

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**PSİKOLOJİ İLK VE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
MESLEKİ KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI VE
PROBLEM ÇÖZME YETİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Ahmet Fahri KARABUDAK

İstanbul, 2015

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**PSİKOLOJİ İLK VE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
MESLEKİ KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI VE
PROBLEM ÇÖZME YETİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Ahmet Fahri KARABUDAK

Öğrenci No:

130790054

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İstanbul, 2015

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Psikoloji İlk ve Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Kaygılarının Karşılaştırılması ve Problem Çözme Yetisi Arasındaki İlişki**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 09/04/2015

Aday: **Ahmet Fahri KARABUDAK**

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

28.10.2015

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 130790054 numaralı *Ahmet Fahri KARABUDAK*'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Psikoloji İlk ve Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Kaygularının Karşılaştırılması ve Problem Çözme Yetisi Arasındaki İlişki*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 21.04.2015 tarih ve 2015/16 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (30) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd.Doç.Dr. Neslim Güvenderer DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Prof.Dr.Orhan DOĞAN
(İstanbul Gelişim Üniversitesi)

TEŐEKKÜR

Başta bölüm baŐkanımız Prof. Dr. Nihal ren ve tez danıŐmanım Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat olmak üzere klinik psikoloji yüksek lisans eğitimim süresince desteğini gördüğüm tüm Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitsi ğretim yelerine,

Veri toplama süresince yardımlarını esirgemeyen ve lisans eğitimimin saygı değer ğretmenleri Prof. Dr. Tülay Bozkurt, Doç. Dr. Zeynep Oktuğ ve Dr. Neslihan Ercan'a,

Veri toplama süresince yardımını esirgemeyen arkadaŐlarım Seda Kantarcı ve Ayberk zkoca'ya,

Bugünlere gelmemde en büyük katkısı bulunan çok değerli ğretmenim Melahat EŐsiz'e,

Gerek iş hayattımda gerekse özel hayattımda ve tez sürecimde değerli desteğini ve samimiyetini esirgemeyen Gizem Mutlu'ya,

Her zaman yanımda olan ve üzerimdeki emeklerini asla ödeyemeyeceğim çok değerli aileme teŐekkür ederim.

Ahmet Fahri Karabudak

Adı ve Soyadı : Ahmet Fahri Karabudak
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvendeğer Doksat
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi, 2015
Alanı: : Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Psikoloji Öğrencilerinde Mesleki Kaygı, Problem Çözme Yetisi, Mesleki Kaygı

ÖZ

PSİKOLOJİ İLK VE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN MESLEKİ KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI VE PROBLEM ÇÖZME YETİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu çalışmada üniversitelerin psikoloji bölümünde okuyan ilk ve son sınıf öğrencilerinin mesleki kaygı düzeyleri ve problem çözme yetilerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda mesleki kaygı düzeyleri ve problem çözme yetisi arasında ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Psikoloji öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla ölçek geliştirilmiş ve daha önce güvenilirlik geçerlilik çalışmaları yapılan problem çözme envanteri kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilerek mesleki kaygı ve problem çözme yetisi arasında ilişki bulunmamıştır. Üniversitelerin psikoloji bölümünde okuyan dördüncü sınıf öğrencilerinin mesleki kaygı düzeyleri birinci sınıf öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür. Katılımcılardan orta sınıf ekonomik düzeye sahip olanların iyi düzey ekonomik düzeye sahip olanlara kıyasla mesleki kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mesleki kaygı düzeyleri kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Problem çözme yetisi ve cinsiyet, ekonomik düzey, ilk ya da son sınıfta okumaları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Name and Surname : Ahmet Fahri Karabudak

Supervisor :Asst. Prof. Neslim Güvendeğer Doksat

Degree and Date : Master, 2015

Major: : Psychology

Keywords : Occupational Anxiety of Psychology Studens, Problem Solving Abilities, Occupational Anxiety

ABSTRACT

COMPARISON OF OCCUPATIONAL ANXIETY AND PROBLEM SOLVING ABILITIES BETWEEN JUNIOR AND SENIOR LEVEL PSYCHOLOGY STUDENTS

This study was made compare the occupational anxiety levels and problem solving abilities of freshmen and senior year students' who study the psychology in universities. This study was also made to determine the relation between occupational anxiety and problem solving abilities.. In order to measure the occupational anxiety levels among psychology students, the scale was developed Inventory of Problem Solving was used to measure the problem solving abilities. After the obtained data was statically analyzed there was no relation found between occupational anxiety and problem solving abilities.. It was seen that the occupational anxiety levels among junior psychology students was much higher than the senior students. Between the participants, those who were in a middle class economical level had higher occupational anxiety than those who were in high-class economical level. There was no significant difference of occupational anxiety between male and female participants statistically. There was also o significant difference found statistically between problem solving abilities and gender, economic levels or being freshman or senior year in university.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ	
ABSTRACT	
TABLolar LİSTESİ.....	iv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYGI VE PROBLEM ÇÖZME ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

1.KAYGI KAVRAMI.....	3
1.1. Kaygı Çeşitleri.....	4
1.1.1. Durumluluk – Süreli Kaygı.....	4
1.1.2. Bilişsel – Somatik Kaygı.....	4
1.2. Belirtiler.....	5
1.3. Kaygıya Neden Olan Başlıca Faktörler.....	5
1.4. Kaygıyı Giderme – Başa Çıkma Yolları.....	6
1.5. DSM V’ e Göre Kaygı.....	6
1.5.1. Toplumsal Kaygı Bozukluğu.....	7
1.5.2. Yaygın Kaygı Bozukluğu.....	8
1.5.3. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu.....	9
1.5.4. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu.....	9
1.6. Kaygı ve Korku.....	9
1.7. Freud’ a göre Anksiyete.....	10
1.8. K. Horney’ e göre Anksiyete.....	12
1.9. Sullivan’ a göre Anksiyete.....	13

2. PROBLEM VE PROBLEM ÇÖZME	14
2.1. Problem Nedir?.....	14
2.2. Problem Çözme.....	15
2.3 Problem Çözme Süreci.....	17
2.4. Problem Çözmeye İlişkin Kuramlar.....	19
2.4.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı.....	19
2.4.2. Alex Osborn ve Problem Çözme Yaklaşımı.....	20
2.4.3. Karl Popper ve Problem Çözme Kuramı.....	20
2.4.4. Bandura'nın Problem Çözme Kuramı.....	21
2.4.5. Mountrorse ve Beş Aşamalı Problem Çözme Yaklaşımı.....	21
2.4.6. Thorndike ve Sınama-Yanımla Yoluyla Problem Çözme.....	22
2.4.7. Köhler ve İç Görü Öğrenmesi Yoluyla Problem Çözme.....	22
2.5. Problem Çözme Yöntemleri.....	22
2.5.1. İraksak Düşünce.....	23
2.5.2. Yakımsak Düşünce.....	23
2.5.3. Beyin Fırtınası.....	23
2.5.4. Sinektik.....	24
2.6. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler.....	24
2.7. Problem Çözmeyi Engelleyen Faktörler.....	24

İkinci Bölüm

YÖNTEM VE BULGULAR

1. YÖNTEM	26
1.1. Araştırma Grubu.....	26
1.2. Veri Toplama Araçları.....	26
1.3. İşlem.....	26
1.4. Verilerin Analizi.....	27

2. BULGULAR	28
SONUÇ	40
TARTIŞMA VE YORUM	41
KAYNAKÇA	44
EKLER	
EK-1: Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması.....	49
EK-2: Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği.....	60
EK-3: Problem Çözme Envanteri.....	62
EK-4: Problem Çözme Envanteri Güvenirlik ve Geçerlilik.....	64

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği Faktör Analizi.....	28
Tablo 2. Varimax Metodu Döndürülmüş Faktör Analizi Matrisi	29
Tablo 3. Mesleki Kaygı Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçekleri Korelasyon Analizi.	30
Tablo 4. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri Cinsiyet Grup İstatistiği.....	31
Tablo 5. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri -Cinsiyet Bağımsız Örneklem Test Analizi..	31
Tablo 6. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri Sınıf Bazında Grup İstatistiği.....	32
Tablo 7. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri ve Sınıf Bağımsız Örneklem Test Analizi...32	
Tablo 8. Ekonomik Kaygı Alt Ölçeği ve Ekonomik Düzey Anova Testi	33
Tablo 9. Problem Çözme Envanteri Ortalama Puan ile Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri Arasında Korelasyon Analizi.....	34
Tablo 10. Mesleki Kaygı ve Problem Çözme Yetisi Korelasyon Analizi.....	35
Tablo 11. Mesleki Kaygı Ölçeğine verilen cevapların Cinsiyet İstatistiği.....	35
Tablo 12. Mesleki Kaygı ve Cinsiyet arasındaki Bağımsız Örneklem Test Analizi.	35
Tablo 13. Mesleki Kaygı Ölçeğine verilen cevapların Sınıf İstatistiği.....	36
Tablo 14. Mesleki Kaygı ve Öğrenim Yılı Arasında Bağımsız Örneklem Test Analizi.....	36
Tablo 15. Mesleki Kaygı ve Ekonomik Düzey Anova Testi Çoklu Karşılaştırma....	37
Tablo 16. Problem Çözme Envanteri Cinsiyet İstatistiği.....	37
Tablo 17. Problem Çözme Envanteri - Cinsiyet Bağımsız Örneklem Test Analizi...37	
Tablo 18. Problem Çözme Envanteri Verilerinin Sınıf Bazında Grup İstatistiği.....	38
Tablo 19. Problem Çözme ve Lisans Yılı Bağımsız Örneklem Test Analizi.....	38
Tablo 20. Problem Çözme ve Ekonomik Düzey Anova Testi Çoklu Karşılaştırma..	38

GİRİŞ

Kaygı, kavramı Batılı kaynaklardan dilimize “*anksiyete*” kavramının tercüme edilmesi ile girmiştir. Günümüzde insanların sıklıkla yaşadığı bir duygu olarak karşımıza çıkmakta olup çeşitli belirtiler ile kendini göstermekte bireysel ve sosyal yaşantıyı etkilemektedir. Bu açıdan kaygı göz ardı edilmeden üzerinde durulması gereken psikolojik bir faktördür.

İnsan, sosyal bir ortamda dünyaya gelen tüm sosyal faktörlerin etkisinde büyüüp gelişen, bu gelişim sayesinde çeşitli yetiler kazanarak hayatını sürdürebilen canlıdır.

