkındaki kaygı bireylerin kendi varoluşlarına bir anlam veren hayatın üstün bir öneminin ve anlamının olmamasına ilişkin korkuyu betimlemektedir. Son alan ise suçluluk ve kınanma ise kişilerin ahlaki ve etik kimliklerine karşı algıladıkları tehditleri içermektedir.

Vontress (2012) varoluş kaygısını var olmanın verdiği ölüm, özgürlük, seçim, yalnızlık ve anlamsızlık ile yüzleşmenin kaçınılmaz bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Yalom (1980)’a göre ölüm; kaygının ve ruhsal sorunların başlıca kaynağıdır. Bu kaygı, ölümden sonra ne olacağı, ölüm anı ve varlığın sona ermesi gibi korkuları barındırmaktadır. Varoluşçu düşünürler ölümü olumsuz bir durum olarak görmemekte, onun farkında olmanın insanın bir özelliği olduğunu belirtmekte ve ölümün hayatı anlamlı kıldığını vurgulamaktadırlar. Öyle ki ölümün farkında olmak, hayatı dolu dolu yaşamak, kısıtlı zamanı ve fırsatları iyi değerlendirme imkanı tanımaktadır (Corey, 2008). Ancak, pek çok insan varoluşçu düşünürlerin ölüme hakkındaki bu düşüncelerine sahip olamayarak kaygı duymakta ve baş edici bir mekanizma olarak “ölümsüzlüğe”

inanabilmektedirler. Lifton ve Olson (2009) insanların her anlamda sağlıklı bir hayat sürebilmeleri için sembolik olarak ölümsüz olduklarına inandıklarını ifade etmektedir. Ona göre sembolik ölümsüzlük insanları kendilerinden önceye ve kendinden sonra var olacak olana bağlamaktadır. Çeşitli sembolleştirmelerle ifade edilen bu bağ, insanları ölümün gerçek olduğunu inkar etmeden hayatlarına normal bir şekilde devam edebilmelerini sağlamaktadır. Örneğin, kişinin kendi evlatları yoluyla oluşacak soy zinciri vasıtasıyla aslında ölümsüz olabileceği; yazdığı bir eser, çalışma ya da katkıda bulunduğu insanlar aracılığıyla varlığını devam ettireceği; pek çok dinde sunulduğu gibi ölümden sonra daha üstün bir boyutta varlığını sürdüreceği ve doğada yokluğun bulunmadığı gibi sembolleştirmeler bireylerin ölümsüzlük inançlarını yansıtabilmektedir.

2. 1. 4. 2. 5. Biyolojik Yaklaşım

Hayatta kalma çabası yaşayan tüm canlılar için ortak bir özelliktir. İnsanoğlunun oluşturduğu ilk topluluklarda doğal şartlara karşı verilen mücadele ve beslenme, barınma gibi ihtiyaçların karşılanması için gerçekleştirilen fiiller bu çabanın somut örnekleridir. İlk insanların beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için sürdürdükleri avcılık faaliyeti vahşi pek çok yırtıcının bulunduğu doğada kendileri için tehlikeli olabilecek bir durum oluşturabilmekteydi. Dolayısıyla tıpkı diğer canlılar gibi insanlar da hem bir av hem de avcı konumunda bulunmaktaydı. Nitekim bu benzerlik, insanların varoluş sürecine biyolojik bir açıklama getiren Charles Darwin'in (1890/2009) "İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi (*The Expression of Emotions in Men and Animals*)" adlı kitabında da vurgulanmaktadır. Darwin (1890/2009) kitabında av konumunda olan bir hayvanın yaşadığı strese ve bu sıkıntı halinin kalbin daha hızlı çarpması, kasların gerginleşmesi, sesin değişmesi gibi fiziksel bir takım belirtilere neden olduğuna dair gözlemlerine yer vermekteydi. Bu doğrultuda, stresin doğal bir tepki olduğu ve organizmayı tehlikelerden korumaya dönük ortak bir mekanizmayı ifade ettiği belirtilmektedir. İnsanların meydana gelebilecek bir tehlikeye karşı duydukları kaygı duygusu da stres tepkilerinin görüldüğü bir alarm durumunu ifade etmektedir. Nitekim Young, Abelson ve Liberzon (2008: 455) kavramsal olarak kaygı ve stresin yakından ilişkili olduklarını, ancak kaygının bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri de içeren geniş bir durum olduğundan bahsetmektedir. Kaygı yaşantıları hakkında biyolojik bir yaklaşımı izleyen araştırmaların genetik aktarım ve bedensel tepkiler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Arnold, Zai ve Richter, 2004; Hettema, Neale ve Kendler, 2001; Nolen-Hoeksema, 2010; Selye, 2013).

Hans Selye (2013) "Genel Uyum Sendromu (*General Adaptation Syndrome*)" olarak adlandırdığı kuramında bireylerin tehdit içeren durumlara karşı meydana gelen stres yaşantısına ilk vurguyu yaparak insan vücudundaki hormonal işleyişi açıklamıştır. İnsanlar

herhangi bir tehdit ya da stressör ile karşılaştıklarında beden durumu kontrol etmek için teyakkuz haline geçer. Evrimsel tarih boyunca insanlar tehlike ile mücadele etme ya da ondan uzaklaşmaya yardım eden fiziksel ve psikolojik tepkileri, yani savaşıma ya da kaçma tepkisini (fight-or-flight response) geliştirmişlerdir (Nolen-Hoeksema, 2010: 113). Savaşıma ya da kaçma tepkisi hipotalamus tarafından kontrol edilen otonom sinir sistem ve adrenal-kortikal sistem olmak üzere iki sistemin aktive edilmesi neticesinde oluşmaktadır. Hipotalamus ilk önce otonom sinir sistemin sempatik bölümünü uyarmaktadır. Sempatik sistem kasları beslemek için karaciğerin şeker (glikoz) salınımını arttırması ve vücut metabolizmasının sahip olunan enerjiyi bir hareket için harcamak üzere hızlanması gibi düz kaslar ve iç organların temel bedensel değişimleri meydana getirmeleri üzerinde doğrudan etkilidir. Kalp atışı, kan basıncı ve nefes alış hızlanıp ve kaslar gerginleşmektedir. Sindirim sistemi gibi daha az gerekli olan faaliyetler azalır, salya ve mukus azalmakta ve akciğere hava taşıyan kanallar genişlemektedir. Vücut endorfin ve doğal ağrıkesiciler salgılar ve yüzeydeki kan damarları yaralanma durumunda kan kaybını azaltmak için daralmaktadır. Dalak oksijeni taşımak için daha fazla kırmızı kan hücresi salınımı yapmaktadır. Hipotalamus, adrenal-kortikal sistemi kortikotrofin-salınım faktörü (CRF) salgılayarak aktive ederek CRF ön hipofiz bezini uyarak vücudun stres hormonu olan adrenokortikotropik hormonunun (ACTH) salgılanmasını sağlamaktadır (Carlson, 2011: 484; Gray ve McEwen, 2014: 255). ACTH böbreküstü bezlerin dış katmanı olan böbreküstü kabuğu uyarak kortizol başta olmak üzere pek çok hormon grubunun salgılanmasını gerçekleştirir. Nitekim, kanda ve idrarda bulunan kortizol miktarı stres düzeyinin ölçülmesinde kullanılmaktadır. ACTH ayrıca böbreküstü bezleri uyarak her biri vücudun acil duruma hazırlanmasında önemli role sahip yaklaşık 30 farklı hormonun salgılanmasında görevlidir. Neticede tehdit edici uyaran uzaklaştığında hormonlar beynin duyguları düzenlemekte yetkili olan parçası olan hipokampus'u uyarak fizyolojik tepkilerin kademeleri olarak sonlandırılmasını düzenler. Savaşıma ya da kaçma sistemi stresörlere karşı deneyimlenen fizyolojik uyarılmanın düzeyini belirleyen kendi geribildirim döngüsüne sahiptir (Nolen-Hoeksema, 2010: 113).

Görüldüğü üzere, Selye (2013)'nin biyolojik strese ilişkin çalışmaları Darwin'in (1890/2009) de üzerinde durduğu gibi insanların ve hayvanların stres tepkilerinin doğal, kalıtsal ve hayatta kalmak için gerekli bir mekanizma olduğunu ortaya koymakta ve kaygı durumunda yaşanan fiziksel belirtileri açıklamaktadır. Bunun yanı sıra, normal kaygıdan farklı olarak bireylerin daha yoğun, daha uzun vadeli ve gerçeklikten uzaklaşabilen kaygı bozukluklarının biyolojik kökeniyle ilgili genetik çalışmalar da mevcuttur (Arnold ve diğ., 2004; Domschke ve Dannlowski, 2010; Hovatta ve Barlow, 2008; Shimada-Sugimoto, Otowa ve Hettema, 2015; Smoller ve Faraone, 2008). Bu doğrultuda, ikiz ve aile

araştırmaları ve genetik araştırmalarda kaygı bozukluklarının genetik bir boyut gösterdiği ifade edilmektedir.

2. 1. 4. 3. Kaygı ve Yaşam Doyumu

Günlük hayat içerisinde diğer insanlar tarafından değerlendirilmek, akademik geleceği etkileyen sınavlara hazırlanmak, ölümcül sonuçları olan hastalıklara yakalanmak yakın duygusal ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilmek gibi pek çok durum bireyin farklı nedenlerden dolayı kaygı duyabileceği durumlardır. Bireylerin deneyimleyebilecekleri bu olumsuz yaşam olayları kişilerin hayatlarına bakışlarını ve genel değerlendirmelerini etkileyebilmektedir. Bu bakımdan pek çok araştırma kişilerin yaşam doyumları ve yaşam kaliteleri ile kaygı düzeyleri arasında olumsuz ilişkilerin varlığına işaret etmektedir (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Mahmoud, Staten, Hall ve Lennie, 2012; Randelović, Krstić ve Babić-Antić, 2014). Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian ve Brähler (2010) insanların yaşam doyumlarının hayatları boyunca iyi bir düzeyde olması ve bu düzeyin korunabilmesi için kaygı ve depresyon yaşantılarının çok az olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Diğer insanlar tarafından değerlendirilmek bireylerin üzerlerinde baskı hissedebilecekleri kaygı verici bir durum olabilmektedir. Bu doğrultuda; Dryman, Gardner, Weeks ve Heimberg (2016) sosyal kaygı bozukluğu bulunan bireylerin yaşam kalitesi düzeyleri incelemiştir. Bu amaçla bireylerin olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkuları ölçülmüş ve yüksek düzeyde kaygının düşük yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Benzer şekilde, akademik çalışmaların ve sınavların yoğunlaştığı lise son sınıfta eğitim gören öğrencilerin olumsuz yaşantılara sahip olabileceği söylenebilir. Bu konuda Gültekin ve Arıcıoğlu (2016) lise son sınıf öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında öğrencilerin umut düzeylerinin arttıka yaşam doyumlarının arttığı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin arttıka yaşam doyumları düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Kişilerin yaşayabileceği yıkıcı deneyimlerden biri de ölümcül hastalıklar olabilmektedir. Bu tür hastalıklara yakalanan bireyler yaşamın bu kırılgan özelliğini yoğun kaygı ve stres ile karşılayabilmektedirler. Bu açıdan; Lyon, Jacobs, Briggs, Cheng ve Wang (2014) kanser teşhisi konulan ergenler ve aile fertlerinin kaygı, depresyon, yaşam kalitesi ve dinselilik düzeylerinin 3 aylık bir süre içerisindeki değişimi incelenmişlerdir. Buna göre bu süreç içerisinde ergenlerin kaygı düzeyleri anlamlı düzeyde azalmış, daha düşük düzeyde depresif belirtiler göstermiş ve yaşam kalitesi hem ergenlerde hem de ailelerinde anlamlı derecede artmıştır. Başka bir deyişle, kanser teşhisi konulan bireylerin ve yakınlarının bu duruma zamanla alışarak daha iyi başaıkabildikleri böylece zamanla daha az kaygı ve daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları söylenebilir. İnsanların duygusal yaşamlarında ve iyi oluşlarında önemli bir faktör de yakın duygusal ilişkilerdir.

Ancak, bu tarz bir ilişkiyi kurabilmek, yakınlaşabilmek ve devam ettirebilmek insanların kendi yeterliklerini (Bandura, 1977b) değerlendirebilecekleri ve kaygı duyabilecekleri bir durum olabilmektedir. Bu bakımdan, Adamczyk ve Sergin (2016) flört etme kaygısı yaşayan bireylerin yaşam doyumlarını incelemiş ve kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiğini saptamışlardır. Belirtilen çalışmalardan özetle, kişilerin bir tehdit olarak gördükleri olumsuz yaşam olaylarının, karşılayamayacaklarını düşündükleri kişisel yeterliklerin meydana getirdiği kaygı duygusunun yaşam doyumu ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir.

2. 1. 4. 4. Kaygı ve Umut

İnsanlar gelecekte gerçekleşmesi beklenen olumlu ya da olumsuz durumlara karşı korku ya da umut duyabilmektedir. Rollo May (1950) "Kaygının Anlamı" adlı kitabında Spinoza'nın korku ve umudun birbiri ile yakında ilişkili iki kavram olduğuna ilişkin görüşlerine yer vermiştir. Spinoza kaygının umut ile birbirine yakın olduğunu ifade ederek her iki yapının da kuşkulu bireyin özelliği olduğunu belirtmektedir. Korku istenilmeyen kötü bir şeyin olacağına dair düşünceden meydana gelen "belirsiz acı", umut ise istenilen bir şeyin gerçekleşeceğine dair inançtan meydana gelen "belirsiz haz" olarak tanımlanmaktadır. Spinoza işte bu tanımdan dolayı korku umutsuz, umut da korkusuz olamaz demektedir. Ona göre korku ve umut aklın zayıflığıdır. Ve ancak mantığa inanarak umuda daha az bağlı olmamak ve korkunun üzerinden gelmek mümkün olabilir (May, 1950: 23). Korku duygusuna benzer şekilde kaygı yaşantılarının da umut ile ilişkili olabileceği pek çok araştırmacı tarafından öne sürülmektedir (Carretta, Ridner ve Dietrich, 2014; Legg ve diğ., 2015; Muyan ve diğ., 2016). Bu doğrultuda; Legg ve diğerleri (2015) genel cerrahi kliniğine başvuran hastalar ile yürüttükleri çalışmalarında hastaların sağlık hizmetleri vasıtasıyla meydana gelen etkileşimine karşı duygusal tepkilerini ölçmeye çalışmışlardır. Genel anlamda hastaların doktorlar ile etkileşimi neticesinde kaygı düzeylerinin azaldığını ve umut düzeylerinin arttığı belirtilmektedirler. Diğer bir araştırmada, Mednick ve diğerleri (2007) tip 1 diyabete sahip çocukları olan annelerin umut ve kaygı düzeylerini incelemişlerdir ve kaygı ve umut arasında negatif yönde güçlü bir ilişkinin olduğu vurgulamışlardır. Özellikle, umut düzeyi düşük olan anneler ile karşılaştırıldığında, umut düzeyi yüksek olan annelerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğuna işaret edilmektedir. Araştırmada tüm bu bulguların umudun kaygı meydana getiren durumlara karşı koruyucu bir etkisinin olduğu öne sürülmektedir. Belirtilen çalışmalardan özetle, literatürde yer alan bulguların kaygı ve umut arasında olumsuz ilişkinin bulunduğu yönünde olduğu söylenebilir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Literatür taraması sonucunda, psikolojik danışma öz-yeterliğinin bir psikolojik danışmanın bilgi ve becerilerini etkili bir performansa dönüştürebilmesi için son derece önemli bir mekanizma olduğu anlaşılmıştır. Özellikle, psikolojik danışmanın sahip olduğu becerilerden çok kendi yeterliği hakkındaki inancının önemli olduğu ve bu inancın hem danışan hem de danışmanın elde edeceği sonuçları etkileyeceği vurgulanmaktadır. Bu bakımdan, deneyimsiz psikolojik danışmanların yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları, özellikle süpervizyon, uygulamalı eğitimler ve kültürler arası hizmet sunma söz konusu olduğunda bu kaygının yükselebileceği ifade edilmektedir. Buna ek olarak, deneyimsiz (yeterli düzeyde deneyimi olmayan) psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerileri ile ilgili eğitim alarak ve deneyim kazanarak bu kaygının üzerinden gelebileceği belirtilmektedir. Kaygı yaşantılarına benzer olarak, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu işaret edilmektedir. Bu bağlamda, kaygı yaşantılarının bireylerin yaşamdan tatmin düzeylerini düşürebileceği ve hayatla ilgili değerlendirmelerini olumsuz yönde etkileyebileceğine dair bulguların olduğu, ancak psikolojik danışmanların kaygı yaşantıları ve yaşam doyumu düzeylerini ele alan bir çalışmanın olmadığı anlaşılmaktadır. Kaygının yanı sıra, umudun hem öz yeterlik inançları hem de yaşam doyumu ile olumlu ilişkilerinin olduğu alan yazında sıkça rastlanılan bir bulgu olarak dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, kaygının yıkıcı etkisine karşın, umudun bireylerin yaşam doyumlarını koruyucu bir etkisinin olduğu söylenebilir. Alan yazında, düşük düzeyde psikolojik danışma öz yeterliğinin kaygı yaşantıları ile ilişkili olduğuna dair pek çok çalışma olmasına karşın, umut düzeyinin psikolojik danışma öz-yeterliği ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durumun sadece olumsuz düşünce ve duyguların söz konusu olduğu bir yapıyı meydana getirdiği görülmektedir. Bu bakımdan, psikolojik danışman adayların yaşam doyumu, psikolojik danışma öz yeterliği, umut ve kaygı düzeylerinin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerine bağlı duygusal yaşantılarına açıklık getireceği, alan yazındaki boşluğu dolduracağı, daha önceki modellere göre daha geniş bir bakış açısı sunarak ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırmanın işlem yolu ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3. 1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumları ile psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygı arasındaki ilişkileri açıklama amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel ve nedensel araştırma desenlerine uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi değişkenlere müdahale etmeden tahmin etme imkanı sağlamaktadır (Creswell, 2012: 337). İlişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve var olan ilişkilerin düzeylerinin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Cohen, Monion ve Morrison, 2000: 191). Nedensel araştırma deseninde ise değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenerek birbirleri arasında var olan ya da tespit edilen neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesine olanak sağlanmaktadır (Gall, Gall ve Borg, 2003: 295). Çalışma kapsamında oluşturulan kavramsal model yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli kavramı yalnızca bir tek analiz tekniğini değil, benzer prosedürleri içeren analizler bütünü ifade etmek için kullanılmaktadır (Kline, 2015). Bollen (1989) yapısal eşitlik modellerinin yol analizi, gizli değişkenlerin kavramsal sentezi ve ölçüm modelleri ve genel değerlendirme yöntemleri olarak üç bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Byrne (2010) ise yapısal eşitlik modelini; birtakım olgularla ilgili olan yapısal teorilerin analiz edilmesinde izlenen doğrulayıcı yöntemleri içeren istatistiksel metodoloji olarak tanımlamaktadır. Temelde varsayılan hipotez model bir takım nedensel ilişkileri barındırmakta ve yapısal eşitlik modeli nedensel çıkarımların test edilmesini sağlamaktadır (Pearl, 2012).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2015-2016 akademik yılında 7 farklı üniversitenin (Karadeniz Teknik Üniversitesi, Giresun Üniversitesi, Amasya Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi) rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dalında öğrenim gören 591 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubu oluşturulurken uygun durum örnekleme tekniği kullanılmıştır. Fraenkel, Wallen ve Hyun (2012: 99) uygun durum örnekleme tekniğinin araştırma yapılacak bireyin ya da grubun daha kolay ulaşılabilir olmasıyla ilişkili olduğunu