Bilindiği üzere sosyal yaşantımızın belirleyicileri aile, okul, içinde bulunulan kültürel ortam, iş ortamı gibi unsurlardır. Bu unsurlar insan hayatına farkında olarak ya da olmadan büyük bir etki etmektedir. Tüm bu unsurların detaylı bir şekilde incelenmesi ve yorumlanması insan hayatını açıklamada oldukça etkilidir.

Tüm bu değerlendirmeler ele alındığında, kaygı faktörü sosyal yaşantının her alanında etkisi küçümsenmeyecek şekilde etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

Meslek, insanın yaşamını sürdürebilmek için yaptığı yoğun ve detaylı bir eğitim, aynı zamanda çalışmayı gerektiren sürecin sonunda aldığı ünvanıdır. İnsan, hayatının önemli bir bölümünü mesleğini icra ederek geçirmekte ve buna göre hayatına yön vermektedir.

Sosyal yaşantımızın önemli bir bölümünü oluşturan meslekte kaygının incelenmesi bilimsel açıdan kaçınılmazdır. Bu bağlamda mesleki kaygı üzerinde dikkatle durulması ve incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

Kişinin yaşayabilmesi, toplumların var olabilmesi ve ilerleyebilmesi için karşılaştığı problemleri çözmesi gerekir. Problem çözme, yaşam boyunca karşılaşılan, engel yaratan, strese sokan çözüm bekleyen problemleri çözmek amacıyla ortaya konduğu, bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinliği içeren çoklu bir süreçtir. Bu açıdan problem çözme yetisi ve mesleki kaygıyı bir arada ele almanın kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir.

1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma üniversitelerin psikoloji lisans bölümünde okuyan ilk ve son sınıf öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve problem çözme yetileri arasındaki ilişki olup olmadığının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Psikoloji bölümünde okuyan ilk ve son sınıf öğrencilerinin geleceğe yönelik mesleki kaygı düzeylerini ve bununla birlikte problem çözme yetileri arasındaki ilişkiyi bilimsel olarak değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

2. Araştırmanın Önemi

Geleceğe yönelik mesleki kaygı öğrenciler arasında görülen bir kaygı türü olup psikolog adayı olan bu öğrencilerin meslek hayatına yaklaştıkça mesleki kaygılarında ne gibi farklılıklar olduğunu belirlemek alan ile ilgili mesleki düzenlemelerin yapılabilmesinde yardımcı olacaktır. Aynı zamanda problem çözme yetisi psikolog için çok önemli bir yetenek olup dört yıllık lisans sürecinin problem çözme yetisini geliştirmede ne kadar etkili olup olmadığını görmek gelecekteki çalışmalara ışık tutabilir.

3. Araştırmanın Sınırlılığı

Araştırma İstanbul ilinde üniversitelerin psikoloji lisans bölümünde öğrenim gören öğrencilerden rastgele seçilmiştir. Toplam 434 kişiyi kapsamış olup 270 kişi ile Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği geliştirilmiş 164 kişi ile araştırma yapılmıştır. Genellenebilirliği bu verilerle sınırlıdır.

4. Varsayımlar

1. Mesleki kaygı düzeyi ile problem çözme yetisi arasında ilişki vardır.
2. İlk ve son sınıfta okuyan öğrencilerin mesleki kaygı düzeyleri arasında fark vardır.
3. İlk ve son sınıfta okuyan öğrencilerin problem çözme yetileri arasında fark vardır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAYGI VE PROBLEM ÇÖZME ÜZERİNE LİTERATÜR TARAMASI

1. KAYGI KAVRAMI

Kaygı, kavramı Batılı kaynaklardan dilimize “*anksiyete*” kavramının tercüme edilmesi ile girmiştir.

Türk Dil Kurumu’na göre kaygı; üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa olarak tanımlanmaktadır. TDK tıpta kaygıyı; genellikle kötü bir şey olacağı düşünülmesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu Genel Sözlük).

Kaygı, nedeni bilinmeyen bir sebepten ötürü hissedilen belirsiz korku, endişe ve sıkıntı ile gösterir. Bireyde kötü bir şey olacağına ve bunu engelleyemeyeceğine ilişkin bir düşüncenin belirmesiyle kaygı ortaya çıkar (Anthony ve Swinson, 2000).

Günümüzde insanların sıklıkla yaşadığı bir duygu olarak karşımıza çıkan kaygı; tehdit edilen bir ortamda bireyin kendisini yetersiz görmesi, iç sıkıntısı, korku ya da kuruntulardan kaynaklanan huzursuzluk hali, hoş olmayan bir duygulanım durumu ve gelecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir (Eroğlu, 2000, s.308).

Spielberger 1972’de, kaygı kavramının aşağıdaki özelliklerini tanımlamıştır:

-Kaygı geleceğe yönelik endişe durumudur.

-Hoş olmayan bir duygulanım durumudur.

Bu duygulanım durumunun duyumsanması insana elem verir (Köknel, 1989, s.70).

Kaygı, stres yaratan durumların yarattığı üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenebilir reaksiyonlardır. Bir kişi kaygılandığı zaman, sinir sistemi uyarılır. Kalp atışının hızlanması, nabız atışlarının yükselmesi ve ellerin terlemesi gibi reaksiyonlar görülür. Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres yaratan

uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durumun bireye zarar verme, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı da artacaktır (Özgüven, 2000, s.340).

Kaygının açıklanmasında ve verilen tanımlarda sosyal ve kültürel etmenlere daha büyük bir önem verildiği görülmektedir. Genel olarak bireyi olumsuz etkileyen duyguların kişide kaygıyı meydana getirdiği söylenebilir (Varol, 1980).

1.1. Kaygı Çeşitleri

1.1.1. Durumluluk – Süreli Kaygı

Spielberger ve arkadaşları kaygıyı durumluluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırmıştır. Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki faktörlü kaygı kuramının özünü oluşturan durumluluk ve sürekli kaygı farklı özelliklerde ve farklı yoğunluktadır (Öner ve Le Compte 1983).

Sürekli kaygı, genel olarak kaygıya yatkınlıkta kalıcı bir kişisel farklılıktır, durumluluk kaygı ise stres verici duruma verilen geçici, o anki duygusal tepkidir (Spielberger ve ark. 1970 Akt: Günay).

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif kaygı durumluluk kaygısıdır. Stresin yoğun olduğu zamanlarda, durumluluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca da düşme olmaktadır (Yiğitoğlu, 2009).

1.1.2 Bilişsel- Somatik Kaygı

Somatik kaygı; kalp atışları, kan basıncı, kas gerilimi, terleme gibi bir ya da daha fazla psikolojik süreçlerde değişikliğe neden olur. Bazı işler için somatik fonksiyonlarda bir yükselme arzu edilmez. Somatik kaygı kalp atış oranını da etkileyebilir (Civan, 2001).

Bilişsel kaygı, kaygının bölümüdür ve kişinin negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentiler tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir (Anshel, 1995).

1.2. Belirtiler

Genel olarak kaygılı bireylerde öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar ruhsal olarak endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik şaşkınlık, tedirginlik durumlarından; bedensel olan ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk olmak üzere geniş bir yelpazede sıralanmaktadır (Köknel, 2005).

Kaygılı insanın kendisini yeteneksiz ve yetersiz bulmasının gerisinde, düşmanca eğilimlerinden kaynaklanan kendini lanetleme duyguları bulunur (Geçtan, 2004, s.88).

Cüceloğlu'na göre kaygının belirtilerini şöyle sıralayabiliriz:

Nefes darlığı, mide ağrısı, terleme, ishal ya da kabızlık, nefes alıp vermede düzensizlik, aşırı tepkide bulunma, kesik kesik nefes alma, titreme, gerginlik, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, kalp çarpıntısı, sürekli yorgunluk, aniden sinirlenme, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması (Cüceloğlu, 1996).

1.3. Kaygıya Neden Olan Başlıca Faktörler

İnanmadığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yoluna ulaşana dek bir derece kaygı duyarız (Cüceloğlu, 2011 s. 277).

Kaygıya neden olan bazı faktörler vardır. Bunlar; prestij ve toplumsal değişim, başarısızlık veya başarı, başkaları tarafından kabul görmeme, servet kaybı,

ahlaki çıkmazlık, ölüm, ayrılık, boşanma, kültürel baskılar, taşınma, göç, geçici ve ya kalıcı ayrılık, saldırı, tecavüz, hastalık, hastaneye yatış, emeklilik, emniyet tehlikesi, çevresel kirlilik, işsizlik, yeni iş, terfi, cinsel gelişme, akran ilişkilerinde değişiklik, gebelik, ebeveyn olma, kariyer değişiklikleri, yaslanma etkileri, duygusal kayıplar, ekonomik sorunlar ve motor kayıplardır (Öz, 2004).

1.4. Kaygıyı Giderme – Başa Çıkma Yolları

Kaygıyı gidermenin kendisi, başa çıkılması gereken bir sorundur. Kişi, kaygı ve engellenmeler sonucu birçok çatışmaya girebilir. Freud, kaygıyı azaltmak ya da ondan kaçmak için kişilerin bazı davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Hayal kırıklığı ve kaygı bireyden bireye değişik tepkilerin ortaya çıkmasına yol açar. Bu tepkilerin bir kısmı yapıcı ve problem çözmeye yönelik olduğu gibi, bir kısmı savunmaya yönelik davranışlar şeklinde ortaya çıkar (Dereli, 1995, s.14).

Bir insanın kaygılarından kurtulabilmesi için tek yol, kendi var oluş sorumluluğunu üstlenebilmesidir. Bu sorumluluk gereğinde başka insanların desteği ve yardımını alabilmeyi de içerir (Geçtan, 2004, s.93).

Kaygı ile başa çıkma yöntemleri, bazen bir program dâhilinde uyguladığımız alıştırmalarla, bazen de farkında olmadan yaptığımız tekniklerde karşımıza çıkmaktadır. Kaygı ve gerginlikle başa çıkma yollarını iki temel grupta toplayabiliriz: Bilinçli olarak uygulanan ve farkında olmadan uyguladığımız teknikler. Farkında olmadan uyguladığımız tekniklere savunma mekanizmaları adı verilir. Savunma mekanizması kullanan birey, kaygı ve gerginliği azaltmak için bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullandığımız teknikler öğrenme sonunda elde ettiğimiz davranışları içerir (Cüceloğlu. 1996).

1.5. DSM-5'e Göre Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları

DSM-5 kaygı bozukluklarını şu başlıklar altında ele almıştır;

- Ayrılma kaygısı bozukluğu,
- Seçici konuşmazlık,
- Özgül Fobi,

- Toplumsal Kaygı Bozukluğu,
- Panik Bozukluğu,
- Agorafobi,
- Yaygın Kaygı Bozukluğu,
- Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu,
- Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu,
- Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

1.5.1. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

- A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşmeler, gözlenme ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme.*
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.*
- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.*
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.*
- E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.*
- F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.*
- G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.*
- H. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz,*

- İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu bedeb algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.*
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa, korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilgisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (DSM-5).*

1.5.2. Yaygın Kaygı Bozukluğu

A. En az altı aylık bir sürenin çoğu gününde, bir takım olay ya da etkinliklerle ilgili olarak, aşırı bir kaygı ve kuruntu vardır.

B. Kişi, kuruntularını denetim altına almakta güçlük çeker.

C. Bu kaygı ve kuruntuya, aşağıdaki altı belirtiden üçü eşlik eder.

1. Dinginleşememe ya da gergin ya da sürekli diken üzerinde olma.

2. Kolay yorulma.

3. Odaklanmakta güçlük çekme ya da zihin boşalması.

4. Kolay kızma.

5. Kas gerginliği.

6. Uyku bozukluğu.

D. Kaygı, kuruntu ya da bedensel belirtiler, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

E. Bu bozukluk, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

F. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz (DSM-5)

1.5.3. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu

Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, kaygı bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların kaygı bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu kategorisi, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce tartışılmak istendiğinde kullanılır.

1.5.4. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, kaygı bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların kaygı bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmamış kaygı bozukluğu kategorisi, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda kullanılır (DSM-5).

1.6. Kaygı ve Korku

Korku ve kaygı günlük dilimizde çoğu kez aynı anlamda kullanılır. Ancak, birbirlerinden farklı anlamlar taşırlar. Korku ve kaygının, kalp atışlarında artma, kas gerginliği, kaçma eğilimi gibi dışa vurularındaki benzerlikler, aynı anlamda anılmalarına sebep olsa da oluşumlarından sorumlu düşünsel zemindeki farklılığı görmek gerekir (Özer, 2004, s.25).

Korku sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılıdır ve tehdidin var olduğu süreyle sınırlıdır. Kaygı durumunda ise duygusal tepkinin şiddeti hem tehditle orantılı değildir hem de tehdidin varlığından bağımsız olarak devam eder (Baltaş-Baltaş, 2004, s.137-138.).

Korku ve kaygıyı ayırt etmeye yardımcı olabilecek ipuçlarından bir tanesi, olayların nitelikleri ve bunlara dayalı olarak doğurabilecekleri çeşitli olası sonuçlar hakkında yapılacak değerlendirmelerdir (Özer, 2004,s.25).

Kaygının korku duygusuyla bazı ortak yönleri vardır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında çok önemli bir fark vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde, kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur (Geçtan, 2004, s.84).

Bazı psikologlar korkuyla kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu belirtmişlerdir:

1. Kaynak: Korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
2. Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.
3. Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 2004, s.276).

Korku ve kaygıyı asıl ayırt ettiren ölçüt olaydan çok, olaya verilen anlamların niteliğine bağlı olduğuna göre, kişi bir olay karşısında kendini hem korkutup hem de kaygılandırabilir (Özer, 2004, s.26).

1.7. Freud'a Göre Anksiyete

Freud'a göre anksiyete , fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ne var ki, anksiyete , “nevrotik anksiyete” de olduğu gibi, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve normal dışı davranışların kaynağı olur.

Freud'a göre normal insanın yaşadığı anksiyete nevrotik anksiyeteden yoğunluğu bakımından değil niteliği yönünden de farklıdır. Günlük yaşamda herkesin arada bir yaşadığı anksiyete “gerçekçi” anksiyetedir. Dış dünyadaki gerçek

nesnelere kaynaklanan bu duygu “korku” duygusuyla eş anlamı taşır. Gerçekçi anksiyete mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik anksiyeteden ayrılır. Bu tür anksiyete, beklenen ya da yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması sonucu geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksi ile oluşan bu tepki yaşamı sürdürme ve korunma iç güdülerinin bir belirtisi de sayılabilir.

Öte yandan hiçbir nedene bağlı olmayan ya da zararsız bir objeye yönelik bir yığılma tepkisi biçimindeki nevrotik anksiyete her zaman mantık dışıdır. Kökenini yetişkin yaşamdan çok bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından alır. Psikanalizin ilk zamanlarında Freud gerçekçi olmayan anksiyeteyi kullanılmayan ruhsal enerjinin dolaylı bir belirtisi olarak yorumlamıştır. Bir başka deyişle, yaşam iç güdülerini dolaysız bir anlatım yolu bulamazlarsa, enerjileri yön değiştirir ve anksiyeteye dönüşür.

Algı sisteminin yardımıyla ego, kişiliğin dış dünya ile ilişkilerine bir zaman düzeni getirir. Türli psikolojik süreçleri gerçeklik sınımasından geçirerek duruma ve zamana uygun olup olmadıklarını saptar. Dürtü ile eylem arasına düşünce sürecini yerleştirerek gereğinde güdü boşalmanın ertelenebilmesini sağlar. Bu çabaların sonucu giderek gelişen ego içgüdüsel zorlamalara boyun eğmektense onlarla uzlaşmaya yönelerek özgürleşir ve çoğu kez iç güdülerin denetimini de elinde tutar” (Geçtan, 2006).

Anksiyete egonun tehlikeden kaçış yollarının bir anlatımı olmasından dolayı bu tehlikeye karşı üç anksiyete geliştirilir:

1. Gerçeklik Anksiyetesi: Yaşamı sürdürmek için gerekli bir objenin ya da durumun varolmasıyla oluşur. Dış dünyadaki tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkan ürkütücü bir durumdur.
2. Törel Anksiyete: Vicdanın tehlikeli olarak saydığı durumlarda ortaya çıkar. Temeli, çocuklukta cezalandırıcı ana babayla simgelenen nesnel ve gerçek bir korku bulunur. Egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır.
3. Nevrotik Anksiyete: İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkar. Nevrotik anksiyetenin altında yatan neden bilinçli bir şekilde kavranamaz. Üç ayrı biçimde görülür:

- a. Bağılantısız Anksiyete: O anda ortaya çıkabilecek herhangi bir duruma bağlanmaya hazır bir kaygı durumudur. Kişi işleri yolunda da gitse sürekli kaygılıdır. Kişi sürekli tehlike, yanlış yapma, başarısızlık vb. korkular içinde yaşar.
- b. Fobik Anksiyete: Belirli bir nesne ya da duruma karşı duyulan sürekli korkudur.
- c. Panik Anksiyete: Korku yaratan bir durumla gösterilen tepki arasında bir bağ yoktur. Ansızın ortaya çıkan nöbetle fizyolojik belirtilerle birlikte ölüme yaklaşıyormuşçasına korkutan bir duygu durumu yaşanır.

Ego anksiyete yaratan bir durumla karşılaştığında var olan düzeni korumak için yeni mantık bilişimleri yapmak durumundadır. Akılcı yöntemlerle anksiyeteye başa çıkamazsa savunma mekanizmalarına başvurur. (Altıntaş ve Gültekin,2005).

1.8. K. Horney'e göre Anksiyete

Anksiyete kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Horney'den gelmiştir. Horney yazılarında korku ve anksiyeteyi sık sık eş anlamda kullanarak iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmeye çalışmıştır. Gerçekten her ikisi de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. İki duyguya da titreme, terleme, ölüm korkusu yaratabilecek kadar hızlı kalp atışları gibi bedensel belirtiler eşlik ederse de aralarında önemli bir farklılık bulunur. Bir anne, sivilce çıkarana ya da nezle olan çocuğunun öleceği korkusuna kapılırsa bu duygu anksiyetedir. Buna karşılık, çocuk önemli bir hastalık geçirmekteyse annenin yaşadığı gerçek bir korku olur. Dolayısıyla bu iki duygu arasında kesin bir ayırım yapılabilir. Korku bir insanın karşılaştığı tehlikeye orantılı bir duygudur. Oysa anksiyetede durumla orantısız, hatta çoğu kez imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen bir tepki söz konusudur (Geçtan, 2006).

Horney'e göre nevrotik tepkiler, belli bir kültürde ve dönemde çoğunluk tarafından benimsenmiş örüntülerden sapma gösteren davranışlardır. Bu yüzden normal dışı kavramı kültürden kültüre değişmektedir.

Nevrotik eğilimlerin en belirgin tipik özelliği, bunların, kendini iki temel yoldan belli eden zorlanımlı yapısıdır. İlki, bu eğilimlerin amaçları, koşul, durum ayırım gözetmeksizin izlenir. İkinci göstergesi ise bunların engellenmelerinden kaynaklanan kaygı tepkisidir. Bu tipik özellikler büyük öneme sahiptir.

Nevrotik kişi katıdır; üretken ve başarılı değildir. Nevrotik süreç, insanı saldırgan, boyun eğen ya da kendine dönük tiplerden biri olmaya zorlar. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş, kişiyi bir kimlik oluşturmaya da zorlar. Nevrotik kişilerde bu kimliğin oluşum sürecine bireyin istekleri önemli değildir. Tek amaç kendini koruyabilmektir. Bu, insanı çaresizliğe kızgınlığa ve soyutlanmışlık hissine iter. Bu duygulara karşı geliştirilen çözüm, “ görkeme ulaşma çabası” nı içerir. Bunu açıklamak kişinin imgeleminin bir ürünüdür ve kişi tüm yaşam işlevlerini bu taraşı çerçevesinde örgütler” (Altıntaş ve Gültekin,2005).

1.9. Sullivan’a Göre Anksiyete

Anksiyete, bir insanın güvenliğinin gerçek ya da imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşanan duygudur. Yoğunluğu arttığı oranda insanın ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de bir azalma olur. İlişkileri bozulur ve düşünce düzeni aksar. Anksiyetenin yoğunluğu tehlikenin önemine ve kişinin savunma işlerinin etkinlik oranına göre değişir. Yoğun anksiyete insanı şaşkın ve çaresiz bırakır, yaşanan duygunun nedenleri anlaşılabilir. Buna karşılık daha az yoğunlukta anksiyete insanın kendisini ve çevresini değerlendirebilmesine yardımcı olur, yaşam koşullarında yapması gereken değişiklikler konusunda ona veri sağlar. Bu nedenle Sullivan, anksiyetenin yaşam üzerinde eğitici bir etkisi olduğundan söz etmiştir.