ifade etmiştir. Halen lisans eğitimi gören katılımcılar iki ölçüte göre araştırmaya dahil edilmiştir. Bu ölçütler bireysel psikolojik danışma uygulamasını içeren derslere katılmış olmak ve son sınıf öğrencisi olmaktır. Ölçütler Larson ve diğerlerinin (1992) Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği'nin Sosyal Bilişsel Modeli göz önünden bulundurulmuş olarak belirlenmiştir. Larson ve diğerlerine (1992) göre psikolojik danışma öz-yeterliğinin gelişmesi öz-yeterlik kaynaklarına bağlıdır. Bu kaynaklar psikolojik danışma deneyimi, dolaylı öğrenme, sosyal ikna ve fiziksel-duyuşsal durum olarak sıralanmıştır. Ülkemizde psikolojik danışma öz-yeterliğini geliştirmeye dönük öz-yeterlik kaynakları ancak uygulama derslerinin (örn. Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması) yer aldığı son sınıfta bulunmaktadır.

Tablo 5. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	371	62.8
	Erkek	207	35.0
	Belirtilmemiş	13	2.2
Öğretim Türü	I. Öğretim	333	56.3
	II. Öğretim	252	42.6
	Belirtilmemiş	6	1.0
Tercih Nedeni	Kendi isteği	323	54.7
	Çevrenin İsteği	33	5.6
	İş Olanaklarının İyi Olması	235	39.8
Bilimsel Yayın Takip Durumu	Her zaman	37	6.3
	Bazen	473	80.0
	Hiç	77	13.0
	Belirtilmemiş	4	0.7
Bilimsel Faaliyet Takip Durumu	Her zaman	37	6.3
	Bazen	406	68.7
	Hiç	148	25.0
PDR Derneğine Üyelik Durumu	Üye	254	43.0
	Üye Değil	323	54.7
	Belirtilmemiş	14	2.4

Araştırma grubu yaşları 19 ile 41 arasında değişen ve yaş ortalaması 21.75 olan (Ss=1.54) 371 kadın (%62.8) ve 207 erkek (%35) öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan 13 öğrenci (%2.2) cinsiyet belirtmemiştir. Öğretim türü dikkate alındığında 333 öğrenci (%56.3) I. öğretim, 252 öğrenci (%42.6) ise II. öğretim programlarına devam etmektedir. Bölümü tercih etme nedeni bakımından 323 kişi (%56.3) kendi istekleri, 33 kişi (%5.6) çevrelerindeki insanların isteği ve 235 kişi (%39.8) iş olanaklarının iyi olmasını bir sebep olarak belirtmiştir. Alan ile ilgili yayınları 37 öğrenci (%6.3) her zaman, 473 öğrenci

(%80) bazen takip ettiğini ve 77 öğrenci (%13) hiç takip etmediğini belirtmiştir. Bilimsel yayınları takip etme bakımından 4 öğrenci (%0.7) görüş bildirmemiştir. Bilimsel faaliyetlerin takip edilmesi bakımından ise 37 katılımcı (%6.3) her zaman, 406 katılımcı (%68.7) bazen takip ettiğini ve 148 katılımcı (%25) hiç takip etmediğini ifade etmiştir. Son olarak, öğrencilerin PDR derneğine üyelik durumu dikkate alındığında 254 öğrencinin (%43) üye olduğu ve 323 öğrencinin (%54.7) ise üye olmadığı belirlenmiştir. PDR derneğine üyelik ile ilgili olarak 14 öğrenci (%2.4) herhangi bir bilgi vermemiştir. Araştırma grubu ile ilgili tanımlayıcı bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

3. 3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri olmak üzere beş farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Aşağıda ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirliklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Ayrıca araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özellikleri incelenerek, yapı geçerlikleri ve güvenilirlikleri yeniden gözden geçirilmiştir.

3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu; cinsiyet, yaş, öğretim türü, mesleği tercih etme nedeni, bilimsel yayınları takip etme durumu, bilimsel faaliyetleri takip etme durumu ve PDR derneğine üye olma durumunu tespit etmeye yönelik toplam 7 soru içermektedir.

3. 3. 2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu ölçek, Diener ve diğerleri (1985) tarafından bireylerin yaşamdan aldığı doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Maddeler Likert tarzı 7 dereceli olup; ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Diener ve diğerlerinin (1985) yaptıkları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliği $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliği ise $.82$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yetim (1991)'in uyarlanma çalışmasında ölçeğin güvenilirliği $\text{Alpha} = .78$ olarak bulunmuştur.

3. 3. 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği

Bu ölçek, Lent ve diğerleri (2003) tarafından psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Üç faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek, 10 dereceli Likert tarzı 41 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan "0" en yüksek puan ise 369'dur. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik danışma öz-yeterliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin 3 faktöründen ilki Yardım Becerileri Öz-Yeterliği olarak isimlendirilmekte, 15 maddeden oluşmakta ve kendi içerisinde İçgörü, Keşif ve Eylem Becerileri olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik olarak isimlendirilen ikinci faktör ise 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin üçüncü faktörü olan Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik; İlişkide Çatışmalar ve Danışan Problemleri olarak adlandırılan 2 alt boyut ve 16 maddeden meydana gelmektedir. Orijinal formun iç tutarlık katsayısının .97 olduğu, alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise .79 ile .94 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Pamukçu (2011) tarafından yapılmıştır. Pamukçu ve Demir'in (2013) gerçekleştirdiği doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum değerleri GFI = .98, AGFI = .98, CFI = 1.00, S-RMR = 0.053 ve RMSEA = .072 olarak bulunmuştur. Ölçeğin McDonald Omega (ω) iç tutarlık katsayılarının .79 ile .95 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

3. 3. 4. Sürekli Umut Ölçeği

Bireylerin umut düzeylerini ölçmek amacıyla Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiştir. Sürekli Umut Ölçeği 4 dereceli likert tarzı 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen dörder maddelik iki alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyut içerisindeki bir madde geçmişe, iki madde içerisinde bulunan zamana, bir madde ise geleceğe yönelik ifadeleri barındırmaktadır. Alt boyutların haricindeki diğer 4 madde ise umutla ilgili olmayan dolgu maddelerdir. Orijinal çalışmanın iç tutarlık katsayıları Eyleyici Düşünceler alt boyutu için .71 ile .76, Alternatif Düşünceler alt boyutu için .63 ile .80 ve ölçeğin tamamı için .74 ile .84 arasında olduğu tespit edilmiştir (Snyder ve diğ., 1991). Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlama çalışması Tarhan (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin Türkçe formunun orijinalindeki gibi iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak hesaplanmıştır.

3. 3. 5. Sürekli Kaygı Envanteri

Spielberger ve diğerleri (1970; aktaran: Öner, 2012) tarafından normal ve normal olmayan bireylerdeki sürekli kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter 4 dereceli Likert tarzı 20 maddeden oluşmaktadır. Envanter içerisinde ‘doğrudan’ ve ‘tersine çevrilmiş’ ifadeler bulunmaktadır. “Olumlu duyguları dile getiren ‘ters’ ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4’e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1’e dönüştürülür” (Öner, 2012). Toplam 7 madde (21., 26., 27., 30., 33., 36. ve 39. maddeler) tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Alınan toplam puan 10 ile 40 arasında değişmekte, yüksek puan yüksek kaygı seviyesini, düşük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtmektedir. Orijinal envanterin test-tekrar test değişmezlik katsayıları Pearson Momentler Çarpımı hesaplanarak .73 ile .86 arasında olduğu tespit edilmiştir (Öner, 2012). Envanterin ölçüt bağımlı geçerliğinin diğer kaygı ölçekleri (IPAT Kaygı Ölçeği, Taylor Açık Kaygı Ölçeği, Duygu Sifat Listesi) arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanarak; kız öğrenciler için .52 ile .80, erkek öğrenciler için .58 ile .79, hasta grubu için ise .77 ile .84 arasında değiştiği bulunmuştur. Türkçe’ye uyarlama çalışması Le Compte ve Öner (1975) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun test-tekrar test güvenirliği için hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı katsayıları .71 ile .86 arasında değişmektedir. Kuder-Richardson Güvenirliği hesaplanarak; .94 ile .96 arasında bulunmuştur.

3. 3. 6. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerine İlişkin Bulgular

Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının geçerlikleri ve güvenirlikleri yeniden incelenmiştir. Ölçme araçlarının geçerlikleri doğrulayıcı faktör analizi (DFA); güvenirlikleri ise Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir oldukları tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri ve iç tutarlık katsayıları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerine İlişkin Bulgular

Parametre	YDÖ	PDÖYÖ	SUÖ	SKE
χ^2/sd	2.16	2.89	3.74	3.24
RMSEA	.04	.06	.07	.06
CFI	.99	.88	.97	.89
GFI	.99	.83	.98	.91

Tablo 6'nın devamı

TLI	.98	.88	.95	.87
SRMR	.01	.05	.03	.06
α	.83	.95	.80	.87

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, PDÖYÖ: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği Ölçeği, SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği, SKE: Sürekli Kaygı Envanteri

3. 4. Araştırmanın İşlem Yolu

Bu araştırmada ilk olarak belirlenen değişkenler ile ilgili kuramsal altyapı incelenmiştir. Araştırma bulgularıyla ortaya koyulan ilişkiler kuramsal bilgilere bağlı kalarak değerlendirilmiş ve hipotezler oluşturulmuştur. Oluşturulan hipotezler ışığında bir model geliştirilmiştir. İkinci aşamada çalışmanın gerçekleştirildiği örneklem ve kullanılan ölçme araçları belirlenmiş ve gerekli ölçümler yapılmıştır. Daha sonra, elde edilen ölçümlerin yapısal eşitlik modellemesine uygunluğu geçerlik ve güvenilirlikleri değerlendirilerek sağlanmış ve analize geçmeden önce ölçümlerle ilgi düzenlemeler yapılmıştır. Son olarak, önerilen hipotez model yol analizi tekniği kullanılarak test edilmiş ve demografik değişkenlere dayalı farklılaşma durumu analiz edilmiştir.

3. 5. Verilerin Düzenlenmesi

Araştırma amaçlarına ulaşılabilmesi için gerekli istatistiksel işlemlere geçmeden önce elde edilen ölçümlerin yeniden düzenlenmesi ve bir takım varsayımların sağlanması gerekmektedir. Bu varsayımlar, kayıp değerlerin bulunmaması, ölçümlerin uç değerlerden arınık olması, verilerin normal dağılım göstermesi, doğrusallığın sağlanması, değişkenler arasında çoklu bağlantıların bulunmaması ve araştırma grubunun yeterli büyüklüğe sahip olması olarak sıralanmaktadır (Schumacker ve Lomax, 2010: 18-28). Elde edilen ölçümlerin bu varsayımları karşılayıp karşılamadığı çeşitli analiz teknikleri kullanılarak test edilmiştir.

3. 5. 1. Kayıp Değer Analizi

Kayıp değerler araştırma sonuçlarının genellebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle elde edilen ölçümlerde kayıp değer analizleri yapılmaktadır. Kayıp değer analizleri gerçekleştirilirken çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemlerden ilki, kayıp değer bulunduran gözlemlerin veri setinden çıkarılmasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013: 63). Diğer bir yaklaşım ise, elde edilen ölçümlerin ortalamasının kayıp değere atanmasıdır (Little ve Rubin, 2002: 60; Soley-Bori, 2013). Bu

çalışma kapsamında elde edilen ölçümler arasında kayıp verilen olduğu saptanmıştır. Varolan kayıp değerlere elde edilen ölçümlerin ortalamasının atanmasına karar verilmiştir.

3. 5. 2. Uç Değer Analizi

Yapısal eşitlik modellemesinin varsayımlarından biri olarak ölçümlerin uç değerlerden arınık olması gerekmektedir. Bu amaçla, ölçüm yapılan değişkenlere ilişkin puanlar standart z puanlarına dönüştürülerek ortalamadan ne ölçüde sapma gösterdikleri tespit edilmektedir (Kline, 2015: 72). Uç değerlerin analiz edilmesinde ilk olarak sürekli değişkenlerle ilgili puanların minimum ve maksimum değerleri incelenmiş ve değerlerin beklenen aralıkta olduğu görülmüştür. Daha sonra, tek yönlü uç değer analizi gerçekleştirilerek, sürekli değişkenlerden elde edilen puanlar standart z puanlarına dönüştürülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen z puanlarının -3 ile +3 arasında olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak, veri seti içerisinde uç değerlerin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Ölçme Araçlarına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

	N	Min.	Mak.	X	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	Hata	Değer	Hata
PDÖY	591	125	332	231.35	42.80	-.08	.10	-.44	.20
YBÖY	591	52	133	93.32	15.83	-.18	.10	-.29	.20
OYİÖY	591	28	90	62.92	12.47	-.32	.10	-.34	.20
PDSZİÖY	591	17	139	75.11	21.70	.01	.10	-.43	.20
U	591	35	64	50.27	6.18	-.06	.10	-.52	.20
AYD	591	16	32	25.73	3.47	-.23	.10	-.52	.20
ED	591	15	32	24.54	3.39	-.15	.10	-.30	.20
YD	591	8	35	23.58	5.53	-.58	.10	-.16	.20
K	591	21	64	41.55	8.06	.18	.10	-.30	.20

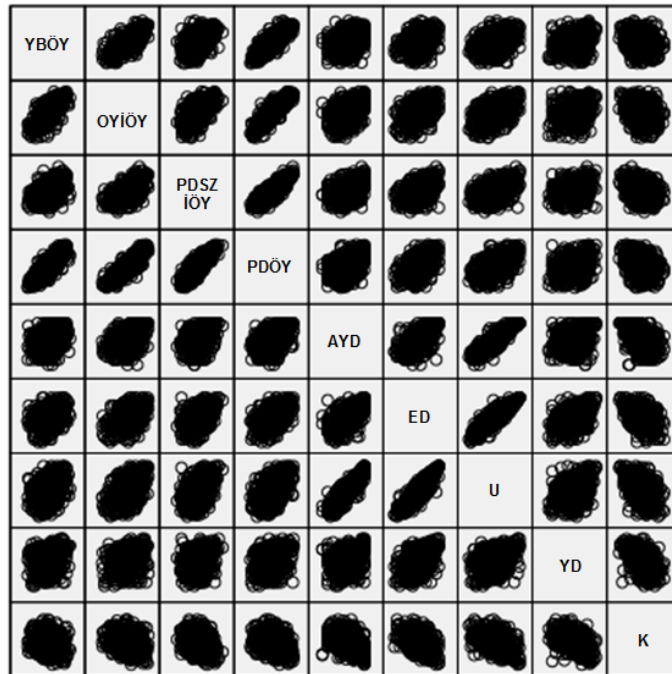
YBÖY: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği; OYİÖY: Oturumları Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik; PDSZİÖY: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik; PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği; AYD: Alternatif Yollar Düşüncesi; ED: Eyleyici Düşünce; U: Umut; YD: Yaşam Doyumu; K: Kaygı

3. 5. 3. Normal Dağılım ve Doğrusallık Analizi

Normallik varsayımı bir değişkene ilişkin gözlemlerin normal dağılıma uyum derecesiyle ilgili değerlendirmeleri ifade etmektedir (Field, 2013). Bu çalışma kapsamında değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım şekilleri incelenmiştir. İstatistiksel işlemlerin sonucunda değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin psikolojik danışma öz-yeterliği için -.08, yardım becerileri öz-yeterliği için -.18, oturumları yönetmeye ilişkin öz-yeterlik için -.32, psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik için .01, umut için -.06, alternatif yollar düşüncesi için -.23, eyleyici düşünce için -

.15, yaşam doyumu için -.58 ve kaygı için .18 belirlenirken; basıklık değerleri psikolojik danışma öz-yeterliği için -.44, yardım becerileri öz-yeterliği için -.29, oturumları yönetmeye ilişkin öz-yeterlik için -.34, psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz-yeterlik için -.43, umut için -.52, alternatif yollar düşüncesi için -.52, eyleyici düşünce için -.30, yaşam doyumu için -.16 ve kaygı için -.30 olarak tespit edilmiştir (Tablo 7). Normallik ile ilgili alan yazınında basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 değerleri arasında olmasının, dağılımın normalden sapmadığının bir göstergesi olarak değerlendirildiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013).

Buna göre, araştırma kapsamındaki değişkenlerin her birinin normal dağılım gösterdiği ve normallik varsayımının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, ölçümlerin doğrusallık varsayımını sağlaması gerekli görülmektedir (Kline, 2015: 80). Doğrusallık ile ilgili çıkarımlar değişkenlere ait Saçılma Diyagramı Matrisi incelenerek yapılabilir. Saçılma Diyagramı Matrisindeki dağılımların elips şeklinde ve doğrusal bir şekil oluşturması doğrusallığın sağlandığını işaret etmektedir (Schumaker ve Lomax, 2010). Bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin Saçılma Diyagramı Matrisi incelendiğinde değişkenlerin doğrusal bir dağılım gösterdiği ve doğrusallık varsayımının karşılandığı anlaşılmaktadır (Şekil 10).



YBÖY: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği; OYİÖY: Oturumları Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik; PDSZİÖY: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik; PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği; AYD: Alternatif Yollar Düşüncesi; ED: Eyleyici Düşünce; U: Umut; YD: Yaşam Doyumu; K: Kaygı

Şekil 10. Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramı matrisi

3. 5. 4. Çoklu Bağlantı Analizi

Değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkinin olmasına çoklu bağlantı adı verilmektedir (Bryne, 2010: 168). Yapısal eşitlik modellemesinde değişkenler arasında çoklu bağlantıların bulunması uygun görülmemektedir. Kline (2015: 72) çoklu bağlantıya sahip olan değişkenlerle ilgili olarak iki seçeneğin bulunduğunu ifade etmektedir. Buna göre, aralarında çoklu bağlantı bulunan değişkenler aynı durumu ölçtüğü için birleştirilmeli ya da modelden çıkarılmalıdır. Yapılan çoklu bağlantı analizinde değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve korelasyon değerlerinin -.51 ile .55 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında, modelde yer alan değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı belirlenmiştir.

Tablo 8. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4
YD	1			
PDÖY	.27**	1		
U	.40**	.55**	1	
K	-.45**	-.31**	-.51**	1
Ort.	23.58	231.35	50.27	41.55
Ss.	5.53	42.80	6.18	8.06

**p<.01; YD: Yaşam Doyumu; PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği; U: Umut; K: Kaygı

3. 5. 5. Araştırma Grubunun Büyüklüğü

Yapısal eşitlik modellemesinde örneklem büyüklüğünün ne kadar olması gerektiği konusu çeşitli görüşleri barındırmaktadır. Buna göre, gözlem sayısının 100'den düşük olması örneklemin azlığına, 100-200 gözlem sayısı örneklemin orta büyüklükte olduğuna, 200 ve üzerindeki gözlem sayısı ise örneklemin büyüklüğüne işaret etmektedir (Kline, 2015). Schumacker ve Lomax (2010) parametre sayısının az olduğu modellerde 100 gözlemin dahi yeterli olabileceğini, parametre sayısının fazla olduğu modellerde 5000 gözlemin yetersiz kalabileceğini vurgulamaktadır. Yaygın olarak kabul edilen görüş ise gözlem sayısının en az 200 olması ya da parametre sayısının 10 katı gözlemin bulunması gerektiği belirtilmektedir (Kline, 2015). Özetle, örneklem büyüklüğü konusunda göreceli bir durumun bulunduğu, ancak modelin karmaşık ya da basit olmasının örneklem büyüklüğünü belirlediği görülmektedir. Bu çalışma kapsamında 591 üniversite öğrencisine ulaşıldığı için örneklem büyüklüğünün yapısal eşitlik modellemesi için yeterli sayıda olduğuna karar verilmiştir.

3. 6. Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında elde edilen ölçümlerin yapısal eşitlik modellemesine uygun olabilmesi için ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olması gerekmektedir. Bu nedenle, kullanılan ölçme araçlarının geçerlikleri doğrulayıcı faktör analizi ile, güvenilirlikleri ise Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı aracılığıyla incelenmiş ve ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ardından ölçümlerin yapısal eşitlik modellemesinde kullanılması için karşılaması gereken varsayımlar değerlendirilmiş ve veriler düzenlenmiştir. Bu aşamadan sonra, araştırma kapsamında geliştirilen hipotez model yol analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Bu araştırma sürecinde verilerin analizi IBM SPSS AMOS 23.00 ve IBM SPSS STATISTICS 23.0 paket programları yardımıyla gerçekleştirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri doğrultusunda geliştirilen yapısal modelin test edilmesi aşamasında kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin bulgular sunulmuştur. Oluşturulan yapısal modele ilişkin uyum indekslerine ayrıntılı bir biçimde yer verilmiştir. Ayrıca, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri cinsiyet ve bölümü tercih etme nedeni gibi bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmış; ulaşılan bulgular ayrı bir başlık altında sunulmuştur.

4. 1. Yapısal Modele İlişkin Bulgular

Yapısal eşitlik modellemesinde test edilen modellerin geçerli olabilmesi için bir takım uyum indeksleriyle ortaya koyulan değerlere uygunluk göstermesi gerekmektedir. Bu nedenle yol analizi tekniği ile analiz edilen yapısal modelin uyum indeksleri incelenmiş ve belirtilen değerlerle ne düzeyde uygunluk gösterdiği değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sürecinde alan yazınında sıklıkla kullanılan uyum indeksleri göz önünde bulundurulmuştur.

Tablo 9. Yapısal Modele İlişkin Uyum İndeksleri

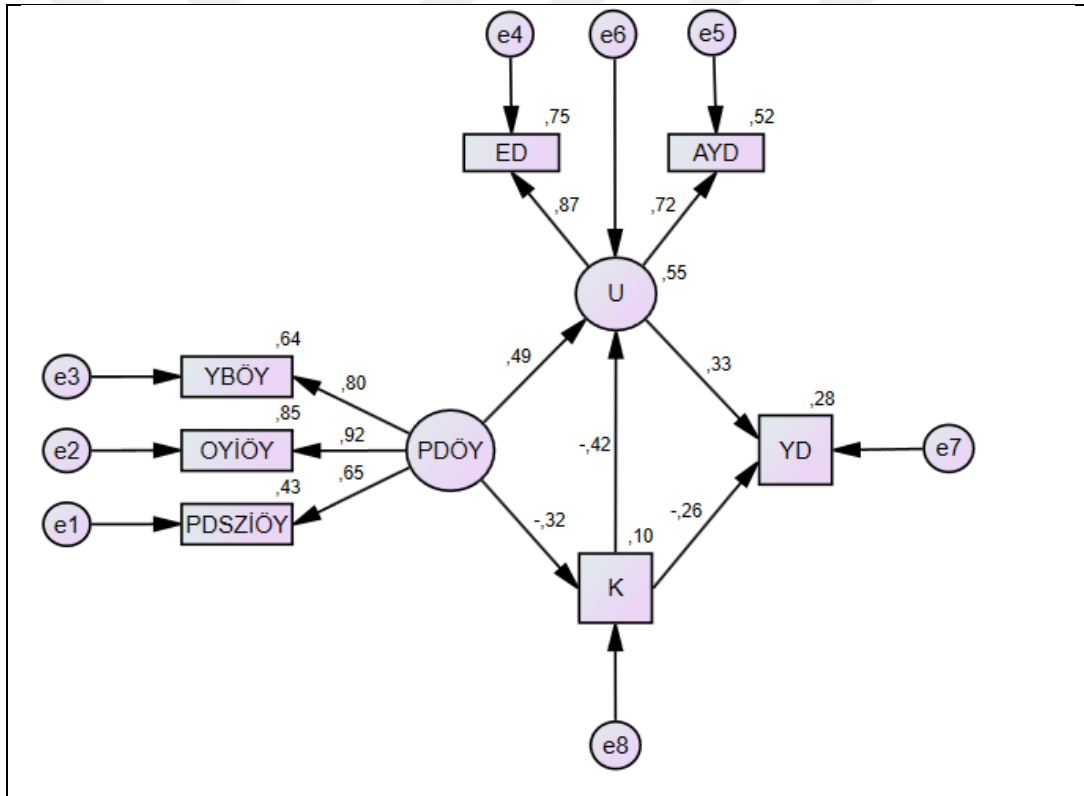
Uyum Ölçüsü	Değer	Ölçüt*
$\chi^2/df_{(11)}$	4.68	<5
RMSEA	.08	<.05 (Mükemmel Uyum)
SRMR	.04	<.05
CFI	.98	>.90
GFI	.98	>.90
TLI	.95	>.90

(*) Wheaton ve diğ., 1977; Hu ve Bentler, 1999; Browne ve Cudeck, 1983; Kline, 2015

Buna göre, χ^2/df değeri yapısal eşitlik modelinin uygunluğuna ilişkin önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir. Büyük örneklem büyüklüğüne sahip olan modeller için 5 ve daha düşük χ^2/df değerinin iyi bir uyuma işaret ettiği ifade edilmektedir (Wheaton, Muthén, Alwin ve Summers, 1977). Yapısal modelin uyum düzeyi hakkında bilgi veren diğer iki ölçüt RMSEA ve SRMR değerleridir. Hu ve Bentler (1999) .05'in altındaki RMSEA ve SRMR değerlerinin test edilen modelin elde edilen ölçümlerle mükemmel uyum gösterdiğini belirtmektedir. Ancak, Browne ve Cudeck (1983) RMSEA değerinin .08'e kadar makul karşılanabileceğini ifade etmektedir (Aktaran: Jöreskog ve Sörbom, 1993:

124). Buna ek olarak; CFI, GFI ve TLI değerleri de yapısal modellerin uyumluluğuna ilişkin önemli birer ölçüt olarak sunulmakta ve 1.00'e yakın değerlerin iyi bir uyumu gösterdiği aktarılmaktadır (Kline, 2015).

Bu çalışma kapsamında oluşturulan yapısal modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin elde edilen ölçümlerle iyi düzeyde uyum gösterdiği anlaşılmaktadır ($\chi^2= 51.47$ sd= 11, $\chi^2/sd_{(11)}= 4.68$, RMSEA= .08 (LO= .06, HI= .10), SRMR= .04, CFI= .98, GFI= .98, TLI= .95). Test edilen yapısal eşitlik modeli Şekli 11'de gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, yapısal eşitlik modelinde istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir yolun bulunmadığı belirlenmiştir. Yapısal eşitlik modeline ilişkin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayıları ve t değerlerini içeren parametre tahminleri Tablo 10'da gösterilmiştir.



YBÖY: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği; OYİÖY: Oturumları Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik; PDSZİÖY: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik; PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği; AYD: Alternatif Yollar Düşüncesi; ED: Eyleyici Düşünce; U: Umud; YD: Yaşam Doyumu; K: Kaygı

Şekil 11. Yapısal modele ilişkin path diyagramı

Tablo 10. Yapısal Modele İlişkin Parametre Tahminleri

Yol	Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayıları	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	t-değeri	Standart Hata
U←PDÖY	.10	.49	10.40**	.01
YBÖY←PDÖY	.89	.80	16.26**	.06
OYİÖY←PDÖY	.81	.92	16.74**	.05
PDSZİÖY←PDÖY	1.00*	.65	-----	-----
U←K	-.16	-.42	-11.16**	.01
K←PDÖY	-.18	-.32	-7.12**	.03
YD←U	.62	.33	6.29**	.10
ED←U	1.00*	.87	-----	-----
AYD←U	.85	.72	16.10**	.05
YD←K	-.18	-.26	-5.62**	.03

* Bu değerler tahmin amacıyla 1'e eşitlenmiştir. ** $p < .01$; YBÖY: Yardım Becerileri Öz-Yeterliği; OYİÖY: Oturumları Yönetmeye İlişkin Öz-Yeterlik; PDSZİÖY: Psikolojik Danışma Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-Yeterlik; PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği; AYD: Alternatif Yollar Düşüncesi; ED: Eyleyici Düşünce; U: Umut; YD: Yaşam Doymu; K: Kaygı

4. 1. 1. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

Yol analizi tekniği ile yapılan analiz sürecinde değişkenler arasındaki toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir. Buna göre, psikolojik danışma öz-yeterliği ($\beta = .49$, $p < .01$; %95 CI[-.410,.561]) umudu pozitif yönde, kaygı ($\beta = -.42$, $p < .01$; %95 CI[-.495,-.351]) ise negatif yönde doğrudan etkilemektedir. Modelde psikolojik danışma öz-yeterliğinin umut üzerindeki toplam etkisi $d = .62$ olarak belirlenmiştir. Buna ek olarak, psikolojik danışma öz-yeterliğinin ($\beta = -.32$, $p < .01$; %95 CI[-.395,-.233]) kaygıyı negatif yönde doğrudan etkilediği, yaşam doymu üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığı ancak dolaylı etkisinin $\beta = .29$ olduğu tespit edilmiştir. Son olarak umudun ($\beta = .33$, $p < .01$; %95 CI[.227,.431]) yaşam doymunu doğrudan pozitif, kaygının ($\beta = -.26$, $p < .01$; %95 CI[-.353,-.164]) ise yaşam doymu üzerinde doğrudan negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Kaygının yaşam doymu üzerindeki toplam etkisi $d = -.40$ olarak hesaplanmıştır. Cohen'e (1992) göre, etki büyüklüğü .2'den düşük ise zayıf düzeyde, .3 ve .5 arasında ise orta düzeyde, .8 ve üzerinde ise yüksek düzeyde olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen etki büyüklükleri değerlendirildiğinde psikolojik danışma öz-yeterliğinin umut üzerinde güçlü bir etkisinin olduğu ($\beta = .49$, $p < .01$; %95 CI[-.410,.561]), diğer değişkenler arasındaki etkilerin ise orta düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, psikolojik danışma öz-yeterliğinin kaygı düzeylerindeki değişimin %10'unu ($R^2 = .10$), umut düzeylerindeki değişimin ise %55'ini ($R^2 = .55$) açıklamaktadır. Benzer şekilde, umut ve kaygı düzeyleri yaşam doymundaki değişimin %28'ini açıkladığı saptanmıştır ($R^2 = .28$). Yol analizine ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Yapısal Modele İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

Yordanan	Yordayıcı	Standartlaştırılmış Etkiler			t-değeri	Standart Hata
		Toplam	Doğrudan	Dolaylı		
U	PDÖY	.62	.49	.13	10.40**	.01
U	K	-.42	-.42	-----	-11.16**	.02
K	PDÖY	-.32	-.32	-----	-7.12**	.03
YD	U	.33	.33	-----	6.29**	.10
YD	K	-.40	-.26	-.14	-5.62**	.03
YD	PDÖY	-----	-----	.29	-----	-----

**p< .01; PDÖY: Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği; U: Umut; YD: Yaşam Doyumu; K: Kaygı

4. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

4. 2. 1. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Cinsiyete Dayalı Farklılaşma Durumu ile İlgili Bulgular

Çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinde cinsiyete dayalı farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir, $t(576)=.12$, $p>.05$. Cinsiyete bağlı bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Faktör	N	X	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	371	231.29	42.14	576	.122	.903
	Erkek	207	230.84	43.40			

4. 2. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Öğretim Türüne Dayalı Farklılaşma Durumu ile İlgili Bulgular

Psikolojik danışmanlık son sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin öğretim türüne (I. öğretim, II. öğretim) bağlı farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğretim türüne bağlı anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır, $t(583)=.61$, $p>.05$. Öğretim türüne bağlı bulgular Tablo 13’da gösterilmektedir.

Tablo 13. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Öğretim Türüne Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Faktör	N	X	Ss	sd	t	p
Öğretim Türü	I. Öğretim	333	230.60	41.33	583	.610	.542
	II. Öğretim	252	232.76	44.05			

4. 2. 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Bölümü Tercih Etme Nedenine Dayalı Farklılaşma Durumu İle İlgili Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinde bölümü tercih etme nedenine dayalı farklılaşma durumu tek yönlü ANOVA analizi ile incelenmiştir.

Tablo 14. Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Bölümü Tercih Etme Nedeni	N	X	Ss
Kendim isteğim	323	237.91	40.80
Çevremdeki insanların isteği	33	229.15	53.98
İş olanaklarının iyi olması	235	222.63	42.35

Analiz sonuçları, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri arasında bölümü tercih etme nedeni bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir $F(2, 588)=8.95, p<.01$. Bölümü tercih etme nedenine bağlı değişimlerin hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, bölümü kendi istekleri nedeniyle tercih edenlerin ($X=237.91$) iş olanakları iyi olduğu için tercih edenlerden ($X= 222.63$) anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik danışma öz-yeterliğine sahip oldukları tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, mesleği ilgi ve istek duyarak tercih eden öğrenciler, iş olanaklarını ön planda tutarak tercih eden öğrencilere göre psikolojik danışmanlık becerileri konusunda kendilerini daha fazla yeterli hissetmektedirler.

Tablo 15. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde Bölümü Tercih Etme Nedenine Dayalı Farklılaşma Durumu

Faktör	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	31930.85	2	15965.43	8.95	.001*	Kİ-İO
Grupiçi	1049050.78	588	1784.10			
Toplam	1080981.64	590				

* $p<.01$; KT: Kareler Toplamı; KO: Kareler Ortalaması; Kİ: Kendim İsteğim; İO: İş Olanaklarının İyi Olması

4. 2. 4. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde PDR Derneğine Üyelik Durumuna Dayalı Farklılaşma Durumu ile İlgili Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin PDR Derneğine üyelik durumuna dayalı anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için bağımsız grup t testinden yararlanılmıştır. Tablo 16'da belirtilen analiz sonuçlarına göre, PDR derneğine üye olan ($X=234.62$) ve olmayan öğrencilerin

($X=228.15$) psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır, $t(575)=1.80$, $p>.05$.