Anksiyete kişinin diğer davranışlarını da “ felce uğratan” bir etki yaratır. Algılama alanını daraltır, bilişsel süreçlerin etkinliğini aksatır ve genel olarak insanın tepki yetenekleri üzerinde bozucu bir etki oluşturur. Sullivan’ın da çoğu kez işaret ettiği gibi anksiyete insanın başına bir darbe indirilmişçesine yaşanan bir duygudur” (Geçtan, 2006)

2. PROBLEM VE PROBLEM ÇÖZME

2.1. Problem Nedir?

Problem, üzerinde düşünüp çözmeye çalıştığımız bireysel ya da toplumsal rahatsızlık verici durumdur. Günlük hayatımızda birçok problem ile karşılaşırız. Bunlar yeme-içme, barınma, giyinme, ısınma gibi hayatta kalabilmemiz için karşılaştığımız problemlerdir.

Problemler uzun veya kısa süreli, basit veya karmaşık olabilir ve insanlar yaşadıkları sürece problemlerle baş etme yolları arar. Bireyler problem çözmeye çalışırken üretkenlik, yaratıcılık, özgüven gibi kişilik özellikleri gelişir.

Doğumla birlikte fiziksel bütünlüğünü koruyarak, varlığını sürdürebilmek ve kendini gerçekleştirerek başarılı ve mutlu bir yaşam sürebilmek için mücadele etmeye başlayan insanoğlunun bu amaçlarını gerçekleştirebilmesi için, yaşamının farklı dönemlerinde farklı gereksinimlerini doyurması gerekmektedir (Hall ve Lindzey, 1985).

Problem, karşı karşıya olduğumuz durumun tehlikeli ya da aşılması gereken bir güçlüğü içeren durumdur, (Arslan, 2002). İnsan, günlük hayatında birçok problemle karşılaşır ve bunları çözebilmek için çabalar.

Senemoğlu'na göre (2005), problem bazı amaçlara ulaşmak için çaba harcadığımız ve bu amaçlara ulaşmak için de araçlar bulmamız gereken bir durumdur.

Problem, temelde, bireylerin bir hedefe ulaşmada engellemeyle karşılaştığı çatışma durumudur. Engelleme hedefe ulaşmayı güçleştirmektedir. Böyle bir durumda problem çözme, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır (Morgan, 1999).

Karasar'a göre (2002), bireyi, fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsız eden, kararsızlık ve birden çok çözüm yolu olasılığı görülen her durum problemidir.

Bingham'a göre (1998), her problemin üç temel özelliği vardır. Bu özellikleri; amaç, amaca giden yolda karşılaşılan engel, bireyi amacına ulaşmaya iten içsel gerginlik olarak belirtmiştir.

Problem içeren durum özelliklerini Öğülmüş şöyle özetlemiştir (Öğülmüş, 2006):

- Mevcut durumla olması gereken durum arasında (olanla olması gereken ya da ideal durum arasında) bir farkın bulunması,
- Kişinin bu fark etmesi ya da algılaması,
- Algılanan farkın kişide gerginliğe yol açması,
- Kişinin gerginliği ortadan kaldırmak için girişimlerde bulunması,
- Kişinin gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerinin engellenmesi,
- Problemlerin, bireylerde sıkıntı ve rahatsızlık yarattığı için çözülmesi gerekir.

2.2. Problem Çözme

Karşılaşılan problemleri çözüme ulaştırmak için bilişsel, duyuşsal, davranışsal birçok özelliğimizi kullanırız. Problem çözebilmek yetenektir. Kişinin yaşayabilmesi, toplumların var olabilmesi ve ilerleyebilmesi için karşılaştığı problemleri çözmesi gerekir. Pratik yollar, alternatif yollar bulması yaşamı kolaylaştırır.

Problem çözme, bireyin psikolojik uyumu, kendine güveni, iletişim becerilerinin etkililiği ve karar verme stilleri, akademik ve sosyal özsaygı ile yakından ilişkilidir (Korkut, 2002).

Problem çözme, yaşam boyunca karşılaşılan, engel yaratan, strese sokan çözüm bekleyen problemleri çözmek amacıyla ortaya konduğu, bir dizi bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinliği içeren karmaşık bir süreçtir (Heppner ve Krouskopf, 1987).

Zaman, çaba, enerji, alıştırma isteyen, yardım gerektiren, yaratıcılığı, zekâyı, duyguları, iradeyi ve eylemi kendinde birleştiren bir beceridir (Bingham, 2004).

Problem çözüme becerisi, bireyin ve grubun içinde yaşadığı çevreye etkin uyum sağlamasına yardım eder. Tüm nesiller, yaşadıkları çevreye etkin uyum sağlayabilmek için problem çözmeyi öğrenmek durumundadır. Bazı problemlerin doğru cevapları ya da kesin çözümleri vardır. Belli stratejileri kullanarak doğru çözümlere ulaşmak mümkündür. Ancak bazı problemlerin çözümleri kesin değildir. Bir tek doğru cevabı yoktur. Bu problemlerin çözümü, disiplinler arası bilgiyi, çok yönlü düşünmeyi ve yaratıcılığı gerektirir (Senemoğlu, 2005).

Problem çözümü, bir amaca erişilmekte karşılaşılan güçlükleri aşabilme sürecidir. Bu süreç koşullara uymak ya da engelleri azaltmak yolu ile gerginlikten kurtulmanın ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yolunu aramayı kapsar. Bu bakımdan problem çözüme, “öğrenilmesi ve elde edilmesi gereken bilgi-beceri ve kapsamlı bir yetenektir” ve sürekli geliştirilmeyi gerektirir (Sungur, 1992).

İnsanların günlük yaşantılarındaki problemlerine genellikle kişisel deneyimlerine, geleneklere veya otoriter figürlere başvurarak çözüm aradıkları görülmektedir (Karasar, 1994).

Probleme iyi çözüm yolu bulmak, başka deyişle karar vermek yerine problemi görmezden gelmek problemin kendiliğinden yok olmasını ya da çözülmesini ummak, başkalarının o problemi çözmesini beklemek, karar vermeyi ertelemek, sorumluluğu başkasının üstüne atmak gibi yolların denendiği bilinmektedir (Korkut, 2002).

Problem çözüme genellikle bir sorunun cevabını planlama, güç bir görevi başarmayı sağlayacak durum ya da karşılık sunma, bir olanak önerme veya ilgi göstermedir (Aslan, 2002, s.338).

Hepner ve arkadaşları (1987) problem çözüme sürecinde kendilerini etkin problem çözücü olarak algılayanların problem çözüme yeteneklerine güvendikleri, problem durumlarında kaçınmadan çok yaklaşma duygusuna ve kişisel kontrole sahip olduklarını belirlemişlerdir.

2.3 Problem Çözme Süreci

John Dewey'e göre problem çözme süreci şu aşamalardan oluşmaktadır (Fidan, 1985, s.195-196).

- Problemin farkında olmak ve onunla uğraşma isteği duymak.
- Problemi açıklamak, ilgili olduğu alanı tanımak ve ilgili olduğu problem grubunu anlamaya çalışmak.
- Probleme ilgili bilgileri toplamak, problemin çözümüne ilişkin bilgileri seçmek ve belirlemek.
- Toplanan bilgiler ışığında muhtemel çözüm yollarını belirlemek.
- Seçilen çözüm yolunu uygulamak.
- Kullanılan çözüm yolunu değerlendirmek.

Lazarus ve Folkman problemle başa çıkma ile problemi değerlendirme arasında ilişkiyi açıklamaya çalışmışlardır. Bu değerlendirme problemin etki ve tepkileri arasında ortaya çıkan bilişsel değerlendirmeyi içermekte ve üç tip bilişsel değerlendirmeden söz edilmektedir.

Birincil değerlendirme, problemin etkisinin yersiz, yararsız veya zararlı olup olmadığı konusundaki değerlendirmedir.

İkincil değerlendirme, başa çıkma seçeneklerinin değerlendirilmesini içerir.

Üçüncü tip değerlendirme, yeniden değerlendirme sürecidir. (Türküm, 1999)

Problem çözmenin üç ayrı boyutu olduğu bilinmektedir. Bunlar; bilişsel unsurlar, duygusal unsurlar ve sosyal (davranışsal) unsurlardır (Alagözlü, 2006, s.17).

Bilişsel unsurlar; kişinin özgün çözüm yolları geliştirmesi, temel düşünce süreçlerinin kullanılması, güçlüğün tanımlanması, çözümü engelleyebilecek gerçeklerin ortaya konulması, ilgisiz bilgileri durumdan çıkarmak, uygun çözüm yolunun hangisi olduğuna karar verme ve problem çözmek, uygun yanıtlar geliştirmek, sürekli geliştirilmesi gereken yetenek, yeni yollar denemek, geçmiş deneyimlerden çıkarımlarda bulunmak.

Duygusal unsurlar; hedefe ulaşmayı engelleme, çatışma ortaya çıkarma, çözüme kadar sabır gösterebilmek, iç kaynakları araştırma, engelleri azaltarak gerginliği azaltma, iç dengeye kavuşma, yeni yollar deneyebilmek için risk alabilmek, irade gereksinimi.

Sosyal (davranışsal) unsurlar; bireysel olarak sorunla başa çıkma, başkalarının çözüm yollarından örnek alma, dış kaynakların neler olduğunu araştırma, yeni yeteneklerin ortaya çıkması.

Hepner ve Krauskopf (Aydın, 1999, s.10) ise, problem çözmeye sürecindeki bilişsel değerlendirmeleri şu şekilde sıralamaktadır;

- Problem olarak algılanan durumu yeniden yapılandırmak. Problemi küçümsemek için içinde bulunulan durumun algısal olarak yeniden düzenlenmesi.
- Bilişsel rasyonalizasyon; problemi çözememe durumuna karşı problemin güçlüğüne ilişkin mantıklı açıklamalar bularak durumun getirdiği olumsuz duygu durumundan kurtulma çabası.

D’Zurilla ve Goldfried (1971) problem çözmeye sürecini, aşamalara ayırmışlardır:

1. Genel yaklaşım
2. Problem tanımlanma
3. Seçenekleri yaratma
4. Karar verme
5. Değerlendirme

Ayrıca bu aşamalar, birbirinden bağımsız olarak psikolojik danışma ile ilişkili olarak incelemektedir ve her bir aşama değişik süreçlerden oluşmuştur.