Tablo 16. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinde PDR Derneğine Üye Olma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Faktör	N	X	Ss	sd	t	p
PDR Derneğine Üyelik Durumu	Üye	254	234.62	40.63	575	1.80	.072
	Üye Değil	323	228.15	44.38			

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, kuramsal çıkarımlar doğrultusunda, psikolojik danışmanlık son sınıf ğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin, umut ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğuna ilişkin denenceler ortaya koyulmuş ve bu denenceler doğrultusunda yapısal bir model geliştirilmiştir. Çalışmada ayrıca, psikolojik danışmanlık son sınıf ğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin cinsiyet, ğretim türü, bölümü tercih etme nedenine ve PDR derneğine ye olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenerek bir takım bulgulara ulaşılmıştır. Bu bölümde, ifade edilen araştırma bulguları alan yazındaki çalışmalar doğrultusunda tartışılarak çeşitli yorumlara yer verilmiştir.

5. 1. Psikolojik Danışma z-Yeterliği, Umut ve Kaygının Yaşam Doyumu zerindeki Etkisine İlişkin Yapısal Modelin İncelenmesi

Araştırmada psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi incelenmiş ve değişkenler arasındaki varsayılan etkiler yapısal bir model ile test edilmiştir. Test edilen modelin uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik danışmanlık son sınıf ğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin kaygı düzeyi üzerinde negatif bir etkisinin olduğu, kaygının ise umut ve yaşam doyumunu üzerinde negatif bir etki meydana getirdiği bulunmuştur. Buna ek olarak, psikolojik danışma öz-yeterliğinin umut düzeyine pozitif etkisinin olduğu, umudun da yaşam doyumunu üzerinde pozitif bir etki meydana getirdiği gözlenmiştir. Psikolojik danışma öz-yeterliğinin yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisinin yer almadığı yapısal modelde, psikolojik danışma öz-yeterliği kaygı ve umut değişkenleri üzerinden yaşam doyumunu etkilemektedir. Bu çalışmaya dayalı tartışma yapılırken modele ilişkin etkilerin sunulur sırası izlenmiştir. Dolayısıyla ilk olarak psikolojik danışma öz-yeterliğinin kaygı üzerindeki etkisi ele alınmıştır.

Model zerindeki doğrudan etkiler incelendiğinde psikolojik danışma-öz yeterliğinin kaygı üzerindeki negatif etkisi anlamlı bulunmuştur (Tablo 11). Bu bulgu bireylerin sahip oldukları psikolojik danışma öz-yeterlik inançlarının kaygı yaşantılarında önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireylerin kendilerini psikolojik danışma uygulamalarında yeterli görmesi kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu bulgu hem kuramsal bakış açısı hem de yapılan araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında, Bandura'ya göre (1988) bireyler bir göreve başlamadan önce görevle ilgili kendi yeterliklerini değerlendirmektedirler. Bireylerin

kendi yeterliklerine ilişkin algıları olumsuz ise eylemi gerçekleştirmekten kaçınmaktadırlar. Bu eyleme yaklaşmak ya da eylemi gerçekleştirmek kendilerinde psikolojik ve bedensel stres oluşturarak, baş etme potansiyellerini azaltmakta ve kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu bakımdan araştırmanın gerçekleştirildiği ve henüz ciddi bir deneyimi bulunmayan psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma oturumlarını yönetme, etkili yardım becerileri gösterme, danışma sürecindeki zorluklarla baş etme konusundaki yetersizlik algılarındaki artışın kaygı düzeylerinin yükselttiği görülmektedir. Pek çok araştırmacı bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir ve deneyimsiz psikolojik danışman adaylarının danışmanlık sürecinde yoğun kaygı yaşadıklarını ortaya koymuşlardır (Ellis ve diğ., 2015; Mauzey ve diğ., 2001). Örneğin, Al-Darmaki (2004, 2005) psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri, problem çözme becerileri ve kaygılarını incelemiş ve adayların psikolojik danışma öz-yeterlikleri arttıkça problem çözme becerilerinin arttığını ve kaygı düzeylerinin azaldığını bulgulamıştır. Benzer şekilde, Barbee ve diğerleri (2003) psikolojik danışman adaylarının uygulamalı staj deneyimi sürecindeki psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Adayların staj deneyimi süreci boyunca zamanla kendilerini daha yeterli gördüklerini buna bağlı olarak daha az kaygılandıklarını ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik danışmanların uygulamalı deneyim, eğitim ve süpervizyon aldıkça kendilerini daha fazla yeterli gördükleri ve daha az kaygılandıkları pek çok araştırmacı tarafından saptanmıştır (Barnes, 2004; Cashwell ve Dooley, 2001; Osborn ve Costas, 2013). Örneğin, Kozina ve diğerleri (2010) deneyimsiz psikolojik danışmanları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında teorik bilgi, mikro beceri ve kavramsallaştırma uygulamasını içeren yirmi hafta süren bir eğitim vermişler ve adayların psikolojik danışma öz-yeterliklerinin zamanla arttığını görmüşlerdir. Buna karşın, özellikle süpervizyon eğitimi sürecinde danışmanların süpervizyon doyumunu, süpervizyon işbirliği ve süpervizörün tutumlarının kaygıyı artırıcı etkisinin olabileceği üzerinde durulmaktadır (Fernando ve Hulse-Killackey, 2005; Ganske ve diğ., 2015; Reese ve diğ., 2009). Danışmanların süpervizörleri ile daha iyi işbirliği içine girdikçe (Mehr ve diğ., 2015), süpervizyon sürecinden doyum sağladıkça (Fernando ve Hulse-Killackey, 2005) ve süpervizörleri tarafından olumlu geri dönütler elde ettikçe kaygı düzeylerinin azaldığı ve psikolojik danışma öz-yeterliklerinin arttığı ifade edilmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik danışma öz-yeterliliğinin kaygı üzerindeki negatif etkisinin ilk kez psikolojik danışmanlık deneyimi geçiren öğrencilerin süpervizyon ve süpervizörleri ile ilgili değişkenlerden de etkilendiği söylenebilir. Buna ek olarak, bu etkinin psikolojik danışman adaylarının öz-yeterlik kaynaklarıyla ilişkili olabileceği ileri sürülebilir. Bireylerin bir eyleme yönelik kendi yeterliklerini değerlendirdiklerinden bahsedilmiştir. Kişiler bu değerlendirmelerini öz-yeterlik

kaynaklarına dayalı yapmaktadırlar (Bandura, 1986). Bu doğrultuda, Bandura (1977b) öz-yeterliğin bireylerin elde ettikleri doğrudan başarılı deneyimler, bir modeli gözlemleyerek elde ettikleri dolaylı deneyimler, başkaları tarafından bireyin yeterli olduğuna dair iletilen sözel ikna ifadeleri ve bireyin eylem öncesi ve sırasında yaşadığı bedensel ve duygusal deneyimleri olmak üzere 4 kaynağının olduğunu belirtmektedir. Bu bakımdan, henüz deneyimsiz olan psikolojik danışman adaylarının kendilerini değerlendirebilecekleri öz-yeterlik kaynaklarının henüz gelişmemiş olabileceği, referans alabilecekleri bilgi kaynaklarının henüz oluşmadığı ya da var olan öz-yeterlik kaynaklarının olumsuz içeriği barındırdığı düşünülebilir. Psikolojik danışman adayları yeterli olduklarına örnek teşkil edebilecek kadar yeterli miktarda başarılı danışma deneyimine sahip olmamakla birlikte var olan sınırlı deneyimleri başarısız bir şekilde sonuçlanmış olabilir. Buna ek olarak, psikolojik danışman adaylarının kendilerine benzer özelliklerde olan akranlarının başarısız deneyimlerini gözlemleyerek kendilerinin de benzer şekilde danışmanlık konusunda başarısız olacaklarını düşünebilirler. Bu bakımdan, adayların kendilerinin yada akranlarının süpervizyon sürecinde alacakları olumsuz geribildirimlerin birer sözel ikna görevi görerek yetersiz oldukları yönünde yorumlanabileceği veya başarılı bir psikolojik danışman olduklarına dair yeterli miktarda sözel geribildirim almadıkları sonucuna varılabilir. Buna ek olarak, ilk danışmanlık deneyimleri esnasında danışman adayları yeterlik inançlarından dolayı stres deneyimleri yaşayarak bedenlerinde kalp çarpıntısı, ateş basması, kızarma ya da duygusal olarak huzursuzluk duyabilir bu duyuşsal uyarılma deneyimlerini yetersiz oldukları yönünde değerlendirebilirler. Öz-yeterlik kaynaklarından ileri gelen bu durumlar nedeniyle bireylerin psikolojik danışma öz-yeterlikleri azalabilir ve nihayetinde yoğun şekilde kaygı yaşayabilirler. Bu bağlamda, psikolojik danışma öz-yeterliğinin kaygı üzerindeki negatif etkisine ilişkin bulgunun önemli olduğu düşünülmektedir.

Model üzerindeki doğrudan etkilerin bir diğeri de, psikolojik danışman adaylarının kaygı düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde negatif etkisi olduğu yönündedir (Tablo 11). Bu bulguya göre psikolojik danışman adaylarının kaygı düzeylerindeki artışın etkisiyle yaşam doyumları azalmaktadır. Alan yazında, psikolojik danışmanların kaygı yaşantıları ve yaşam doyumlarını bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak, bireylerin yaşam içerisinde yaşayabilecekleri farklı kaygıların ve kaygı bozukluklarının yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Dryman ve diğ., 2016; Gültekin ve Arıcıoğlu, 2016). Örneğin, Lyon ve diğerleri (2014) kanser teşhisi konulan ergenler ve aileleri ile yürüttükleri çalışmalarında, ergenlerin 3 aylık süreç içerisindeki kaygı, depresif belirtiler ve yaşam kalitelerini araştırmışlardır. Buna göre, ergenlerin zamanla kaygı düzeyleri ve gösterdikleri depresif belirtilerde düşüş meydana gelirken yaşam kaliteleri

artmıştır. Bu bakımdan ergenlerin zamanla yaşadıkları bu yıkıcı duruma uyum sağladıkları ve baş etme mekanizmalarının güçlendiği ve yaşamı daha memnun edici bir yer olarak düşündükleri söylenebilir. Adamczyk ve Sergin (2016) ise flört etme kaygısı duyan bireylerin yaşam doyumunu incelemiş ve flört etme kaygısı yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Bu çalışmalardan hareketle, kişilerin kaygı, depresif belirtiler ve stres gibi olumsuz duygulanım ve deneyimlerinin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının kaygı düzeylerindeki artışın yaşam doyumlarına negatif etkisi anlamlı bir hale gelmektedir. Adaylar bireylere psikolojik danışmanlık hizmeti sunma konusunda yeterli olmadıklarını düşünerek başarılı bir performans sergileme konusunda kaygılanabilir ve bu kaygının etkisiyle yaşamdan tatmin olamayabilirler.

Benzer şekilde, kaygının umut üzerinde doğrudan negatif bir etkisinin olduğu yapısal eşitlik modeli kapsamındaki bulgulardan biridir (Tablo 11). Başka bir deyişle, psikolojik danışman adaylarının kaygı düzeyindeki artış umut düzeylerinin azalmasına neden olmaktadır. Literatürde, psikolojik danışman adaylarının kaygı ve umut düzeylerini bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak, bu bulgu kaygı ve umut arasındaki ilişkiyi ortaya koyan alan yazındaki çeşitli çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında, May (1950) Kaygının Anlamı (*The Meaning of Anxiety*) adlı kitabında yer verdiği Spinoza'ya ait olan görüşleri oldukça dikkat çekicidir. Spinoza kaygı ve umudun birbiriyle çok yakın iki kavram olduğunu ifade ederek, her iki durumun insanoğlunun gelecek ile ilgili şüphelerinden beslendiğini ifade etmektedir. Ona göre kaygı istenilmeyen kötü bir şeyin olacağına dair "belirsiz bir acı" iken umut istenilen bir durumun gerçekleşeceğine dair "belirsiz haz" anlamına gelmektedir. Spinoza işte bu nedenden dolayı kaygının umutsuz, umudun da kaygısız olamayacağını ifade etmektedir (May, 1950). Bu bakımdan her iki kavramın da gelecek ile ilgili beklentilerin bir ürünü olduğu, birbirinden zıt işlevlerinin olduğu, ancak bireylerin yaşantılarında aynı anda ve iç içe bulunduğu anlaşılmaktadır. Nitekim, alan yazındaki araştırmalar bu kuramsal yaklaşımı destekleyici niteliktedir (Carretta ve diğ., 2014; Legg ve diğ., 2015; Muyan ve diğ., 2016). Yapılan bir araştırmada, Legg ve diğerleri (2015) genel cerrahi kliniğine başvuran hastaların doktorlar ile etkileşimlerinin umut ve kaygı düzeylerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre hastaların kaygı düzeyleri azalırken umut düzeylerinde artış olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde, bir hastalığa sahip olmak kadar kişilerin bir yakınının sağlık problemi yaşaması da birey üzerinde yıkıcı bir etki oluşturabilir. Bu bakımdan, Mednick ve diğerleri (2007) tip 1 diyabet hastalığına sahip olan çocukların anneleri ile bir araştırma yürüterek umut ve kaygı yaşantılarını incelemişlerdir. Beklenildiği üzere, iki değişken arasında güçlü bir negatif ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda araştırmacılar umudun kaygının meydana getirdiği depresif etkilerle karşı koruyucu bir özelliğinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu alışmalar ışığında, psikolojik danışman adaylarının kaygı yaşantılarının umut düzeylerini olumsuz bir etkide bulunduğu şeklindeki araştırma sonuçları anlamlı hale gelmektedir. Adaylar kendilerini yeterli görmeyerek kaygı yaşadıkça gelecekle ilgili olumlu beklentilerinde azalma meydana gelebilir, iyi bir psikolojik danışman olmak, etkili psikolojik danışmanlık becerileri göstermek konusunda umutsuzluğa kapılabilirler.

Araştırma modeli ile ortaya koyulan etkilerden bir diğerinde ise psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin umut düzeyleri üzerinde doğrudan pozitif etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 11). Bu bulguya göre, psikolojik danışman adaylarının kendi yeterliklerine dönük olumlu algılarındaki artış umut düzeylerinin yükselmesini sağlamaktadır. Alan yazında, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ve umut düzeylerini bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, araştırmanın bu bulgusunu destekleyen kuramsal yaklaşımlar ve çeşitli çalışmalar sunulacaktır. Araştırmacılar umut ve öz-yeterlik arasında güçlü ilişkilerin olduğunu ifade etmektedirler (McCoy ve Bowen, 2015). Temelde bu bulgu, Bandura'nın (1989) öz-yeterlik kuramı ve Snyder ve diğerlerinin (1991) umut teorisi arasındaki benzerlik ve farklılıklara dayanmaktadır. Buna göre her iki yapı bireylerin gelecekle ilgili yeterlik beklentileri ve sonuç beklentilerine önem vermektedir ancak öz-yeterlik kavramının daha çok yeterlik beklentileri üzerine odaklandığı belirtilmektedir (Scheier ve Carver, 1987). Öz-yeterlik kuramına göre bireylerin kendi yeterlikleriyle ilgili değerlendirmeleri bir eylemi gerçekleştirmeden önce yapılmaktadır. Bu bakımdan, kişilerin yeterlik algıları, eylemi gerçekleştirdikten sonraki sonuçla ilgili yapılan değerlendirmelerden bağımsızdır. Yeterlik ve sonuç beklentisi arasında tek yönlü bir yapıyı sunan bu açıklamaya karşın Snyder (2002) umut kavramının her iki yeterlik beklentisine eşit önemi verdiği ve öz-yeterlik kavramından daha geniş bir kavram olduğunu savunmaktadır. Literatürde yer alan pek çok çalışma her iki kavram arasındaki pozitif yönlü ilişkinin var olduğunu ileri sürmektedir (Feldman ve Kubota, 2015; Phan, 2013). Örneğin, Zhou ve Kam (2016) öz-yeterlik ve umudun aynı yapıyı ölçen iki kavram olduğunu belirterek güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Phan (2013) ise bir grup öğrencinin öz-yeterlik ve umut düzeylerinin zaman içerisindeki değerimini boylamsal olarak analiz ederek, her iki yapının birbiri ile paralel değerim gösterdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının kendilerini yeterli gördükçe geleceğe dönük beklentilerinin artacağı, daha olumlu sonuçları hayal edecekleri ve daha fazla yeterli olacaklarına ilişkin umutlu olacakları söylenebilir.

Model üzerindeki doğrudan etkiler incelendiğinde umudun yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkisinin bulunduğu gözlemlenmektedir (Tablo 11). Bu bulguya göre, psikolojik danışman adaylarının umut düzeylerindeki artış yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlamaktadır. Literatür incelendiğinde, psikolojik danışman adaylarının umut düzeyleri ve yaşam doyumlarını araştıran bir çalışmaya rastlanılmamakla birlikte, bu bulguyu dolaylı olarak destekleyen araştırma sonuçlarının olduğu görülmüştür. Umut ve yaşam doyumu bireylerin hayatları içerisinde değerli olan, onların keyif duyacakları, ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri uygun şartların ve her anlamda sağlıklı oluşun verdiği düşünce ve duygular olarak düşünülebilir. Buna karşın, bireyler yaşamları boyunca itici veya yıkıcı durumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Nitekim pek çok araştırmacı bireylerin bu itici deneyimler karşısında umutlarını yitirdiklerini vurgulamaktadır (Banks ve diğ., 2008; Ekas ve diğ., 2016; Visser ve diğ., 2013). Örneğin, You ve diğerleri (2008) yıkıcı bir durum olan akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin diğerlerine göre daha düşük umut düzeyine sahip olduklarını, okul ile daha zayıf bağlarının olduğunu ve yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu saptamışlardır. Bailey ve diğerleri (2007) ise üniversite öğrencilerinin iyimserlik, umut ve yaşam doyumu düzeylerini incelemiş ve umudun motivasyon bileşeni olan eyleyici düşüncenin yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulgulamışlardır. Başka bir deyişle, üniversite öğrencileri bir hedefi gerçekleştirebileceklerine dair kendilerine güvendikleri takdirde yaşam onlar için daha cazip bir hale gelmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, iyi bir psikolojik danışman olma konusundaki hedeflerine ulaşabileceğine inanan ve motive olan psikolojik danışman adaylarının hayattan daha çok haz aldıkları ve yaşamı daha olumlu bir yer olarak hayal ettikleri söylenebilir.

Oluşturulan modelde yer alan doğrudan etkilerin yanı sıra, psikolojik danışma öz-yeterliliğinin kaygı ve umut aracılığı ile yaşam doyumu üzerinde dolaylı pozitif bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır (Tablo 11). Yaşam doyumu kişilerin hayatın bütünüyle ilgili bilişsel karar verme süreci olarak tanımlanmaktadır (Juengst ve diğ., 2015). Ancak bu karar genel bir değerlendirme olmanın yanı sıra farklı spesifik yaşam alanlarıyla ilgili doyumlardan etkilenmektedir (Dijkers, 2004). Diener ve diğerleri (1999) bu spesifik doyum alanlarını iş, aile, boş vakit etkinlikleri, finans ve kendilik olarak sıralamakta ve genel değerlendirmenin bu alanlardan etkilendiğini belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik danışma öz-yeterliliğinin psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili bir değişken olduğu ve danışman adaylarının işleriyle ilgili doyumlarının bir boyutunu oluşturduğu düşünülebilir. Yetkin bir psikolojik danışman olmak danışman adaylarının mesleklerine karşı daha olumlu bir bakışa sahip olmalarına ve daha fazla doyum sağlamalarına yardımcı olabilir. Ancak, bireylerin işleriyle ilgili doyumları sadece mesleklerinde yetkin olma inancının rol aldığı bir

değerlendirme değildir. Kişilerin elde edecekleri gelir, iş ortamının kendilerine sunacağı kişisel gelişim olanakları, mesleğin toplum içerisindeki statüsü, iş ortamının fiziksel yapısı, meslek elemanları ile insani ilişkilerinin tatmin ediciliği gibi pek çok değişken bireylerin iş doyumlarını etkileyebilir. Bu açıdan, psikolojik danışman adaylarının mesleklerine ilişkin doyumlarının bir boyutunu oluşturan psikolojik danışma öz-yeterliğinin; yaşam doyumunu gibi iş, aile, arkadaşlık, boş zaman etkinlikleri ve benzeri pek çok yaşam alanıyla bağlantılı olan bir değerlendirmenin çok küçük bir boyutunu temsil edeceği düşünülebilir. Bu bakımdan psikolojik danışma öz-yeterliğinin yaşamın genelinin olumsuz değerlendirilmesine doğrudan etki etmeyeceği varsayılmış ve iki değişken arasındaki etkinin duyuşsal deneyimler aracılığıyla açıklanması amaçlanmıştır. Psikolojik danışma öz-yeterliği ve yaşam doyumunu araştıran çalışmaların sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Sınırlı sayıda araştırmalardan biri Pamukçu (2011) tarafından gerçekleştirilmiş ve psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlikleri ile yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırma sonuçları adayların yaşam doyumlarının artmasıyla psikolojik danışma öz-yeterliklerinin arttığını bulgulamıştır.

Araştırma kapsamında uyumlu olduğu tespit edilen model genel olarak değerlendirilecek olursa, psikolojik danışman adaylarının eğitim hayatlarının genellikle son yılında bulunan uygulamalı eğitim aşamasında henüz tecrübe elde etmedikleri psikolojik danışmanlık becerilerini sergilemekte kendilerini yetersiz görebilecekleri, bu nedenle yoğun kaygı yaşayabilecekleri ve yaşam doyumunu düzeylerinin azalabileceği düşünülebilir. Bu olumsuz etkinin yanı sıra, psikolojik danışman adaylarının kendilerini yeterli gördükleri takdirde, süreçle ilgili umutlu olacakları ve yaşamdan daha fazla doyum sağlayacakları söylenebilir. Literatürde yer alan bulgular ışığında, psikolojik danışman adaylarının bu süreçteki duygulanımlarının eğitim süreci, süpervizyon süreci ve öz-yeterlik kaynakları ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

5. 2. Psikolojik Danışma Öz-Yeterliğinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi

Araştırma sonuçları doğrultusunda psikolojik danışmanlık son sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterliklerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterirken bazılarında göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular ilgili literatür göz önüne alınarak tartışılmıştır. Tartışmada sırasıyla cinsiyet, öğretim türü, bölümü tercih etme nedeni ve PDR derneğine üye olma durumu ele alınmıştır.

Çalışma sonuçları psikolojik danışma öz-yeterliğinin cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediği yönündedir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik danışma öz-yeterliğinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini bulgulayan bir çalışmaya

rastlanılmamaktadır. Bu nedenle, cinsiyet değişkenine ilişkin hipotezin ortaya konulmasında etkili olan literatür ele alınmış ve araştırma bulgusu bu açıdan yorumlanmıştır. Bireylerin bebeklikten yaşlılık ve ölüme kadar izledikleri yaşam çizgisi boyunca sahip oldukları özellikler gelişim psikolojisinin incelediği bir konudur. İnsanların cinsiyete dayalı olarak duygusal, bilişsel ve ahlaki gelişim sürecinde bir takım farklılıklar gösterebilecekleri belirtilmektedir (Berk, 2010). Bu doğrultuda Berk (2010) erkeklerin daha aktif, atılgan, kendini savunan ve fiziksel olarak saldırgan; kadınların ise çekingen, bağımlı, duygusal olarak hassas, uyumlu ve duyguları anlamada daha fazla yetenekli olduklarını belirtmektedir. Benzer şekilde bireylerin ahlaki gelişimlerinde cinsiyete dayalı farklılık bulunmakta ve erkekler genellikle adaleti, kadınlar ise insanları önemsemeyi vurgulamaktadırlar (Berk, 2010; Jaffee ve Hyde, 2000; Weisz ve Black, 2002). Bu açıdan bakıldığında kadınların insanları önemseme ve onlara yardım etme, onların duygusal ihtiyaçlarını fark etme bakımından erkeklere göre daha yetenekli oldukları düşünülenilir. Bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken özellikler göz önünde bulundurulduğunda, kadınların bu özelliklere erkeklerden daha fazla yatkın olabilecekleri öngörülebilir. Ancak, araştırma bulgularına göre psikolojik danışman adaylarının yetkinlik inançlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bakımdan, psikolojik danışman adaylarının aldıkları lisans eğitiminin bireylere etkili psikolojik yardım sunma konusunda gerekli yeterlikleri kazandırdığı, böylece erkek ve kadın danışman adaylarının benzer yetkinlik algısına eriştikleri düşünülebilir. Literatür incelendiğinde bireylerin sahip oldukları cinsiyetin yanı sıra bu cinsiyetlere biçilen bir takım rolleri sergiledikleri ifade edilmektedir. Bem (1981) geleneksel anlamda bu rollerin “erkeksi” ve “kadınsı” olarak adlandırıldığını belirtmektedir. Geleneksel bakışı temsil eden psikoloji çevresi ve toplum nazarında bireyler bu rollerden sadece birine has davranışları sergileyebilmekte ve her ikisine sahip olmamaktadırlar. Ancak, Bem (1974) kadınsı ve erkeksi cinsiyet rollerine özgü davranışları sınıflandırmakta; baskınlık, agresiflik, bireycilik, güçlülük, liderlik ve özerklik gibi özellikleri erkeksi olarak tanımlamakta, buna karşın şefkatlilik, naziklik, sadakat, sempatikilik, anlayışlılık, yumuşak dillilik ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı hassas olmak gibi özellikleri kadınsı olarak göstermektedir. Bireyler anlaşılma, önyargısız bir şekilde dinlenmek, başkalarıyla paylaşmadığı konuları güvenilebileceği bir kişiyle konuşabilmek, duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili problemlerinin üstesinden gelebilmek ve onlarla baş edebilmek gibi pek çok konuda psikolojik yardım almaktadırlar. Psikolojik yardım sunan uzmanların; danışanlarına karşı anlayışlı, güven veren, empati kurabilen, ihtiyaçlarını anlayan ve önemseyen gibi özelliklere sahip olması yardım süreci için oldukça önemlidir. Bem’in (1974) ortaya koyduğu kadınsı ve erkeksi roller incelendiğinde kadınsı özelliklerin psikolojik yardım sunan uzmanlar için arzulanan özellikleri yansıttığı söylenebilir. Nitekim,

Artkoski ve Saarnio (2012) kadınsı özelliklere sahip olan terapistlerin danışanlara karşı daha pozitif davranışlarda buldukları, onlara karşı yargılayıcı olmaktan ve yüzleştirme yapmaktan kaçınan tutumlar sergilemeleri ve daha fazla empatik olduklarını ifade etmektedir. Ayrıca, kadın terapistlerin erkek terapistlere göre daha fazla kadınsı özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda, kadın psikolojik danışman adaylarının erkeklere göre psikolojik yardım ilişkisinde kendilerini daha başarılı bulabilecekleri ve bu ilişkiye karşı kendilerini daha rahat, istekli ve yeterli olarak değerlendirebilecekleri düşünülebilir. Ancak, elde edilen bulgular cinsiyete ilişkin bir farklılık göstermediğinden bu durumun psikolojik yardım sunmada avantajlı olan kadınsı özelliklerin eğitim hayatı içerisindeki teorik ve uygulamalı eğitimler yoluyla bireylere kazandırıldığı böylece bu tutumları sergileme noktasında adayların benzer algılara sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmada ayrıca psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin öğretim türüne (I. öğretim, II. öğretim) dayalı anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alan yazında bu bulgu ile doğrudan ilgili bir çalışmaya rastlanılmamasına rağmen, elde edilen bu sonuç bireylerin hangi öğretim türünü kazanacaklarını büyük ölçüde belirleyen sınav başarıları kavramıyla açıklanabilir. Ülkemizde öğrenciler bir yükseköğretim programında öğrenimlerine devam edebilmek için çeşitli bilgilerin ölçüldüğü sınavlardan geçmekte ve elde ettikleri puanlar ile birinci öğretim ya da ikinci öğretim programlarını tercih etmektedirler. Bireylerin sınav başarılarını yansıtan bu puanlar göz önüne alındığında genellikle birinci öğretim programlarına yerleşen öğrencilerin daha yüksek puan aldıklarını söylemek mümkündür. Pek çok araştırmacı öğrencilerin sınav başarılarının öz-yeterlik inançları ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Barrows, Dunn, Llyod, 2013; Galyon, Blondin, Yaw, Nalls ve Williams, 2012). Örneğin, bir çalışmada Barrows ve arkadaşları (2013) üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik inançları, sınav kaygısı ve sınav başarıları arasındaki ilişkiyi incelemişler; öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin artışla birlikte daha az sınav kaygısı yaşadıkları ve daha yüksek sınav notu aldıklarını ifade etmişlerdir. Bu bakımdan bireylerin sergileyecekleri performansın ve elde edecekleri olumlu çıktılarının kendi yeterliklerine olan güvenleriyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda bakıldığında birinci ve ikinci öğretim programlarında öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunabileceği öngörülebilir. Ancak, bu çalışmada incelenen psikolojik danışma öz-yeterliği bireylerin bir psikolojik danışma oturumunu yönetmek, bu süreçte karşılarına çıkabilecek olan güçlüklerle baş etmek ve gerekli yardım becerilerini sergileyebilme konusunda kendilerine olan güvenlerini ifade etmekte olup, bireylerin akademik başarıları için bir ölçüt olan üniversite sınavlarıyla tespit edilen genel bilgi ve beceriler ile farklı yeterliklere odaklanmaktadır. Bu bakımdan bireylerin öğretim programlarını kazandıkları sınav

ölçütlerinin, yeterli bir psikolojik danışmanı yansıtan özellikler için belirleyici olmadığı anlaşılmaktadır. Buna ek olarak, farklı öğretim programlarında eğitim gören psikolojik danışman adayları birebir aynı dersleri almakta ve aynı öğretim üyeleri tarafından yetiştirilmektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışman adaylarına verilen eğitimin benzer nitelikte olduğu ve mesleğe ilişkin yetkinlik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği düşünülebilir. Bu nedenlerle psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin öğretim türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaması önemli bir bulgu olarak görülebilir.

Çalışmada demografik değişkenlere ilişkin elde edilen diğer bir bulguya göre psikolojik danışmanlık bölümünü kendi istekleriyle tercih eden bireylerin psikolojik danışma öz-yeterlikleri iş olanakları iyi olduğu için tercih edenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatürde psikolojik danışma öz-yeterliğinin mesleki tercihler açısından değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır ancak pek çok araştırmacı bireylerin öz-yeterlik algılarının meslek seçim sürecinde ve kariyer gelişimlerinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır (Lenox ve Subich, 1994). Nauta, Kahn, Angell ve Cantarelli (2002) bir grup üniversite öğrencisinin kariyer ilgileri ve öz-yeterliklerini inceleyerek 7 aylık bir süreç içerisinde nasıl bir ilişkiye sahip olduklarını tespit etmeye çalışmıştır. Elde ettikleri sonuçlara göre kariyer ilgisi ve öz-yeterlik yapıları çoğunlukla karşılıklı bir etkiye sahiptir. Buna karşın, Bonitz, Larson ve Armsrong (2010) bireylerin belirli mesleklerle ilgili ilgilerinin öz-yeterlik düzeyleri üzerinde etkili olduğunu bulgulamıştır. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin mesleki ilgileri onların kendilerini bu mesleğe ne düzeyde yetkin ve yeterli gördüklerini belirlemektedir. Bu çalışmada psikolojik danışmanlık bölümünü kendi istekleriyle tercih eden öğrenciler bireyle psikolojik danışma gerçekleştirmekte bölümü iş olanakları iyi olduğu için tercih edenlere göre kendilerine daha fazla güvenmektedirler. Kendi istekleri ile tercih eden öğrencilerin psikolojik danışmanlık mesleğine karşı ilgi duydukları, iş olanaklarının iyi olduğu için tercih eden öğrencilerin ise mesleğin kendisine karşı ilgi duymadıkları ve maddi getirisini kendileri için cazip buldukları düşünülebilir. Bu doğrultuda, psikolojik danışmanlık mesleğini kendi kişisel ilgilerinden dolayı tercih eden bireylerin mesleki ilgilerinden dolayı psikolojik danışma öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışma ile elde edilen en son bulguya göre psikolojik danışmanlık son sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterlik düzeyleri PDR Derneğine üye olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulgu ile doğrudan ilişkili bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak, bu bulgu bireylerin mesleklerine ve kendi meslekleriyle ilgili örgütlere aidiyet duyguları ile açıklanabilir. Sheldon (1971: 143) örgütsel aidiyeti bireylerin kimliklerini bir organizasyona bağlayan davranış, tutum ve eğilim durumu

olarak tanımlamaktadır. Nitekim bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının mesleki bir kuruluş olan PDR derneğine üye olmaları onların mesleklerine bağlılıklarının bir göstergesi olarak kabul edilmiştir. Alan yazında pek çok araştırma farklı mesleklerde çalışan bireylerin öz-yeterlik inançları ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin var olduğuna işaret etmektedir (Akhtar, Ghayas ve Adil, 2013; Klassen ve Chiu, 2011). Bir çalışmada Akhtar, Ghayas ve Adil (2013) banka çalışanlarının iyimserlik ve öz-yeterlik düzeylerini örgütsel bağlılıkları açısından ele almıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar öz-yeterlik inancı ile örgütsel bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, bireylerin örgütsel bağlılıkları arttıkça meslekleriyle ilgili öz-yeterlik düzeyleri de artmaktadır. Benzer bir çalışmada Yang, Kao ve Huang (2006) klinik hemşirelik öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz-yeterlik inançları ve işlerini benimseme düzeyleri inceleyerek iki yapı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu bulmuşlardır. Bu bakımdan bireylerin yaptıkları işi benimseme düzeylerindeki artışın öz-yeterlik inançlarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Bu doğrultuda, psikolojik danışman adaylarının mesleki bir kuruluş olan PDR derneğine üye olmalarının mesleklerine olan bağlılıklarını ve mesleklerini benimseme düzeylerini yansıtacağı varsayılabilir. Dolayısıyla, PDR derneğine üye olan adayların psikolojik danışma öz-yeterliklerinin üye olmayanlara göre daha yüksek düzeyde olabileceği öngörülebilir. Buna karşın, bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin PDR derneğine üyelik durumuna dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Bu durum henüz bir psikolojik danışman olarak iş deneyimi geçirmemiş olan danışman adaylarının mesleki koşulların getirmiş olduğu zorluklarla yüzleşmemeleri, benzer problemleri yaşan meslektaşları ile görüş alışverişine ihtiyaç duymamaları, mesleki organizasyonlara katılmamaları gibi bir meslek elemanının örgütsel bir dayanışma ve bağına ihtiyaç duyduğu yaşantılara sahip olmamaları ile ilişkili olabilir. Bu doğrultuda psikolojik danışman adaylarının örgütsel bağlılık hakkındaki farkındalık düzeylerinin henüz yeterli düzeyde ayrışmadığı, bu nedenle psikolojik danışma öz-yeterlik inançlarına bağlı anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca tartışma ve bulgular çerçevesinde araştırmacılara ve alan çalışanlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

Bu çalışmada araştırma değişkenleriyle ilgili gelecek çalışmalara temel oluşturabilecek şu sonuçlar elde edilmiştir:

1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin umut düzeylerini pozitif, kaygı düzeylerine ise negatif olarak etkilediği bulunmuştur.
2. Psikolojik danışman adaylarının umut düzeylerinin yaşam doyumlarını pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
3. Psikolojik danışman adayların kaygı düzeylerinin umut düzeylerini ve yaşam doyumlarını negatif olarak etkilediği tespit edilmiştir.
4. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.
5. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin öğretim türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
6. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin bölümü tercih etme nedenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır.
7. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliklerinin PDR derneğine üyelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

6. 2. Öneriler

Bu çalışma kapsamında sunulan önerilere; araştırma sonuçlarına dayalı öneriler ve gelecek çalışmalar için öneriler olmak üzere iki başlık altında yer verilmiştir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu çalışmanın sonuçlarına ilişkin şu öneriler sunulmuştur:

1. Bu çalışma ile ortaya konulan yapısal modelde, psikolojik danışma öz-yeterliği ile yaşam doyumunu arasında doğrudan bir etki tespit edilmemiştir. Yaşam doyumunun daha geniş bir değerlendirmeyi temsil ettiğinden hareketle

gelecekte psikolojik danışma öz-yeterliğinin psikolojik danışman adaylarının iş yaşamlarıyla ilgili olan mesleki doyumları üzerindeki etkisi incelenebilir.