- a. **Genel Yaklaşım:** Bu ilk aşama, bireyin belirli bir çözümü benimsemesi ya da reddetmesini sağlayan, destekleyici ya da engelleyici nitelikte olabilen ve bireyi belirli bir biçimde davranmaya yönelten zihinsel eğilimdir.
- b. **Problemin Tanımlanma:** Bu aşama sorunun tanımlanması ve biçimi ile ilgilidir.
- c. **Seçenek Oluşturulma:** Seçeneklerin oluşturulması hedef yönelimli bir süreç olduğundan doğal olarak seçimi gerektirir.
- d. **Karar Verme:** Bu süreç eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından belirli bir tanesini seçmek olarak tanımlanabilir. En önemli aşamadır. Karar verme sürecinin amacı, bireyin kararından memnun olma olasılığını arttıracak bir dizi eyleme girmesine yardımcı olabilmektir.
- e. **Değerlendirme:** Bu aşama eylem planını uygulayıp sonucun belli bir standartla karşılaştırılmasını içerir (Heppner, 1987).

Problem çözme sürecinde duygular bireyin yaptığı bilişsel değerlendirmede büyük rol oynar. Bir problemde, kişi neyin daha önemli olduğuna duygusal yoğunlukla karar verir ve bu durum kişinin problemle başa çıkma stratejisini önemli derecede etkiler.

2.4. Problem Çözmeye İlişkin Kuramlar

2.4.1. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı

John Dewey, insanın bilişsel gücünün kaynağı olan yargılama sürecini, bilimsel bir yöntem olarak geliştirmiştir. Bu bilimsel yöntem, yirminci yüzyılın başından beri kullanılmaktadır. Yargılama sürecinin yukarıdaki basamakları

uygulanışı konuya göre çoğaltılabilir. Ama çoğunlukla bu yöntem beş basamak olarak kullanılır (Başaran, 2000).

1. Güçlülüğün farkına varmak ve problemi tanımlamak
2. İlgili bilgileri elde etmek ve sınıflandırmak
3. Uygun hipotezleri oluşturmak
4. Mümkün çözümleri test etmek
5. Sonuçları doğrulamak ve onları değerlendirmek(Sungur, 1997).

2.4.2. Alex Osborn ve Problem Çözme Yaklaşımı

Alex Osborn beyin fırtınası tekniğini ilk defa geliştiren kişidir ve problem çözme sürecini üç aşamada toplamıştır. Bunlar:

1. Sorun bulma
2. Düşünce bulma
3. Çözüm bulma

Sorun bulma: Sorunun tanımlanması ve hazırlığı(sorun ile ilgili verilerin toplanması) gerektirir.

Düşünce bulma: Düşünce üretmeyi ve geliştirmeyi kapsar.

Çözüm bulma: Değerlendirme ve seçme aşamasından oluşur (Sungur, 1997).

2.4.3. Karl Popper ve Problem Çözme Kuramı

Popper'e göre, yaşamak her başlı başına bir sorun çözme sürecidir ve toplumlar da sorun çözmeye elverişli olmalıdır. Popper, toplumları sorun çözücü yapılanmalar olarak görmektedir. Popper' a göre demokrasi ve yüksek yaşama standartları sorun çözme ile ilgilidir (Sungur, 1997).

Sorunu anlamaya çalışmak, onun bir parçasını sezinlemek, alt birimlerini tanımak ve aralarındaki mantık örgütüsünü anlamak demektir. Bilimsel anlamda sorunların çözümünde de, problemi yaşayarak, çözmeye çalışarak ve çözümede başarısız olarak öğrenebileceğimizi belirtmiştir (Sungur, 1997).

2.4.4. Bandura'nın Problem Çözme Kuramı

Bandura, bireyin her şeyi doğrudan öğrenmesine gerek olmadığını, başkalarının deneyimlerini gözleyerek de pek çok şeyi öğrenebileceğini savunmaktadır. Bu doğrultuda kişilerin, problem çözme becerilerini de başkalarını gözlemleyerek onları taklit ederek kazandıklarını belirtmektedir (Taylan, 1990, akt: Gökbüzoğlu, 2008).

2.4.5. Mountrose ve Beş Aşamalı Problem Çözme Yaklaşımı

Mountrose (2000), problem çözme sürecinde duygularında yer aldığı beş aşamalı bir yöntem önermiştir. Mountrose, davranışın değiştirilmesinde davranışın altında yatan duygu ve düşüncenin açığa çıkarılması gerektiğini vurgulamıştır. Önerilen sorun çözme yönteminin aşamaları şunlardır:

Sorunu Tanımlama: Bu aşamada yetişkinin, çocuğa sadece ne olduğunu sormaları, çocuğun anlattıklarını dikkatlice dinleyecek kadar sabırlı ve sakin olmaları gerekmektedir.

Duyguları İfade Etme: Çocuk söz konusu durum hakkında ne hissettiğini söylemelidir. Yetişkinler çocukların duygularını tanımalarına ve sözcüklerle ifade etmelerine yardımcı olmalıdır.

Olumsuz İnancı Bulmak: Soruna neden olan, sorunun altında yatan inançlar, düşünce süreci keşfedilmelidir.

Olumlu İnancı Bulmak: Doğruluk, sonuçlar ve değişim olmak üzere üç ilkedden yararlanarak olumsuz düşünceleri olumluya dönüştürmek gerekmektedir.

Geleceği Zihinde Canlandırmak: Olumsuz inancı olumluya dönüştüren kişi, artık bu yeni inançlarıyla sorunu tekrar alıp ve gelecekte olacak şeyleri bu inançla hayal etmelidir (Öğülmüş, 2006. Akt: Gökbüzoğlu, 2008).

2.4.6. Thorndike ve Sınama-Yanılma Yoluyla Problem Çözme

Thorndike, problem çözme durumunda, organizmanın yaptığı davranışlardan tatmin edici etki yaratanları kalıcı kıldığı ve hangi davranışların tatmin edeceğinin ise, sınama-yanılma yoluyla öğrenildiği sonucuna ulaşmıştır. Sınama-yanılma yoluyla problem çözme çoğunlukla anlamlı ilişki örüntüleri olmayan problemlerin çözümünde ya da problem hakkında önbilgilerin eksik olduğu durumlarda elverişli bir yöntem olarak kullanılabilir (Akt: Gökbüzoğlu, 2008).

2.4.7. Köhler ve İç Görü Öğrenmesi Yoluyla Problem Çözme

Köhler, bir şempanze ile yaptığı deneyler sonucunda problemin çözümünün dereceli bir deneme-yanılma yoluyla değil, aniden olduğunu gözlemiştir. Şempanzenin, bir kez çözdükten sonra, aynı problemi birkaç basit hareketle çözmesi başka önemli noktadır. Şempanze ile yapılan deneyin sonucu çözümün üç önemli özelliği olduğunu göstermiştir. Bunlar; **ani oluşu, bir kez keşfedildiğinde tekrarlanabilmesi ve yeni durumlara uygulanabilirliğidir.** Köhler'in çalışması, karmaşık öğrenmenin iki aşama içerdiğini göstermiştir.

İlk aşamada problem çözülür; ikinci aşamada çözüm hafızada depolanır ve ne zaman benzer bir durum ortaya çıkarsa geri çağırılır (Akt: Gökbüzoğlu, 2008).

2.5. Problem Çözme Yöntemleri

Literatürü aramak, hazır çözümleri kontrol etmek, uzman görüşü almak, görevi delege etmek, hemen yapmak, acil uygulamak, görev icra komitesi oluşturmak, el kitabı okumak, varolan algoritmaları kullanmak (Aslan, 2002) gibi çeşitli problem çözme yöntemleri vardır.

Bu maddelerin her biri problemi tanıma ve çözmeye için sistematik bir yaklaşım sunmaktadır. Kişinin çözüme ulaşmasını garantilemektedir. Ancak günümüzde bilim ve teknolojinin geldiği nokta bizleri varolan basmakalıp çözümlerin ötesine geçip yeni sentezlemeler yapmaya götürmektedir (Aslan, 2002).

Karşılaştığımız problemleri çözmek için bazen sistematik yöntemler kullanmamız gerekebilir. Geliştirilmiş birçok problem çözmeye yöntemi vardır. Sık kullanılan bazı problem çözmeye yolları ıraksak düşünce, yakınsak düşünce, beyin fırtınası ve sinektiktir.

2.5.1. Iraksak Düşünce

Iraksak düşünmede, sorunu çözmeye çalışmadan önce, onun üzerine mümkün olduğunca çok ve çeşitli açılardan düşünmek gerekir. Amaç sadece sorunun ne olduğu hakkında fikir edinmektir. Bu yöntem varsayımsal deneme-yanılma yöntemi olarak da betimlenir.

Bu yöntem bir anlamda da, bir ressamın elindeki boya ile boş bir tuvali boyamasına benzer. Ele alınana durumun içerdiği çeşitli anlamlar ve ilk başta koparılan nedensel bağlantılar, yaratılan tabloda tekrar ortaya çıkar.

Sorunu tanımlama süreci içinde, çözümü görmek ya da sezme olasılığıdır (Weiss, 1993).

2.5.2. Yakınsak Düşünce

Yakınsak düşüncede ıraksak düşüncenin tam tersi yapılır. Yakınsak düşünce uygulandığında, bazen sorunun bir parçasını çözmekle tümünü çözebilecek duruma gelinir. Önce, sorun yapılabildiği kadar küçük parçalara bölünür. Sonra her parça incelenerek, en çok hangisinin üzerinde çalışmaya değecek kadar önemli olduğuna karar verilir.

Özellikle yayılmış sorunlar, bazen parçaları alışılmamış bir tarzda birleştirme yoluyla çözülebilir (Weiss, 1993)

2.5.3. Beyin Fırtınası

Beyin fırtınasının arkasındaki mantık kısaca şudur; bir problemi çözerken erken bir değerlendirme yapmadan olabildiğince çok fikir üretmeye çalışmak, fikirler toplandıktan sonra bunları gözden geçirmek ve değerlendirme yapmaktır (Morris, 2002).