2. Bu çalışma psikolojik danışmanlık son sınıf öğrencileri öğrencileri ile yürütülmüştür. Oluşturulan yapısal model psikolojik danışman olarak çalışan rehber öğretmenler üzerinde test edilerek, psikolojik danışmanlık öğrencileri ve rehber öğretmenler karşılaştırılabilir.
3. Bu çalışma ile psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi nicel araştırma yöntemleri ve analiz teknikleri kullanılarak incelenmiştir. Gelecek çalışmalar ile bu etkileri nicel ve nitel yöntemler kullanarak incelenebilir.
4. Psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumlarını ve mesleki öz-yeterlik düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar planlanırken programların oluşturulmasında bu çalışmanın sonuçlarından yararlanılabilir.

6. 2. 2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

Gelecekte yapılacak çalışmalar için şu öneriler sunulmuştur:

1. Psikolojik danışma öz-yeterliğinin deneyimle arttığı düşünüldüğünde, bu bağlamda yapılacak boylamsal çalışmalar (PDR 1. sınıftan 4. sınıfa kadar ve öğretmenlerde meslekte çalışma süresi dikkate alınarak) literatüre önemli katkılar sağlayabilir.
2. Psikolojik danışman adaylarına süpervizyona dayalı uygulamalı derslerde öğretim elemanlarının geribildirim verirken destekleyici, cesaretlendirici ve teşvik edici olmaya özen göstermeleri önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Adamczyk, K., and Segrin, C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among polish young adults. *Journal of Adult Development*, 23(1), 1-10.
- Addabbo, T., Sarti, E., and Sciulli, D. (2015). Disability and life satisfaction in Italy. *Applied Research in Quality of Life*, 1-30.
- Akhter, S., Ghayas, S., and Adil, A. (2013). Self-efficacy and optimism as predictors of organizational commitment among bank employees. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2(2), 33-42.
- Aksoy, Ö. A. (2014). *Atasözleri Sözlüğü*. İstanbul: İnkılâp.
- Al-Darmaki, F. R. (2004). Counselor training, anxiety, and counseling self-efficacy: Implications for training psychology students from the united arab emirates university. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 429-440.
- Al-Darmaki, F. R. (2005). Counseling self-efficacy and its relationship to anxiety and problem-solving in United Arab Emirates. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 27(2), 323-335.
- Arbiser, S., and Schneider, J. (Eds.). (2013). *On Freud's "Inhibitions, symptoms and anxiety"*. London: Karnac Books.
- Ardahan, F., and Mert, M. (2013). Impacts of outdoor activities, demographic variables and emotional intelligence on life satisfaction: An econometric application of a case in Turkey. *Social Indicators Research*, 113(3), 887-901.
- Arnold, P. D., Zai, G., and Richter, M. A. (2004). Genetics of anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 6(4), 243-254.
- Artkoski, T., and Saarnio, P. (2012). Therapist's gender and gender roles: Impact on attitudes toward clients in substance abuse treatment. *Journal of Addiction*, 2013, 1-6.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., and Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., and Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Bailey, T. C., and Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.

- Baird, B. M., Lucas, R. E., and Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183-203.
- Baker, A. M., Moschis, G. P., Ong, F. S., and Pattanapanyasat, R. P. (2013). Materialism and life satisfaction: The role of stress and religiosity. *Journal of Consumer Affairs*, 47(3), 548-563.
- Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. New Jersey, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1(2), 77-98.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21-41.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology*, 51(2), 269-290.
- Bandura, A., Adams, N. E., and Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3), 125-139.
- Bandura, A., and Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017-1028.
- Banks, K. H., Singleton, J. L., and Kohn-Wood, L. P. (2008). The influence of hope on the relationship between racial discrimination and depressive symptoms. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 36(4), 231-244.

- Bao, X., Pan, W., Shi, M., and Ji, M. (2013). Life satisfaction and mental health in Chinese adults. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(10), 1597-1604.
- Barbee, P. W., Scherer, D., and Combs, D. C. (2003). Prepracticum service-learning: Examining the relationship with counselor self-efficacy and anxiety. *Counselor Education & Supervision*, 43(2), 108-119.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York, NY: Guilford press.
- Barnes, K. L. (2004). Applying self-efficacy theory to counselor training and supervision: A comparison of two approaches. *Counselor Education and Supervision*, 44(1), 56-69.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., and Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Barrows, J., Dunn, S., and Lloyd, C. A. (2013). Anxiety, self-efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 204-208.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., and Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639-645.
- Beattie, S., Woodman, T., Fakehy, M., and Dempsey, C. (2016). The role of performance feedback on the self-efficacy–performance relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(1), 1-13.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: Penguin.
- Beck, A. T., Emery, G., and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Bem, S. (1974). The psychological measurement of androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.
- Benight, C. C., and Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186.
- Benight, C. C., Ironson, G., Klebe, K., Carver, C. S., Wynings, C., Burnett, K., et al. (1999). Conservation of resources and coping self-efficacy predicting distress following a natural disaster: A causal model analysis where the environment meets the mind. *Anxiety, Stress and Coping*, 12(2), 107-126.
- Berk, L. E. (2010). *Development through the lifespan* (5th ed.). Boston, MA: Pearson.

- Berlin, M., and Kaunitz, N. (2015). Beyond Income: The importance for life satisfaction of having access to a cash margin. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1557-1573.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., and Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Bilge, F., Tuzgol Dost, M., and Cetin, B. (2014). Factors affecting burnout and school engagement among high school students: Study habits, self-efficacy beliefs, and academic success. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(5), 1721-1727.
- Blanchflower, D. G., and Oswald, A. J. (2008). Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M., and Kubzansky, L. D. (2011). Heart health when life is satisfying: Evidence from the whitehall II cohort study. *European Heart Journal*, 32(21), 2672-2677.
- Boodoo, U., Gomez, R., and Gunderson, M. (2014). Relative income, absolute income and the life satisfaction of older adults: Do retirees differ from the non-retired? *Industrial Relations Journal*, 45(4), 281-299.
- Bonitz, V. S., Larson, L. M., and Armstrong, P. I. (2010). Interests, self-efficacy, and choice goals: An experimental manipulation. *Journal of Vocational Behavior*, 76(2), 223-233.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. Toronto: John Wiley & Sons.
- Borthwick-Duffy, S. A. (1992). Quality of life and quality of care in mental retardation. In L. Rowitz (Ed.), *Mental retardation in the year 2000* (pp. 52-66). New York, NY: Springer.
- Bosmans, M. W., Benight, C. C., Knaap, L. M., Winkel, F. W., and Velden, P. G. (2013). The associations between coping self-efficacy and posttraumatic stress symptoms 10 years postdisaster: Differences between men and women. *Journal of Traumatic Stress*, 26(2), 184-191.
- Botha, F., and Booyesen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178.
- Bourassa, K. J., Sbarra, D. A., and Whisman, M. A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 490-499.
- Bourne, E. J. (2011). *The anxiety and phobia workbook* (5th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., and Powdthavee, N. (2013). Is personality fixed? Personality changes as much as "variable" economic factors and more strongly predicts changes to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 111(1), 287-305.

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine.
- Brickman, P., Coates, D., and Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- Bride, B. E., and Kintzle, S. (2011). Secondary traumatic stress, job satisfaction, and occupational commitment in substance abuse counselors. *Traumatology*, 17(1), 22-28.
- Bullock-Yowell, E., McConnell, A. E., and Schedin, E. A. (2014). Decided and undecided students: Career self-efficacy, negative thinking, and decision-making difficulties. *NACADA Journal*, 34(1), 22-34.
- Busch, F. N., Milrod, B. L., and Shear, M. K. (2009). Psychodynamic concepts of anxiety. In D. J. Stein, E. Hollander, and B. A. Rothbaum (Eds.), *Textbook of anxiety disorders* (2nd ed., pp. 117-128). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Cain, C. K. and LeDoux, J. E. (2008). Brain mechanisms of Pavlovian and instrumental aversive conditioning. In R. J. Blanchard, D. C. Blanchard, G. Griebel, and D. Nutt (Eds.), *Handbook of anxiety and fear* (pp.103-124). Amsterdam: Academic Press.
- Caprara, G. V., Fida, R., Vecchione, M., Del Bove, G., Vecchio, G. M., Barbaranelli, C., and Bandura, A. (2008). Longitudinal analysis of the role of perceived self-efficacy for self-regulated learning in academic continuance and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 525-534.
- Carlson, N. R. (2013). *Foundations of behavioral neuroscience*. Boston, MA: Pearson Higher Education.
- Carmona, C., Buunk, A. P., Dijkstra, A., and Peiró, J. M. (2008). The relationship between goal orientation, social comparison responses, self-efficacy, and performance. *European Psychologist*, 13(3), 188-196.
- Carretta, C. M., Ridner, S. H., and Dietrich, M. S. (2014). Hope, hopelessness, and anxiety: A pilot instrument comparison study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 230-234.
- Cashwell, T. H., and Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self-efficacy. *The Clinical Supervisor*, 20(1), 39-47.
- Cikrikci, Ö., and Odaci, H. (2016). The determinants of life satisfaction among adolescents: The role of metacognitive awareness and self-efficacy. *Social Indicators Research*, 125(3), 977-990.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962.

- Chang, A. K., Park, J., and Sok, S. R. (2013). Relationships among self-efficacy, depression, life satisfaction, and adaptation among older Korean adults residing in for-profit professional nursing facilities. *Journal of Nursing Research*, 21(3), 162-169.
- Cheung, F., and Lucas, R. E. (2015). When does money matter most? Examining the association between income and life satisfaction over the life course. *Psychology and Aging*, 30(1), 120-135.
- Clemens, N. A. (2003). A psychodynamic perspective on anxiety. *Journal of Psychiatric Practice*, 9(5), 385-387.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cohen, L., Manion, L., and Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). London: Routledge.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., and Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Constantine, M. G. (2001). Multiculturally-focused counseling supervision: Its relationship to trainees' multicultural counseling self-efficacy. *The Clinical Supervisor*, 20(1), 87-98.
- Constantine, M. G. (2002). The relationship between general counseling self-efficacy and self-perceived multicultural counseling competence in supervisees. *The Clinical Supervisor*, 20(2), 81-90.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole.
- Craig, K. J., and Chamberlain, S. R. (2009). The neuropsychology of anxiety disorders. In D. J. Stein, E. Hollander, and B. O. Rothbaum (Eds.), *Textbook of anxiety disorders* (2nd ed., pp. 87-102). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Crooker, K. J., and Near, J. P. (1998). Happiness and satisfaction: Measures of affect and cognition? *Social Indicators Research*, 44(2), 195-224.
- Csikszentmihalyi, M., and Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50(1), 15-28.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 133-158.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., and Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.

- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Daniels, J. A., and Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 41(2), 120-130.
- Darwin, C. (1890/2009). *The expression of the emotions in man and animals*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Daukantaitė, D., and Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and Cross-Cultural Findings. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 1-16.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Delprato, D. J., and McGlynn, F. D. (1984). Behavioral theories of anxiety disorders. In S. M. Turner (Ed.), *Behavioral theories and treatment of anxiety* (pp. 1-39). New York, NY: Plenum Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 39). New York, NY: Springer.
- Diener, E., and Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., and Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., and Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being* (pp. 213-231). New York, NY: Springer.
- Diener, E., Smith, H., and Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Dijkers, M. P. (2004). Quality of life after traumatic brain injury: a review of research approaches and findings. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85, 21-35.
- Dillon, F. R., Alessi, E. J., Craig, S., Ebersole, R. C., Kumar, S. M., and Spadola, C. (2015). Development of the lesbian, gay, and bisexual affirmative counseling self-efficacy inventory–short form (LGB-CSI-SF). *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 86-95.
- Dillon, F., and Worthington, R. L. (2003). The lesbian, gay and bisexual affirmative counseling self-efficacy inventory (LGB-CSI): Development, validation, and training implications. *Journal of Counseling Psychology*, 50(2), 235-251.
- DiTomasso, R. A., Freeman, A., Carjaval, R., and Zahn, B. (2009). Cognitive-behavioral concepts of anxiety. In D. J. Stein, E. Hollander, and B. O. Rothbaum (Eds.), *Textbook of anxiety disorders* (2nd ed., pp. 103-116). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- DiTomasso, R. A., and Gosch, E. A. (Eds.). (2002). *Anxiety disorders: a practitioner's guide to comparative treatments*. New York, NY: Springer.
- Domschke, K., and Dannlowski, U. (2010). Imaging genetics of anxiety disorders. *Neuroimage*, 53(3), 822-831.
- Dryman, M. T., Gardner, S., Weeks, J. W., and Heimberg, R. G. (2016). Social anxiety disorder and quality of life: How fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction. *Journal of Anxiety Disorders*, 38, 1-8.
- Drummond, L. M. (1993). Behavioural approaches to anxiety disorders. *Postgraduate Medical Journal*, 69(809), 222-226.
- Dumitrache, C., Windle, G., and Herrera, R. R. (2015). Do social resources explain the relationship between optimism and life satisfaction in community-dwelling older people? Testing a multiple mediation model. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 633-654.
- Eichhorn, J. (2012). Happiness for believers? Contextualizing the effects of religiosity on life-satisfaction. *European Sociological Review*, 28(5), 583-593.
- Ehring, T. (2014). Cognitive theory. In P. Emmelkamp, and T. Ehring (Eds.), *The wiley handbook of anxiety disorders* (pp. 104-124). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Ekas, N. V., Pruitt, M. M., and McKay, E. (2016). Hope, social relations, and depressive symptoms in mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 29, 8-18.
- Elliott, T. R., Witty, T. E., Herrick, S. M., and Hoffman, J. T. (1991). Negotiating reality after physical loss: hope, depression, and disability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 608-613.

- Ellis, A., and Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York, NY: Springer.
- Ellis, M. V., Hutman, H., and Chapin, J. (2015). Reducing supervisee anxiety: Effects of a role induction intervention for clinical supervision. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 608-620.
- Emmons, R. A., and Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research*, 16(2), 157-167.
- Eslami, B., Macassa, G., Sundin, Ö., Khankeh, H. R., and Soares, J. F. (2015). Quality of life and life satisfaction among adults with and without congenital heart disease in a developing country. *European Journal of Preventive Cardiology*, 22(2), 169-179.
- Eysenck, M. W. (2004). Trait anxiety, repressors and cognitive biases. In J. Yiend (Ed.), *Cognition, emotion and psychopathology: Theoretical, empirical and clinical directions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fan, J. (2016). The role of thinking styles in career decision-making self-efficacy among university students. *Thinking Skills and Creativity*, 20, 63-73.
- Fanselow, M. S. and Ponnusamy, R. (2008). The use of conditioning tasks to model fear and anxiety. In R. J. Blanchard, D. C. Blanchard, G. Griebel, and D. Nutt (Eds.), *Handbook of anxiety and fear* (pp. 29-48). Amsterdam: Academic Press.
- Feldhaus, C., Koglin, U., Devermann, J., Logemann, H., and Lorenz, A. (2015). Students with autism spectrum disorders and their neuro-typical peers--differences and influences of loneliness, stress and self-efficacy on life satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 3(6), 375-381.
- Feldman, D. B., and Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Fernando, D. M. (2013). Supervision by doctoral students: A study of supervisee satisfaction and self-efficacy, and comparison with faculty supervision outcomes. *The Clinical Supervisor*, 32(1), 1-14.
- Fernando, D. M., and Hulse-Killacky, D. (2005). The relationship of supervisory styles to satisfaction with supervision and the perceived self-efficacy of master's-level counseling students. *Counselor Education and Supervision*, 44(4), 293-304.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Los Angeles, CA: Sage.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., and Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy* (2nd ed.), New York, NY: Springer Science Business Media.

- Freud, S. (2013). Inhibitions, symptoms and anxiety. In S. Arbisser, and H. Schneider (Eds.), *On Freud's "Inhibitions, symptoms and anxiety"* (pp. 9-100). London: Karnac Books.
- Friedlander, M. L., Keller, K. E., Peca-Baker, T. A., and Olk, M. E. (1986). Effects of role conflict on counselor trainees' self-statements, anxiety level, and performance. *Journal of Counseling Psychology, 33*(1), 73-77.
- Frijters, P., and Beaton, T. (2012). The mystery of the u-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization, 82*(2), 525-542.
- Gao, Y., Li, L., Chan, E. Y., Lau, J., and Griffiths, S. M. (2013). Parental migration, self-efficacy and cigarette smoking among rural adolescents in South China. *Plos One, 8*(3), e57569.
- Gall, M. D., Gall, J. P., and Borg, W. R. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed.). New York, NY: Longman Publishing.
- Galyon, C. E., Blondin, C. A., Yaw, J. S., Nalls, M. L., and Williams, R. L. (2012). The relationship of academic self-efficacy to class participation and exam performance. *Social Psychology of Education, 15*(2), 233-249.
- Ganske, K. H., Gnilka, P. B., Ashby, J. S., and Rice, K. G. (2015). The relationship between counseling trainee perfectionism and the working alliance with supervisor and client. *Journal of Counseling & Development, 93*(1), 14-24.
- Garcia, P. R. J. M., Restubog, S. L. D., Bordia, P., Bordia, S., and Roxas, R. E. O. (2015). Career optimism: The roles of contextual support and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior, 88*, 10-18.
- García-Dantas, A., and Quested, E. (2015). The effect of manipulated and accurate assessment feedback on the self-efficacy of dance students. *Journal of Dance Medicine & Science, 19*(1), 22-30.
- Glick, R. A., and Roose, S. P. (2010). Anxiety as signal, symptom, and syndrome. In H. B. Simpson, Y. Neria, R. Lewis-Fernandez and F. Schneier (Eds.), *Anxiety disorders: Theory, research, and clinical perspectives* (pp. 50-58). New York, NY: Cambridge University Press.
- Gray, J. and McEwen, B. (2014). Neuroendocrinology and neurotransmitters. In P. Emmelkamp, and T. Ehring (Eds.), *The wiley handbook of anxiety disorders* (pp. 104-124). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Greason, P. B., and Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision, 49*(1), 2-19.
- Greene, J. H., Barden, S. M., Richardson, E. D., and Hall, K. G. (2014). The influence of film and experiential pedagogy on multicultural counseling self-efficacy and multicultural counseling competence. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, 14*(5), 62-78.

- Greene, K. V., and Yoon, B. J. (2004). Religiosity, economics and life satisfaction. *Review of Social Economy*, 62(2), 245-261.
- Geiger, K. A., and Kwon, P. (2010). Rumination and depressive symptoms: Evidence for the moderating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 391-395.
- Guan, P., Capezio, A., Restubog, S. L. D., Read, S., Lajom, J. A. L., and Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support, career decision-making self-efficacy and career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 114-123.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., and Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1495-1504.
- Gustafsson, H., Nordström, P., Stråhle, S., and Nordström, A. (2015). Parkinson's disease: A population-based investigation of life satisfaction and employment. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 47(1), 45-51.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., and Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-649.
- Gültekin, F., and Arıcıoğlu, A. (2016). The relationship between the life satisfaction, hope and anxiety of senior students. *Online Journal of Counseling & Education*, 5(1), 57-47.
- Hackett, G. (1995). Self-efficacy and career choice and development. In Bandura A. (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 232-258). Washington: Cambridge University Press.
- Hahn, E., Specht, J., Gottschling, J., and Spinath, F. M. (2015). Coping with unemployment: The impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality*, 29(6), 635-646.
- Haley, M., Romero Marin, M., and Gelgand, J. C. (2015). Language anxiety and counseling self-efficacy. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 43(3), 162-172.
- Han, K. T., Park, E. C., Kim, J. H., Kim, S. J., and Park, S. (2014). Is marital status associated with quality of life? *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1-10.
- Headey, B., Veenhoven, R., and Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Heller, D., Watson, D., and Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- Hernandez, C. L., Elliott, T. R., Berry, J. W., Underhill, A. T., Fine, P. R., and Lai, M. H. (2014). Trajectories of life satisfaction five years after medical discharge for traumatically acquired disability. *Rehabilitation Psychology*, 59(2), 183-192.

- Hettema, J. M., Neale, M. C., and Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1568-1578.
- Hewes, G. (1992). History of glottogonic theories. In J. Wind, B. Chiarelli, B. Bichakjian, A. Nocentini, and A. Jonker (Eds.), *Language origin: A multidisciplinary approach* (pp. 3-20). Dordrecht: Springer.
- Hinton-Nelson, M. D., Roberts, M. C., and Snyder, C. R. (1996). Early adolescents exposed to violence: Hope and vulnerability to victimization. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(3), 346-353.
- Hoppe, A., and Fujishiro, K. (2015). Anticipated job benefits, career aspiration, and generalized self-efficacy as predictors for migration decision-making. *International Journal of Intercultural Relations*, 47, 13-27.
- Hovatta, I., and Barlow, C. (2008). Molecular genetics of anxiety in mice and men. *Annals of Medicine*, 40(2), 92-109.
- Hsieh, H. H., and Huang, J. T. (2014). The effects of socioeconomic status and proactive personality on career decision self-efficacy. *The Career Development Quarterly*, 62(1), 29-43.
- Hu, L. T., and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huang, J. T. (2015). Hardiness, perceived employability, and career decision self-efficacy among Taiwanese college students. *Journal of Career Development*, 42(4), 311-324.
- Hybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid, and R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 17-43). New York, NY: Guilford Press.
- Høigaard, R., Kovač, V. B., Øverby, N. C., and Haugen, T. (2015). Academic self-efficacy mediates the effects of school psychological climate on academic achievement. *School Psychology Quarterly*, 30(1), 64-74.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., and Crowson Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of Personality*, 66(2), 195-214.
- Jackson, W. T., Taylor, R. E., Palmatier, A. D., Elliott, T. R., and Elliott, J. L. (1998). Negotiating the reality of visual impairment: Hope, coping, and functional ability. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 5(2), 173-185.
- Jaffee, S., and Hyde, J. S. (2000). Gender differences in moral orientation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 126(5), 703-726.

- Jerusalem, M., and Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. In Bandura A. (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 177-201). Washington, DC: Cambridge University Press.
- Jones, M. C. (1924). The elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology*, 7(5), 382-390.
- Jöreskog, K. G., and Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago, IL: Scientific Software International.
- Judge, T. A., and Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939.
- Juengst, S. B., Adams, L. M., Bogner, J. A., Arenth, P. M., O'Neil-Pirozzi, T. M., Dreer, L. E., et al. (2015). Trajectories of life satisfaction after traumatic brain injury: Influence of life roles, age, cognitive disability, and depressive symptoms. *Rehabilitation Psychology*, 60(4), 353-364.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., and Stone, A. (2004). Toward national well-being accounts. *American Economic Review*, 94(2), 429-434.
- Katz, I., Eilat, K., and Nevo, N. (2014). "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38(1), 111-119.
- Kiecolt-Glaser, J. K., and Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., and Smith, J. (2015). Life satisfaction and use of preventive health care services. *Health Psychology*, 34(7), 779-782.
- Kim, E. S., Park, N., Sun, J. K., Smith, J., and Peterson, C. (2014). Life satisfaction and frequency of doctor visits. *Psychosomatic Medicine*, 76(1), 86-93.
- Kissil, K. K., Davey, M., and Davey, A. (2013). Foreign-born therapists in the United States: Supervisors' multicultural competence, supervision satisfaction, and counseling self-efficacy. *Clinical Supervisor*, 32(2), 185-211.
- Klassen, R. M., and Chiu, M. M. (2011). The occupational commitment and intention to quit of practicing and pre-service teachers: Influence of self-efficacy, job stress, and teaching context. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 114-129.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: Guilford Publications.
- Kongarchapatara, B., Moschis, G. P., and Sim Ong, F. (2014). Understanding the relationships between age, gender, and life satisfaction: the mediating role of stress and religiosity. *Journal of Beliefs & Values*, 35(3), 340-358.
- Kozina, K., Grabovari, N., Stefano, J. D., and Drapeau, M. (2010). Measuring changes in counselor self-efficacy: Further validation and implications for training and supervision. *The Clinical Supervisor*, 29(2), 117-127.

- Larson, L. M., Clark, M. P., Wesely, L. H., Koraleski, S. F., Daniels, J. A., and Smith, P. L. (1999). Videos versus role plays to increase counseling self-efficacy in prepractica trainees. *Counselor Education and Supervision, 38*(4), 237-248.
- Larson, L. M., and 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., and Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology, 39*(1), 105-120.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research, 66*(2), 653-678.
- Lazarus, R. S., and Averill, J. R. (1972). Emotion and cognition with special reference to anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 241-283). New York, NY: Academic Press.
- LeCompte, A. ve Öner, N. (1975). Durumluk-sürekli kaygı envanterinin Türkçe'ye adaptasyon ve standardizasyonu ile ilgili bir çalışma. *IX. Milli Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışmaları, 457-462.*
- Lenox, R. A., and Subich, L. M. (1994). The relationship between self-efficacy beliefs and inventoried vocational interests. *The Career Development Quarterly, 42*(4), 302-313.
- Legg, A. M., Andrews, S. E., Huynh, H., Ghane, A., Tabuenca, A., and Sweeny, K. (2015). Patients' anxiety and hope: Predictors and adherence intentions in an acute care context. *Health Expectations, 18*(6), 3034-3043.
- Lent, R. W., Cinamon, R. G., Bryan, N. A., Jezzi, M. M., Martin, H. M., and Lim, R. (2009). Perceived sources of change in trainees' self-efficacy beliefs. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 46*(3), 317-327.
- Lent, R. W., Hill, C. E., and Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology, 50*(1), 97-108.
- Lent, R. W., Hoffman, M. A., Hill, C. E., Treistman, D., Mount, M., and 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.
- Lepp, A., Barkley, J. E., and Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior, 31*, 343-350.
- Li, M. H., Eschenauer, R., and Yang, Y. (2013). Influence of efficacy and resilience on problem solving in the United States, Taiwan, and China. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 41*(3), 144-157.

- Lifton, R. J. and Olson, E. (1974). Symbolic immortality. In C. A. Robben (Ed.), *Death, mourning, and burial: A cross-cultural reader* (pp. 32-39). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Little, R. J. A., and Rubin, D. B. (2002). *Statistical analysis with missing data* (2nd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Lowinger, R., He, Z., Lin, M., and Chang, M. (2014). The impact of academic self-efficacy, acculturation difficulties, and language abilities on procrastination behavior in Chinese international students. *College Student Journal*, 48(1), 141-152.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., and Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527.
- Lyon, M. E., Jacobs, S., Briggs, L., Cheng, Y. I., and Wang, J. (2014). A longitudinal, randomized, controlled trial of advance care planning for teens with cancer: Anxiety, depression, quality of life, advance directives, spirituality. *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 710-717.
- Lyons, H. Z., Bieschke, K. J., Dendy, A. K., Worthington, R. L., and Georgemiller, R. (2010). Psychologists' competence to treat lesbian, gay and bisexual clients: State of the field and strategies for improvement. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(5), 424-434.
- Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Magee, C. A., Miller, L. M., and Heaven, P. C. (2013). Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 694-698.
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N., and Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32(6), 647.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., and Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156.
- Majer, J. M. (2009). Self-efficacy and academic success among ethnically diverse first-generation community college students. *Journal of Diversity in Higher Education*, 2(4), 243-250.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., and Mitchell, J. (2015). How much hope is enough? Levels of hope and students' psychological and school functioning. *Psychology in the Schools*, 52(4), 325-334.
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., and Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345-359.

- Martocchio, J. J. (1994). Effects of conceptions of ability on anxiety, self-efficacy, and learning in training. *Journal of Applied Psychology, 79*(6), 819-825.
- Mauzey, E., Harris, M. B. C., and Trusty, J. (2001). Comparing the effects of live supervision interventions on novice trainee anxiety and anger. *The Clinical Supervisor, 19*(2), 109-122.
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. New York, NY: The Ronald Press Company.
- May, E. M., Hunter, B. A., Ferrari, J., Noel, N., and Jason, L. A. (2015). Hope and abstinence self-efficacy: Positive predictors of negative affect in substance abuse recovery. *Community Mental Health Journal, 51*(6), 695-700.
- McCarthy, A. K. (2014). Relationship between rehabilitation counselor efficacy for counseling skills and client outcomes. *Journal of Rehabilitation, 80*(2), 3-11.
- McCoy, H., and Bowen, E. A. (2015). Hope in the social environment: Factors affecting future aspirations and school self-efficacy for youth in urban environments. *Child and Adolescent Social Work Journal, 32*(2), 131-141.
- McCrae, R. R., and Costa, P. T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In G. J. Boyle, G. Matthews, and D. H. Saklofske (Eds.), *Sage handbook of personality theory and assessment Vol. 1*. (pp. 273-294). Los Angeles, CA: Sage.
- Meadow, H. L., Mentzer, J. T., Rahtz, D. R., and Sirgy, M. J. (1992). A life satisfaction measure based on judgment theory. *Social Indicators Research, 26*(1), 23-59.
- Mednick, L., Cogen, F., Henderson, C., Rohrbeck, C. A., Kitessa, D., and Streisand, R. (2007). Hope more, worry less: Hope as a potential resilience factor in mothers of very young children with type 1 diabetes. *Children's Healthcare, 36*(4), 385-396.
- Mehr, K. E., Ladany, N., and Caskie, G. I. (2015). Factors influencing trainee willingness to disclose in supervision. *Training and Education in Professional Psychology, 9*(1), 44-51.
- Meydan, B. (2015). Bireyle psikolojik danışma uygulamasında mikro beceri süpervizyon modeli'nin etkililiğinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 55-68.
- Moksnes, U. K., and Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research, 22*(10), 2921-2928.
- Mroczek, D. K., and Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(1), 189-202.
- Mroczek, D. K., and Spiro III, A. (2007). Personality change influences mortality in older men. *Psychological Science, 18*(5), 371-376.

- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Muyan, M., Chang, E. C., Jilani, Z., Yu, T., Lin, J., and Hirsch, J. K. (2016). Loneliness and negative affective conditions in adults: Is there any room for hope in predicting anxiety and depressive symptoms? *The Journal of Psychology*, 150(3), 333-341.
- Nauta, M. M., Kahn, J. H., Angell, J. W., and Cantarelli, E. A. (2002). Identifying the antecedent in the relation between career interests and self-efficacy: Is it one, the other, or both? *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 290-301.
- Newman, K. M. (2013). Winnicott and Kohut: their theories of anxiety. In S. Arbisser, and J. Schneider (Eds.), *On Freud's "Inhibitions, symptoms and anxiety"* (pp. 133-141). London: Karnac Books.
- Ng, E. C., Chan, C. C., and Lai, M. K. (2014). Hope and life satisfaction among underprivileged children in hong kong: the mediating role of perceived community support. *Journal of Community Psychology*, 42(3), 352-364.
- Ng, K. M., and Smith, S. D. (2012). Training level, acculturation, role ambiguity, and multicultural discussions in training and supervising international counseling students in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(1), 72-86.
- Nilsson, J. E., and Duan, C. (2007). Experiences of prejudice, role difficulties, and counseling self-efficacy among US racial and ethnic minority supervisees working with White supervisors. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 35(4), 219-229.
- Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Abnormal psychology* (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Osborn, D., and Costas, L. (2013). Role-playing in counselor student development. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(1), 92-103.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- Öner, N. (2012). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı* (7. bs.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Pagán, R. (2015). How do leisure activities impact on life satisfaction? Evidence for German people with disabilities. *Applied Research in Quality of Life*, 10(4), 557-572.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.
- Pajares, F., and Miller, M. D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, 86(2), 193-203.

- Pajares, F., and Miller, M. D. (1995). Mathematics self-efficacy and mathematics performances: The need for specificity of assessment. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 190-198.
- Pamukçu, B. (2011). The investigation of counseling self-efficacy levels of counselor trainees. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Pamukçu, B. ve Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 212-221.
- Parducci, A. (1984). Value judgments: Toward a relational theory of happiness. In J. R. Eiser (Ed.), *Attitudinal judgment* (pp. 3-21). New York, NY: Springer.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. Oxford University Press.
- Pearl, J. (2012). The causal foundations of structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of structural equation modeling* (pp. 68-91). New York, NY: Guildford Press.
- Perçe, A. (2013). On career indecision: Testing the relationship between irrational thinking, self-esteem, trait anxiety and career decision-making self-efficacy. *Romanian Journal of School Psychology*, 6(11), 115-125.
- Phan, H. P. (2013). Examination of self-efficacy and hope: A developmental approach using latent growth modeling. *The Journal of Educational Research*, 106(2), 93-104.
- Phan, H. P. (2014). Self-efficacy, reflection, and achievement: A short-term longitudinal examination. *The Journal of Educational Research*, 107(2), 90-102.
- Phillips, J. M., and Gully, S. M. (1997). Role of goal orientation, ability, need for achievement, and locus of control in the self-efficacy and goal-setting process. *Journal of Applied Psychology*, 82(5), 792-802.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., and Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Ranđelović, D., Krstić, M., and Babić-Antić, J. (2014). Academic success, anxiety and depressiveness as the predictors of life satisfaction among the students. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 4(4), 63-73.
- Reddan, G. (2015). Enhancing students' self-efficacy in making positive career decisions. *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, 16(4), 291-300.
- Reese, R. J., Usher, E. L., Bowman, D. C., Norsworthy, L. A., Halstead, J. L., Rowlands, S. R., and Chisholm, R. R. (2009). Using client feedback in psychotherapy training: An analysis of its influence on supervision and counselor self-efficacy. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(3), 157-168.

- Roberts, B. W., and Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 31-35.
- Robinson, C., and Rose, S. (2010). Predictive, construct, and convergent validity of general and domain-specific measures of hope for college student academic achievement. *Research in the Schools*, 17(1), 38-52.
- Roos, S. M., Potgieter, J. C., and Temane, M. Q. (2013). Self-efficacy, collective efficacy and the psychological well-being of groups in transition. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 561-567.
- Rubonis, A. V., and Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster–psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109(3), 384-399.
- Sabatier, C., Mayer, B., Friedlmeier, M., Lubiewska, K., and Trommsdorff, G. (2011). Religiosity, family orientation, and life satisfaction of adolescents in four countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1375-1393.
- Sandler, I. N., Tein, J. Y., Mehta, P., Wolchik, S., and Ayers, T. (2000). Coping efficacy and psychological problems of children of divorce. *Child Development*, 71(4), 1099-1118.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span development*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Sato, M., Jordan, J. S., and Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36(3), 293-313.
- Sato, M., Jordan, J. S., and Funk, D. C. (2015). Distance running events and life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Sport Management*, 29(4), 347-361.
- Scheier, M. E., and Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Schumacker, R. E., and Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71-86.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231.
- Schunk, D. H., and Hanson, A. R. (1985). Peer models: Influence on children's self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77(3), 313-322.
- Schunk, D. H., and Hanson, A. R. (1989). Self-modeling and children's cognitive skill learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 155-163.