Beyin fırtınasında ne kadar çok fikir üretilirse, yüksek kalitede bir çözüm üretmek o kadar elverişli olacaktır. Bu neden beyin fırtınası sözlü bir şekilde yapılacağı gibi, herkesin sırayla bir fikri kâğıda yazıp yanındaki kişiye vererek fikirlerin biriktirilmesi ve en son aşamada bir duvar panosunda toplanması şeklinde sessiz oturumlarla da yapılabilir (Bentley, 1999).

2.5.4. Sinektik

Sinektik yöntemi; doğrudan analogi, kişisel analogi ve fantazik analogi olmak üzere üç şekilde kullanılır. Doğrudan analogide, problemin doğadaki canlıların çözdüğüne benzer bir şekilde çözmeleri beklenir. Kişisel analogide, kişinin kendisini bir eşya yerine ya da başka bir canlı yerine koyması istenir. Fantazik analogide ise, bir çeşit arzu ve temenniler listesi çıkarılır. Amaç imajinasyonu güçlendirmek ve hayal gücünü kullanmaktır (Özden, 2004).

2.6. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler

Problem çözmeyi, zekâ, algı, kişisel özellikler, tutum ve değerler, geçmiş yaşantı, deneyimler, aile tutumları gibi birçok unsur etkiler.

2.7. Problem Çözmeyi Engelleyen Faktörler

Problem çözme engelleri; problem çözme faaliyetlerine ve bireylerin yeteneklerini ketlemeye yöneltilen davranışlar, beceriler ve stratejileri içermektedir. Bazı problem çözme engellerinin kapsamında; çözüme odaklanamama, kısır

yargılamalar, alışkanlık transferi, kısır problem çözme yaklaşımı, disipline olma çabasının olmaması, zayıf dil becerileri, çeşitli biçimleri algılamada kısırlıklar ve katılıklar da yer alır (Aslan, 2002). Bu faktörleri Özensoy (1998) şu şekilde sıralamıştır;

Algılama engelleri; görmek istediğimizi görmek, klişeleşmiş hükümlerin arkasına sığınmak, olayları fark etmemek, problemi geniş bir perspektif içinde görememek, sebep ve sonuçlar arasındaki ilişkiyi kuramamaktan kaynaklanmaktadır.

Duygusal engeller; hata yapmaktan, beceriksiz görünmekten korkmak, sabırsızlık, korku ve endişeler, risk ve sorumluluk almaktan kaçınmak, düzen ihtiyacı, meydan okuyamama ve mücadeleyi alamamaktır.

Entelektüel engeller; süreç olarak problemi çözmeyi bilememek, yaratıcı düşünememek, düşüncede esnek olamamak, metodik olamamak, gerekli ve doğru bilgiyi kullanmada yetersizlik.

İfade engelleri; iletişime dayalı, bilgi alışverişine dayalı engelleri kapsar. Kelimeleri, dili, şekil, sayı ve sembolleri kullanmadaki yetersizliklerdir.

Çevresel engeller; rahatsız edici fiziki koşullar, gerekli uzman desteğinin olmaması, zaman baskısı ve stres, yetersiz haberleşme ağının olmasıdır.

Kültürel engeller; değişikliğe direnç, duygu ve sübjektif görüşleri güvenilmez bulmak, fantezi ve esprilerin gereksizliğine inanmak (Yıldız, 2003).

Problem çözmeyi engelleyen faktörleri ortadan kaldırabilmek için, nesnelere doğru yerde kullanmalı fakat gerektiğinde bir problemi çözmek içinde kullanabileceğimizi görebilecek kadar açık görüşlü olmalı ve işlevlere takılmamalıyız (Morris, 2002).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

1. YÖNTEM

1.1. Araştırma Grubu

Araştırma örneklemini İstanbul ilinde bulunan çoğunlukla İstanbul Kültür Üniversitesi, Beykent Üniversitesi, Bahçeşehir Üniversitesi ve az sayıda İstanbul Üniversitesi'nde psikoloji lisans bölümü okuyan öğrenciler oluşturmuştur. İlk olarak 270 kişinin katılımıyla mesleki kaygı ölçeği geliştirilmiş daha sonrasında 164 kişinin katılımıyla araştırmanın analizi yapılmıştır.

1.2. Veri Toplama Araçları

Psikolog adaylarına yönelik mesleki kaygı ölçeği olmadığından araştırma öncesinde Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği geliştirilmiş, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. (EK-1).

Sosyal Kaygı, Danışan-İletişim Merkezli Kaygı, İstihdam ile İlgili Kaygı, Ekonomik Kaygı, Kişisel Gelişim-Eğitim ile ilgili kaygı olmak üzere 5 alt ölçek ve 26 maddeden geliştirilen bu ölçekle katılımcılarımızın mesleki kaygı düzeyleri istatistiksel açıdan ölçülebilir hale getirilmiştir. (EK-1 ve EK-2).

Katılımcıların problem çözme yetilerini ölçmek amacıyla Hepner ve Peterson tarafından 1982'de geliştirilip 1997'de ülkemizde güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. (EK-3).

1.3. İşlem

Katılımcıların iki test için de verdiği cevapların toplam ortalaması alınarak analiz yapılmıştır.

1.4. Verilerin Analizi

Verilerin toplanmasından sonra SPSS programının 22. Sürümü yardımıyla korelasyon, bağımsız örneklem testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) ile analiz yapılmıştır.

2.BULGULAR

Tablo 1. Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği Faktör Analizi

	Toplam	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzde
1	8,131*	32,524	32,524
2	3,503*	14,012	46,537
3	2,352*	9,407	55,943
4	1,403*	5,612	61,555
5	1,195*	4,780	66,336
6	0,977	3,909	70,245
7	0,851	3,404	73,649
8	0,819	3,275	76,924
9	0,698	2,792	79,716
10	0,604	2,417	82,133
11	0,548	2,190	84,323
12	0,507	2,029	86,352
13	0,483	1,932	88,284
14	0,414	1,657	89,942
15	0,382	1,527	91,469
16	0,370	1,480	92,948
17	0,298	1,192	94,140
18	0,257	1,028	95,167
19	0,235	0,941	96,109
20	0,207	0,826	96,935
21	0,187	0,747	97,682
22	0,179	0,718	98,400
23	0,168	0,673	99,073
24	0,120	0,481	99,554
25	0,112	0,446	100,000

*1'in üzerindeki faktör olarak kabul gören değerler.

Tablo 2. Varimax Metodu Döndürülmüş Faktör Analizi Matriksi

Maddeler (Kısaltılmış)	Faktörler				
	1	2	3	4	5
20. Beklediğim maddi geliri elde edememekten	,874				
17. Mesleğimden elde edeceğim gelir ile normal bir yaşantıya sahip olamayacağımdan	,818				
21. Maddi gelirimizin düzensiz olmasından	,814				
18. Elde edeceğim gelir ile kişisel – aile ihtiyaçlarını karşılayamayacağımdan	,810				
19. Gelir ile mesleki eğitim ve sertifikaları rahat bir şekilde karşılayamayacağımdan	,762				
12. Herhangi bir yere atanamamaktan		,825			
11. Çalışacak bir yer bulamamaktan		,773			
15. Devletin mesleğime yönelik sağladığı istihdam		,719			
13. İsteddiğim şekilde çalışma ortamı sağlayamamaktan		,699			
14. Çalıştığım yerde istediğim işi yapamamaktan		,511			
16. Lisans eğitiminin iş bulmamda yeterli olmamasından		,504			
7. Danışanlarımla empati kuramamaktan			,808		
8. Danışanlarımla sorunlarıyla başa çıkamamaktan			,775		
6. Danışanlarımla istediğim iletişimi kuramayacağımdan			,767		
9. Danışanlarımla sorunlarının farkına varamamaktan			,713		
5. Danışanlarımdan beklediğim saygıyı görememekten			,496		
24. Aldığım eğitimlerin kendimi gerçekleştirebilmek için yetersiz kalacağımdan				,808	
25. Mesleğimin gerektirdiği özelliklere sahip olamamaktan				,808	
26. Mesleğimin gerektirdiği donanıma sahip olamamaktan				,756	
22. Lisans eğitiminin mesleğimi icra ederken yetersiz kalacağımdan				,613	
23. Mesleğimi icra edebilmek için almam gereken eğitim sayısı				,477	
1. Toplumda mesleğime yönelik saygının azalmasından					,843
2. Çalışma ortamının mesleğimi yapmama uygun olmamasından					,809
4. Toplumda mesleğime yönelik yeterli bilginin olmamasından					,742
3. Mesleğimi yaptığım yerde sosyal ve kültürel faaliyetlerin kısıtlı olmasından					,643

Tablo3. Mesleki Kaygı Ölçeği Toplam Puan ve Alt Ölçekleri Korelasyon Analizi

Alt Ölçekler		Mesleki Kaygı Toplam Ortalama
Sosyal Kaygı	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,674
	p	0.00
	N	164
Danışan-İletişim Merkezli Kaygı	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,733
	p	0,00
	N	164
İstihdam	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,616
	p	0,00
	N	164
Ekonomik Kaygı	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,747
	p	0,00
	N	164
Kişisel Gelişim	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,757
	p	0,00
	N	164

Tablo 4. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri Cinsiyet Grup İstatistiği

Alt Ölçekler	Cinsiyet	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Kaygı	Kadın	128	3,58	0,87
	Erkek	36	3,40	0,89
Danışan Merkezli Kaygı	Kadın	128	3,39	0,83
	Erkek	36	3,10	0,743
İstihdam	Kadın	128	3,57	0,88
	Erkek	36	3,03	1,00
Ekonomik Kaygı	Kadın	128	3,29	0,98
	Erkek	36	3,32	1,01
Kişisel Gelişim	Kadın	128	3,47	0,93
	Erkek	36	3,32	0,89

Tablo 5. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri ve Cinsiyet Bağımsız Örneklem Test Analizi

Alt Ölçekler	t	p	Ortalama Fark
Sosyal Kaygı	1,06	0,29	0,17
Danışan Merkezli Kaygı	1,89	0,06	0,29
İstihdam	3,13	0,02	0,54
Ekonomik Kaygı	0,14	0,88	0,02
Kişisel Gelişim	0,89	0,37	0,15

İstihdam ile ilgili kaygı için $p < 0.05$ koşulu sağlanmıştır. Bu duruma göre istihdam ile ilgili kaygı ve cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır. Erkeklerin istihdam ile ilgili kaygısı kadın katılımcılara oranla daha düşüktür.

Tablo 6. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri Sınıf Bazında Grup İstatistiği

Alt Ölçekler	Sınıf	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Kaygı	Birinci	94	3,31	0,88
	Dördüncü	70	3,85	0,89
Danışan Merkezli Kaygı	Birinci	94	3,16	0,84
	Dördüncü	70	3,54	0,74
İstihdam	Birinci	94	3,28	0,89
	Dördüncü	70	3,69	1,01
Ekonomik Kaygı	Birinci	94	3,07	0,99
	Dördüncü	70	3,1	1,02
Kişisel Gelişim	Birinci	94	3,1	0,93
	Dördüncü	70	3,89	0,89

Tablo 7. Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri ve Sınıf Bağımsız Örneklem Test Analizi

Alt Ölçekler	t	p	Ortalama Fark
Sosyal Kaygı	4,02	0,00	0,17
Danışan Merkezli Kaygı	3,02	0,03	0,29
İstihdam	2,83	0,04	0,54
Ekonomik Kaygı	3,57	0,00	0,02
Kişisel Gelişim	5,92	0,00	0,15

Tüm alt ölçekler için $p < 0.05$ koşulu sağlanmıştır. Buna göre öğrencilerin ilk ve son sınıfta okuması ve tüm mesleki kaygı alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

Mesleki kaygı alt ölçekleri ve ekonomik düzey arasında yapılan Anova test analizi sonucunda ekonomik kaygı alt ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p=0.00$)

Tablo 8. Ekonomik Kaygı Alt Ölçeği ve Ekonomik Düzey Anova Testi Çoklu Karşılaştırma

Ekonomik Düzey	Ekonomik düzey	Ortalama Fark	p
Kötü	Orta	1.86	0.02
	İyi	1.50	0.08
Orta	Kötü	1.86	0.02
	İyi	0.36	0.05
İyi	Kötü	1.50	0.08
	Orta	0.36	0.05

Kötü ve orta olarak algılanan ekonomik düzey arasında $p < 0.05$ koşulu sağlanmıştır. Kötü ekonomik düzeye sahip olanların ve orta ekonomik düzeye sahip olanlara kıyasla ekonomik kaygı alt ölçeği ortalama puanları daha yüksek çıkmış olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 9. Problem Çözme Envanteri Ortalama Puan ile Mesleki Kaygı Alt Ölçekleri Arasında Korelasyon Analizi

Alt Ölçekler		Ortalama Problem Çözme
Sosyal Kaygı	Pearson Korelasyon Katsayısı	-0,166
	p	0,349
	N	164
Danışan-İletişim Merkezli Kaygı	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,074
	p	0,348
	N	164
İstihdam	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,062
	p	0,492
	N	164
Ekonomik Kaygı	Pearson Korelasyon Katsayısı	0,104
	p	0,166
	N	164
Kişisel Gelişim	Pearson Korelasyon Katsayısı	-0,044
	p	0,578
	N	164

Katılımcıların mesleki kaygı ölçeğine verdiği yanıtlar ve problem çözme envanterine verdiği yanıtların ortalaması alınmış olup yapılan korelasyon analizi sonucu aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 10. Mesleki Kaygı ve Problem Yetisi Korelasyon Analizi

		Mesleki Kaygı Düzeyi
Problem Çözme Yetisi	Pearson Korelasyon Katsayısı	0.024
	p	0.758
	N	164

$p < 0.05$ koşulu sağlanmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre H1 hipotezi reddedilir. Problem çözme yetisi ile mesleki kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 11. Mesleki Kaygı Ölçeğine verilen cevapların Cinsiyet İstatistiği

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Ortalama Mesleki Kaygı Puanı	Standart Sapma
Kadın	128	3.46	0.05
Erkek	36	3,21	0.11

Tablo 12. Mesleki Kaygı ve Cinsiyet arasındaki Bağımsız Örneklem Test Analizi

t	p	Ortalama fark
1,85	0.06	0.24

Bu sonuca göre $p < 0,05$ koşulu sağlanmadığından mesleki kaygı ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Ortalamalara da bakıldığında kadın katılımcıların mesleki kaygı ölçeği ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek olduğunu görmek mümkündür.

Tablo 13. Mesleki Kaygı Ölçeğine verilen cevapların Sınıf İstatistiği

Sınıf	Kişi Sayısı	Ortalama Mesleki Kaygı Puanı	Standart Sapma
Birinci sınıf	94	3.18	0.06
Dördüncü Sınıf	70	3.70	0.07

Tablo 14. Mesleki Kaygı ve Öğrenim Yılı Arasında Bağımsız Örneklem Test Analizi

t	p	Ortalama fark
-5,198	0.00	0.51

Tablo 14. incelendiğinde $p < 0.05$ koşulu sağlanmıştır. Buna göre öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 13.'te ortalamalar incelendiğinde lisans eğitiminin dördüncü sınıfında okuyan öğrencilerin mesleki kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mesleki kaygı ortalama puanları ve ekonomik düzey arasında yapılan Anova testi sonucu p değeri 0.00 bulunmuştur. Mesleki kaygı ve ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Tablo 15. Mesleki Kaygı ve Ekonomik Düzey Anova Testi Çoklu Karşılaştırma

Ekonomik Düzey	Ekonomik düzey	Ortalama Fark	p
Kötü	Orta	0.37	0.70
	İyi	0.04	0.99
Orta	Kötü	-0.37	0.70
	İyi	-0.33	0.00
İyi	Kötü	-0.04	0.99
	Orta	0.33	0.00

Tablo 15 incelendiğinde orta ve iyi olarak algılanan ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kişisel olarak algılanan ekonomik düzey maddesine orta seçeneğini işaretleyenlerin ortalama mesleki kaygı ölçeği puanları iyi olarak işaretleyenlerden daha fazla olduğu görülmüş ve arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 16. Problem Çözme Envanteri Cinsiyet İstatistiği

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Ortalama PÇE Puanı	Standart Sapma
Kadın	128	3.03	0.03
Erkek	36	3.17	0.07

Tablo 17. Problem Çözme Envanteri ve Cinsiyet Bağımsız Örneklem Test Analizi

t	p	Ortalama fark
-1.80	0.07	0.14

Tablo 17'de görüldüğü üzere $p < 0.05$ koşulu sağlanmadığından problem çözme yetisi ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 18. Problem Çözme Envanteri Verilerinin Sınıf Bazında Grup İstatistiği

Sınıf	Kişi Sayısı	Ortalama PÇE Puanı	Standart Sapma
Birinci sınıf	94	3.04	0.43
Dördüncü Sınıf	70	3.08	0.41

Tablo 19. Problem Çözme ve Lisans Yılı Bağımsız Örneklem Test Analizi

t	p	Ortalama fark
-0.67	0.50	0.04

Tablo 19'da görüldüğü üzere $p < 0.05$ koşulu sağlanmadığından problem çözme yetisi ve öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okudukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Problem Çözme Envanterine verilen yanıtların ortalaması ile ekonomik düzey arasında yapılan Anova test analizi sonucu p değeri 0.43 çıkmıştır. Bu sonuca göre $p < 0.05$ koşulu sağlanmadığından problem çözme ve ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 20. Problem Çözme ve Ekonomik Düzey Anova Testi Çoklu Karşılaştırma

Ekonomik Düzey	Ekonomik düzey	Ortalama Fark	p
Kötü	Orta	-0.39	0.40
	İyi	-0.36	0.45
Orta	Kötü	0.39	0.40
	İyi	-0.02	0.94
İyi	Kötü	0.36	0.45
	Orta	-0.02	0.94

$p < 0.05$ koşulu sağlayan hiçbir veri bulunmamaktadır.

Ayrıca Problem Çözme envanteri ve Mesleki Kaygı Ölçeği için kişi sayısı az olmasına rağmen güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucu Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki kaygı ölçeği için Cronbach's Alpha değeri 0.91, Problem Çözme Envanteri için Cronbach alfa değeri ise 0.74 olarak bulunmuştur.

SONUÇ

Araştırmanın örneklemini üniversitelerin psikoloji bölümünde okuyan birinci ve son sınıf öğrencilerinden toplam 164 kişi oluşmaktadır. Örneklemin 128'i kadın, 36'sı erkek ve 94'ü birinci sınıfta, 70'i ise dördüncü sınıfta okumaktadır.

Katılımcıların geleceğe yönelik mesleki kaygılarını ölçülebilir hale getirmek amacıyla ölçek geliştirilmiş ve problem çözme yetilerini ölçmek için ise daha önce güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmış olan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır.

Elde edilen verilere göre mesleki kaygı düzeyi ve problem çözme yetisi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların ekonomik düzeyleri ile mesleki kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuş olup kişisel olarak algılanan orta sınıf ekonomik düzeye sahip olan bireylerin iyi ekonomik düzeye sahip olan bireylerden mesleki kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mesleki kaygı düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup dördüncü sınıfta okuyanların mesleki kaygı düzeyleri birinci sınıfta okuyan öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların cinsiyetleri ile mesleki kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır fakat p anlamlılık değeri 0.06 olduğundan yorumlanmaya açık olduğu düşünülmüştür. Mesleki kaygı ölçeğine verilen yanıtlar incelendiğinde kadın katılımcıların mesleki kaygı ortalamasının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Problem çözme yetisi ile cinsiyet, kişisel olarak algılanan ekonomik düzey ve kaçınıcı sınıfta öğrenim gördükleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırma sonuçlarında beklenen sonuç olarak öğrencilerin mesleki kaygı düzeyleri ilk ya da son sınıf olmalarına göre değişiklik göstermektedir. Mezun olma aşamasındaki öğrencilerin mesleki kaygı düzeylerindeki bu sonuç üzerinde daha çok çalışılması ve incelenmesi gerekliliğini düşündürmektedir.

Mesleki kaygı alt ölçeklerine de bakıldığında her alt ölçek aynı derecede ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak toplam mesleki kaygı puanına etki etmiştir. Bu durum mesleki kaygı alt ölçek başlıklarının ayrı ayrı incelenmesi gerekliliğini düşündürmektedir. Özellikle kişisel gelişim eğitim ile ilgili kaygıların olması öğrencilerin aldıkları eğitimin uygulama için yetersiz olduğunu düşünmelerine sebep olabilir. Üniversiteleri çok yakından ilgilendiren bu sonucun detaylı olarak incelenmesi ve üzerinde çalışılması ve çeşitli düzenlemeler yapılması gerektiği düşünülmüştür.

İstihdam ile ilgili öğrencilerin kaygılarının olması çok açık bir şekilde istihdamın yetersiz olduğunu düşündürmektedir. Devletin psikologlar için sağladığı istihdam bu açıdan incelenmelidir.