- Schunk, D. H., and Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation. In Ryan R. M. (Ed.), *The oxford handbook of human motivation* (pp. 13-27). New York, NY: Oxford University Press.
- Scioli, A., Scioli-Salter, E. R., Sykes, K., Anderson, C., and Fedele, M. (2016). The positive contributions of hope to maintaining and restoring health: An integrative, mixed-method approach. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 135-148.
- Sabatier, C., Mayer, B., Friedlmeier, M., Lubiewska, K., and Trommsdorff, G. (2011). Religiosity, family orientation, and life satisfaction of adolescents in four countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1375-1393.
- Seidl, J. N. T., Pastorek, N. J., Lillie, R., Rosenblatt, A., Troyanskaya, M., Miller, B. I., et al. (2015). Factors related to satisfaction with life in veterans with mild traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 60(4), 335-343.
- Selye, H. (2013) *Stress in health and disease*. Boston, MA: Butterworth-Heinemann.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(6), 753-764.
- Seyle, D. C., Widyatmoko, C. S., and Silver, R. C. (2013). Coping with natural disasters in Yogyakarta, Indonesia: A study of elementary school teachers. *School Psychology International*, 34(4), 387-404.
- Shapiro, A., and Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329-346.
- Sheldon, M. E. (1971). Investments and involvements as mechanisms producing commitment to the organization. *Administrative Science Quarterly*, 143-150.
- Sheu, H. B., Rigali-Oiler, M., and Lent, R. W. (2012). Multicultural counseling self-efficacy scale—racial diversity form: Factor structure and test of a social cognitive model. *Psychotherapy Research*, 22(5), 527-542.
- Shimada-Sugimoto, M., Otowa, T., and Hettema, J. M. (2015). Genetics of anxiety disorders: Genetic epidemiological and molecular studies in humans. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69(7), 388-401.
- Shin, D. C. and Johnson, D. M.(1978). Avoved happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicator Research*, 5, 475-492.
- Silver, W. S., Mitchell, T. R., and Gist, M. E. (1995). Responses to successful and unsuccessful performance: The moderating effect of self-efficacy on the relationship between performance and attributions. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 62(3), 286-299.
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (Vol. 50). New York, NY: Springer.

- Skovholt, T. M., and Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development, 30*(1), 45-58.
- Smith, M. B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiatry, 53*(3), 388-399.
- Smoller, J. W., and Faraone, S. V. (2008) Genetics of anxiety disorders: Complexities and opportunities. *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics, 148*(2), 85-88.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development, 73*(3), 355-360.
- Snyder, C. R. (2000a). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000b). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., and Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology, 9*(4), 249-269.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Irving, L., and Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder, and D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Elmsford, NY: Pergamon.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., and Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., and Woodward, J. T. (2002). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology, 58*(9), 1003-1022.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., and Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*(4), 820-826.
- Soley-Bori, M. (2013). *Dealing with missing data: Key assumptions and methods for applied analysis* (Tech. Rep. No. 4). Boston University, School of Public Health.

- Soresi, S., Nota, L., and Lent, R. W. (2004). Relation of type and amount of training to career counseling self-efficacy in Italy. *The Career Development Quarterly*, 52(3), 194-201.
- Specht, J., Egloff, B., and Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: the impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 862-882.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972a) Anxiety as an Emotional State. In C. R. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 3-19). New York, NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972b). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C. R. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 481-493). New York, NY: Academic Press.
- Spielman, V., and Taubman-Ben-Ari, O. (2009). Parental self-efficacy and stress-related growth in the transition to parenthood: A comparison between parents of pre-and full-term babies. *Health & Social Work*, 34(3), 201-212.
- Stajkovic, A. D., and Luthans, F. (2002). Social cognitive theory and self efficacy: Implications for motivation theory and practice. In R. M. Steers, L. W. Porter, and G. A. Bigley (Eds.), *Motivation and work behavior* (pp. 126-140). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Steca, P., Greco, A., Monzani, D., Politi, A., Gestra, R., Ferrari, G., et al. (2013). How does illness severity influence depression, health satisfaction and life satisfaction in patients with cardiovascular disease? The mediating role of illness perception and self-efficacy beliefs. *Psychology & Health*, 28(7), 765-783.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., and Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40-50.
- Sumer, N., Karanci, A. N., Berument, S. K., and Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 18(4), 331-342.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tait, M., Padgett, M. Y., and Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 502-507.

- Tang, M., Addison, K. D., LaSure-Bryant, D., and Norman, R. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education and Supervision, 44*(1), 70-80.
- Tarhan, S. (2012). Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tillich, P. (2000). *The courage to be* (2nd ed.). Charlottesville, VA: Yale University Press.
- Tompkins, M. A. (2013). *Anxiety and avoidance: A universal treatment for anxiety, panic, and fear*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Tudoran, A. A., Scholderer, J., and Brunsø, K. (2012). Regulatory focus, self-efficacy and outcome expectations as drivers of motivation to consume healthy food products. *Appetite, 59*(2), 243-251.
- Ugalde, A., Krishnasamy, M., and Schofield, P. (2014). The relationship between self-efficacy and anxiety and general distress in caregivers of people with advanced cancer. *Journal of Palliative Medicine, 17*(8), 939-941.
- Urbani, S., Smith, M. R., Maddux, C. D., and Smaby, M. H. (2002). Skills-based training and counseling self-efficacy. *Counselor Education and Supervision, 42*(2), 92-106.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2th Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Vespia, K. M., Fitzpatrick, M. E., Fouad, N. A., Kantamneni, N., and Chen, Y. L. (2010). Multicultural career counseling: A national survey of competencies and practices. *The Career Development Quarterly, 59*(1), 54-71.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior, 89*, 182-191.
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., and Hirsch, J. K. (2013). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress and Health, 29*(1), 82-88.
- Vontress, C. E. (2012). Existential therapy. In J. Frew and M. D. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 131-162). New York, NY: Routledge.
- Xu, H., and Tracey, T. J. (2014). Ambiguity tolerance with career indecision an examination of the mediation effect of career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 23*(4), 519-532.
- Watson, J. B., and Morgan, J. J. B. (1917). Emotional reactions and psychological experimentation. *The American Journal of Psychology, 28*(2), 163-174.
- Watson, J. B. and Rayner, R. (1920/2000). Conditioned emotional reactions. *American Psychologist, 55*(3), 313-317.

- Weber, M., and Huebner, E. S. (2015). Early adolescents' personality and life satisfaction: A closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Personality and Individual Differences, 83*, 31-36.
- Weiss, D., Freund, A. M., and Wiese, B. S. (2012). Mastering developmental transitions in young and middle adulthood: The interplay of openness to experience and traditional gender ideology on women's self-efficacy and subjective well-being. *Developmental Psychology, 48*(6), 1774-1784.
- Weisskirch, R. S. (2013). Family relationships, self-esteem, and self-efficacy among language brokering Mexican American emerging adults. *Journal of Child and Family Studies, 22*(8), 1147-1155.
- Weisz, A. N., and Black, B. M. (2002). Gender and moral reasoning: African American youth respond to dating dilemmas. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 5*(1), 35-52.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Welsh, J. A., Nelson, J. M., Walsh, S., Sealer, H., Palmer, W., and Vos, M. B. (2015). Brief training in patient-centered counseling for healthy weight management increases counseling self-efficacy and goal setting among pediatric primary care providers: results of a pilot program. *Clinical Pediatrics, 54*(5), 425-429.
- Wheaton, B., Muthén, B., Alwin, D. F., and Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology, 8*(1), 84-136.
- Williams, B. W., Kessler, H. A., and Williams, M. V. (2014). Relationship among practice change, motivation, and self-efficacy. *Journal of Continuing Education in the Health Professions, 34*(1), 5-10.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294-306.
- Wilson, K., and Narayan, A. (2016). Relationships among individual task self-efficacy, self-regulated learning strategy use and academic performance in a computer-supported collaborative learning environment. *Educational Psychology, 36*(2), 236-253.
- Wolpe, J. (1968). Psychotherapy by reciprocal inhibition. *Conditional reflex: A Pavlovian Journal of Research & Therapy, 3*(4), 234-240.
- Wood, R., and Bandura, A. (1989a). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(3), 407-415.
- Wood, R., and Bandura, A. (1989b). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review, 14*(3), 361-384.
- Wood, J., Mathews, A., and Dalgleish, T. (2001). Anxiety and cognitive inhibition. *Emotion, 1*(2), 166-181.

- Wright, B. J., O'Halloran, P. D., and Stukas, A. A. (2016). Enhancing self-efficacy and performance: An experimental comparison of psychological techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 36-46.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yam, F. C. (2014). Psikolojik danışma öz yeterliği: kişilik özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Yang, H. L., Kao, Y. H., and Huang, Y. C. (2006). The job self-efficacy and job involvement of clinical nursing teachers. *Journal of Nursing Research*, 14(3), 237-249.
- Yang, J., Yang, Y., Liu, X., Tian, J., Zhu, X., and Miao, D. (2010). Self-efficacy, social support, and coping strategies of adolescent earthquake survivors in China. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(9), 1219-1228.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- You, S., Furlong, M. J., Felix, E., Sharkey, J. D., Tanigawa, D., and Green, J. G. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization. *Psychology in the Schools*, 45(5), 446-460.
- Young, E. A., Abelson, J. L., and Liberzon, I. (2008). Stress hormones and anxiety disorders. In R. J. Blanchard, D. C. Blanchard, G. Griebel, and D. Nutt (Eds.), *Handbook of anxiety and fear* (pp. 455-474). Amsterdam: Academic Press.
- Zhang, R. P. (2015). Positive affect and self-efficacy as mediators between personality and life satisfaction in Chinese college freshmen. *Journal of Happiness Studies*, 1-15.
- Zhou, M., and Kam, C. (2016). Hope and general self-efficacy: Two measures of the same construct? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 1-17.
- Zimmerman B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In Bandura A. (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202-231). Washington, DC: Cambridge University Press.



8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:	Kadın ()	Erkek ()
Öğretim türü	I. Öğretim ()	II. Öğretim ()
Bölümü tercih nedeniniz:		
Kendi isteğim ile () Çevremin isteği ile () İş olanakları iyi olduğu için ()		
Bilimsel yayınları (dergi, makale, kitap vs.) ne sıklıkla takip ediyorsunuz?		
Her zaman () Bazen () Hiç ()		
Bilimsel faaliyetleri (kongre, sempozyum vs.) ne sıklıkla takip ediyorsunuz?		
Her zaman () Bazen () Hiç ()		
PDR derneğine üye misiniz?		
Evet () Hayır ()		



Ek 2. Yaşam Doyumu Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda yaşamınızı nasıl değerlendiginize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi kendi yaşamınızla ilgili değerlendirmenizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını 7 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: 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.	Dikkat verme (fiziksel olarak danışana yönelme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	Meydan okuma (danışanın farkında olmadığı, değiştirmeye isteksiz olduğu veya değiştiremediği tutarsızlıklarına, çelişkilerine, savunmalarına veya akılcı olmayan inançlarına dikkat çekme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13.	Yönlendirme (Danışana eyleme geçmesini ima eden öneri, öğüt ve yönerge sunma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Açıklama: 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
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
4.	Danışanınızın sorunları hakkında derinlemesine konuşmasına 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

Açıklama: 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			
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Aşırı derecede kaygılı	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
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

Ek 4. Sürekli Umut Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda nasıl hissettiğiniz, düşündüğünüz ve davrandığınıza ilişkin birtakım ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyarak sizi ne ölçüde tanımladığını 8 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.		Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
		1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	8
6.	Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

Ek 5. Sürekli Kaygı Envanteri (Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda genellikle kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak sizi ne ölçüde tanımladığınızı 4 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.		Hiç bir zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
10	Genellikle mutluyum	1	2	3	4
13	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	1	2	3	4
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4

Ek 6. İzin Onayı



T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Fatih Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Karadeniz Teknik Üniversitesi
Fatih Eğitim Fakültesi Dekanlığı - Fatih Eğitim Fakültesi Yaz İşleri
Birimi
02/12/2015 10:26 - 33063017-044-E.6451
00713089

Sayı : 33063017-044-
Konu : Fatih AYDIN (Bilimsel Çalışma İzni)

02/12/2015

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Eğitim Bilimleri /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi 310634 nolu Fatih AYDIN'ın, "Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle Kaygı, Umut ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" adlı bilimsel çalışma anketini Fakültemizde uygulama isteği kendisinin yapması koşuluyla Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.Saygılarımla.

Prof. Dr. Ali Rıza AKDENİZ
Dekan

Ek 7. İzin Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 25/12/2015-4840



ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 79594239-302.14.01/
Konu : Araştırma İzni (Fatih Aydın)

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 18/12/2015 tarihli, 16421 sayılı ve "Fatih AYDIN Araştırma İzni" konulu yazınız

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Fatih AYDIN'ın, "Psikolojik Danışma Öz Yeterliği ile Kaygı, Umut ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" konulu anket çalışmasını Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencilerine uygulama isteği Rektörlüğümüz tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Saygılarımla.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Mustafa GENÇER
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Mevcut Elektronik İmzalar

MUSTAFA GENÇER (Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğü - Rektör Yardımcısı) 25/12/2015 10:56

Evrak Doğrulamak İçin : http://ebelge.lib.anku.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BELCL1D7

İzzet Baysal Kampüsü 14030 Gölköy / Bolu

Telefon No: (0 374) 253 46 84

Faks No: (0 374) 253 46 84

Bilgi İçin: Nuray BALKAN

Unvan: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 8. İzin Onayı



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 76009418/044- 2540
Konu : Anket

16/12/2015

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ (Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)

İlgi : 01.12.2015 tarih ve 044-E.2170 sayılı yazınız

Enstitünüz 310634 nolu öğrencisi Fatih AYDIN' ın “Psikolojik danışma öz-yeterliği ile kaygı, umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişki” konulu bilimsel çalışmasını Fakültemiz Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencilerine uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.


Prof. Dr. Murat GÖKDERE
Dekan

Adres : Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 05100 Merkez/AMASYA
e-Posta : egitimfakultesi@amasya.edu.tr
Web : <http://www.amasya.edu.tr>

Telefon : (0 358) 252 62 30 / 2206
Faks : (0 358) 252 62 22

Ek 9. İzin Onayı

03-FEB-2016 14:12 FROM EĞİTİM FAK DEK ERZURUM

TO 9904622482402

P.01



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 29202147-900-E.1500129274

16.12.2015

Konu : Anket Uygulaması

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.12.2015 tarihli ve 25919855/044/712235 sayılı yazınız

Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi Fatih AYDIN'ın "Psikolojik Danışma Öz-Yeterliliği İle Kaygı, Umut ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" adlı anket çalışmasını Fakültemiz Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencilerine uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Halil Ahmet KIRKILIÇ
Dekan V.

Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2314001
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#kazim-karabekir-egitim-fakultesi>

Bilgi: Lütfi Yaşar TUTUK
Faks: +90 442 2314288
E-Posta: kkeglak@atauni.edu.tr

Kep Adresi: atauni@ns01.kep.tr

Ek 10. İzin Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17/12/2015-16182



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik



Sayı :23845617-044/
Konu :Fatih AYDIN'ın Bilimsel Çalışma
İzni

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 01.12.2015 tarih ve 25919855/044 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Fatih AYDIN'ın "Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği ile Kaygı, Umut ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" konulu bilimsel çalışmasını Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencilerine uygulama isteği uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr.Mücahit EĞRİ
Rektör V.

Taahhütlük Yerleşkesi 60150 Tokat/Türkiye

Tel: (0356)2521616-1079
Faks: (0356)2521625

E-Posta: gensek@gop.edu.tr
Elektronik ağı: gensek.gop.edu.tr

Bilgi için: T.ŞAHİN Memur

KeP Adresleri :
gaziosmanpasa.universitesi@hs03.kep.tr
gop@hs01.kep.tr (tebligat adresi)
gaziosmanpasauni.hastane@hs03.kep.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak Doğrulaması http://ebys.gop.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BENDS5LC adresinden yapılabilir.

Ek 11. İzin Onayı



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 62357867/302.08/ 246
 Konu : Fatih AYDIN'ın Bilimsel Çalışma İzni.

03 Subat 2015 /

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
 (Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

İlgi : 01/12/2015 tarih ve 2170 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Fatih AYDIN'ın "Psikolojik Danışma Öz-Yeterliği İle Kaygı, Umut ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" adındaki bilimsel çalışmasını Fakültemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencilerine uygulama isteği uygun görülmüştür.

Gereğini ve bilgilerinizi arz ederim.


 Prof. Dr. Mahir KADAKAL
 Dekan

Ek 12. İzin Onayı

2016-01-28 19:31

Eğitim Fakültesi 03624576078 >> 04622488429

P 1/1



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 98725097-044-E.9972

Konu : Fatih AYDIN'ın Bilimsel Çalışma İzni

28/01/2016

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgili : KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 01/12/2015 tarihli ve 25919855-044.10 sayılı yazısı.

Karadeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Fatih AYDIN'ın Fakültemiz Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı son sınıf öğrencilerine "Psikolojik Danışma Özyeterliliği ile Kaygı, Umut ve Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişki" konulu bilimsel çalışmayı uygulama talebi Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve ilgili kuruma bildirilmesi hususunda gereğini rica ederim.

e-İmza

Prof. Dr. Yavuz BAYRAM
Dekan

Adres: Eğitim Fakültesi Dekanlığı Kurupelit/Samsun
Telefon: 0362 312 19 19 Faks: 0362 457 60 78
Elektronik Adı: <http://www.omu.edu.tr/>

Tayfun ŞENER
tayfun.sener@omu.edu.tr
Dahili Tel: 5310

5070 Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

23.02.1992 tarihinde Trabzon'un Of ilçesinde doğdu. İlköğretim eğitimini Of Şehit Ali Bulut İlköğretim Okulu'nda ve ortaöğretim eğitimini Beşikdüzü İMKB Anadolu Öğretmen Lisesi'nde tamamladı. 2014 yılında tam burslu olarak okuduğu Zirve Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun oldu ve aynı yıl Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'ne araştırma görevlisi olarak atandı. Yüksek lisans eğitimine 2014 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda başladı. Kendisi şu anda Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Yabancı dili İngilizce'dir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Fatih AYDIN, Ortahisar Mahallesi, Şehit Refik Cesur Caddesi, No: 32, Kat:
4, 61030 Ortahisar/TRABZON

E-Posta : 61fatihaydin@gmail.com

Telefon : 0542 324 64 14