Psikologların henüz detaylı olarak düzenlenmiş meslek yasası ve oda kuruluşu olmamasının özellikle bu durumu çok yakından ilgilendirdiği ve etkilediği düşünülmektedir.

Mesleki kaygı düzeyi kişisel olarak algılanan orta ve iyi ekonomik düzeyde farklılık göstermiş olup bu sonuç beklenen doğrultudadır. Kötü ekonomik düzey ile iyi ve orta ekonomik düzey arasında mesleki kaygı açısından farklılık çıkmaması örneklemin kötü ekonomik düzeye sahip olan katılımcı sayısının az olmasının sonucu olabilir . Bu konuda kötü ekonomik düzeye sahip örneklem sayısının analiz için uygun olduğu daha ileri bir çalışmaya ihtiyaç vardır.

Daha önce psikoloji öğrencilerine yönelik mesleki kaygı ile ilgili bir araştırma olmadığından elde edilen veriler karşılaştırılamamıştır. Fakat yapılan bu araştırma bundan sonraki çalışmalara ışık tutabilir daha çok geliştirilebileceği düşünülmüştür.

Problem çözme yetisi beklenilenin aksine ilk ve son sınıflar arasında farklılık göstermemiştir. Psikologlar için çok önemli görülen problem çözme yetisinin alınan lisans eğitimi sonrası gelişmiş olması gerektiği düşünülmektedir. Fakat araştırma sonucuna göre ilk ve son sınıflar arasında farklılık göstermemiştir. Alınan lisans eğitiminde problem çözme yetisini artırmaya yönelik eğitim, ders ve içerik ve uygulamaların yeniden düzenlenmesi veya artırılması gerektiği düşünülebilir.

Yapılan literatür taramasında psikoloji öğrencilerine yönelik problem çözme yetisi ile ilgili bir araştırma bulunamamıştır. Dönmez'in 2010 yılında yaptığı araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okudukları ve problem çözme yetileri arasında yine anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmamızda da benzer bir sonuç çıkmıştır. Bu bağlamda farklı üniversite ve bölüm öğrencilerinin problem çözme yetisine yönelik daha detaylı bir araştırma yapılması ve sonuçların değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Araştırmaların eğitimin son sınıf ya da aşamalarında problem çözme yetisi açısından farklılık göstermemesi üniversitelerin ders içerik ve müfredatında çeşitli düzenleme ve çalışmalara gidilmesi gerektiğini gösterebilir.

Araştırmanın ana varsayımının aksine problem çözme ve mesleki kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çekici tarafından 2009 yılında yapılan bir araştırmaya göre, sosyal problem çözme beceri eğitimi uygulanan öğrencilere ilk ve son test uygulanmıştır. İlk test- son test karşılaştırıldığında sürekli kaygı değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu görülmüştür.

Problem çözme yetisi ile ilgili eğitim, terapi gibi uygulamalı bir çalışma yapılarak sonuçların karşılaştırılması ve kaygı düzeylerinin incelenmesinin daha anlamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

Problem çözme yetisi ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma değişkenlerinden biri mesleki kaygı olduğundan ekonomik düzey sayısal değer olarak değil, kişisel olarak algılanan düzey olarak ele alınmıştır.

Bu nedenle problem çözme yetisi farklı çalışmalarda ekonomik düzeyi sayısal değer ve sınıflandırmasıyla ele alınarak tekrar incelenebilir.

Problem çözme yetisi ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum Taylan'ın 1990 yılında üniversite öğrencileriyle yaptığı problem çözme envanterinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasındaki sonuç ile aynı doğrultudadır.

Araştırmada yaş değişkeni diğer değişkenlerle analiz edilmemiştir. Sebebi ise yaş aralığının çok dar olması sınıflandırma yapmada ve analize elverişli olmamasıdır.

Tüm bu sonuçlar göstermektedir ki, psikoloji lisans bölümünde okuyan öğrencilerin mesleki kaygı ile ilgili bir takım sorunlar yaşamaktadır ve bu sorunlar sahip oldukları bir takım koşullar nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Araştırma sonuçları dikkate alındığında sağlık, eğitim, hizmet gibi sektörlerde yer alacak olan psikologların kaygı düzeylerinin en aza indirgenmesi için çeşitli çalışma düzenleme ve geliştirmelerin yapılması gerekmektedir. Aynı zamanda üniversitelerin problem çözme yetisi yüksek psikologlar yetiştirmesi için eğitim şekli ve müfredatında çeşitli düzenlemelere gidilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Alagöz, Şimşek, S. (2006). **Hastane yöneticilerinin problem çözme ve karar verme becerilerinin değerlendirilmesi**, Hacettepe Üniversitesi hastanelerinde bir uygulama, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, E., Gültekin, M. (2005). **Psikolojik Danışma Kuramları**, Aktüel Yayınları, İstanbul.

Anshel Mank H. (1995). **Spent psychology theory, applications and issues**, Melbourne. (s.36)

Antony, M.M., Swinson, R.P.(2000). **The Shyness and Social Anxiety Workbook**, Oakland, New Harbinger.

Arslan, Ç. (2002). **İlköğretim yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin problem çözme stratejilerini kullanabilme düzeyleri üzerine bir çalışma**, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Aslan, A. E. (2002). **Yaratıcı problem Çözme: A. E Aslan (Ed) Örgütte Kişisel Gelişim** Nobel Yayıncılık, Ankara. (s. 325- 370)

Aydın, Ö. (1999). **Denetim odakları farklı olan ergenlerin problem çözme becerilerinin karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Baltaş, A., Baltaş Z. (2004). **Stres ve Başa çıkma Yolları**, Remzi Kitapevi, 22. Basım, İstanbul.

Başaran, E. (2000). **Eğitim Yönetimi Nitelikli Okul**, Feryal, Ankara.

Bentley, T. (1999) **Yaratıcılık (Creativity)**. (Çev: Onur Yıldırım) Hayat yayınları, İstanbul.

Bingham, A. (1998). **Çocuklarda Problem Çözme Becerisinin Geliştirilmesi**. M.E.B., İstanbul.

Bingham, A. (2004). **Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi.** (çev: Ferhan Oğuzkan). Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (1996). **İnsan ve davranışı.** Remzi Kitabevi. 6.Basım, İstanbul.

Çekici, F. (2009). **Problem Çözme Terapisine dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış ve Düşünceler ile Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi,** Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Dereli, T. (1995). **Organizasyonlarda Davranış,** Mentesh Kitabevi, 3.Baskı, İstanbul.

D’Zurilla, T., Goldfried, M. (1971). **Problem Solving Behavior Modification,** Journal of Abnormal Psychology, 18, (s.45-47)

Cüceloğlu, D. (2004) **İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları,** Remzi Kitabevi, 13. Basım, İstanbul.

Eroğlu, F. (2000). **Davranış Bilimleri,** Beta Yayınları, İstanbul.

Fidan, N. (1985). **Okulda Öğrenme ve Öğretme,** Alkım Kitapçılık Yayıncılık, Ankara.

Geçtan, E. (2004) **İnsan Olmak,** Metris Yayınları, 3.Basım, İstanbul.

Geçtan,E.(2006). **Psikanaliz ve Sonrası,** Metris Yayınları, 3.Basım, İstanbul.

Gökbüzoğlu, B. (2008). **Ergenlerin Saldırganlık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,** Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hall, Calvin S. ve Gardner Lindzey. (1985). **Introduction to Theories of Personality.** John Wiley & Sons, Inc., Singapore.

Heppner, P. Krauskopf, K. (1987). **An Information Processing Approach to Personal Problem Solving**. The Counseling Psychologist, (s.15, 34-37.)

Karasar, N. (1994). **Araştırmalarda Rapor Hazırlama**. Araştırmada Eğitim Danışmanlık LTD. Ankara

Karasar, N. (2002). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel.

Korkut, F. (2002). **Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri**. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 177-184. Ankara.

Köknel, Ö.(1989) **Genel ve Klinik Psikiyatri**, Nobel Tıp Kitapevi, 1. Basım, İstanbul.

Köroğlu E. (2013). **DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı**, Amerikan Psikiyatri Birliği, HYB Yayıncılık, İstanbul.

Morris, C.G. (2002). (Ayvaşık, H.B. ve Sayıl, M. çeviri editörleri). **Psikolojiyi Anlamak**, TPD Yayınları.

Morgan, C. (1999). **Psikolojiye Giriş**, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü. Ankara.

Mountrose, P. (2000). **6-18 Yaş Çocuklarıyla Sorunları Çözmede 5 Aşama**, Kariyer, İstanbul.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). **Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**.

Bogaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Öz, F. (2004). **Sağlık Alanında Temel Kavramlar**, İmaj iç ve Dış Ticaret A.ř., Ankara.

Özden, Y. (2004). **Öğrenme ve Öğretme**, Pegemi Ankara.

Özensoy, T. (1998). **Örgütlerde Etkin Karar Verme ve Problem Çözme Yöntemleri ve Bir Uygulama Araştırması**, Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özer, K. (2004) **Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş edebilme**, Sistem Yayıncılık, 2.Basım, İstanbul.

Özguven, İ.E. (2000) **Psikolojik Testler**, Pdrem Yayınları, 4. Baskı, Ankara.

Senemoğlu, N. (2005). **Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya**, 11. Baskı, Gazi, Ankara.

Solomon, L. J., ve Rothblum, E. D. (1984). **Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates**, *Journal of Counseling Psychology*, (s.31, 503-509.)

Sungur, N. (1992) **Yaratıcı Düşünce**, Kültür Yayın Dağıtım, İstanbul.

Sungur, N. (1997). **Yaratıcı Düşünce**. Evrim Yayınları, İstanbul.

Türk Dil Kurumu Genel Sözlük. Erisim 30.03.2015, <http://www.tdk.gov.tr>

Türküm, S. (1999). **Stresle başa çıkma ve iyimserlik**, Yayın no: 1098, Anadolu üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Varol, S. (1990). **Lise son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler**, Yüksek Lisans Tezi, Ondakouz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Weiss, D. H. (1993). **Problem Çözmede Yaratıcılık**, Sistem, İstanbul.

Yıldız, S. A. (2003). **Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma**, Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yiğitoğlu, S. (2009). **Adolesan Gebe ve Eşlerinin Antenatal ve Postnatal Kaygı Düzeyleri ile Evlilikte Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir.

EK-1: Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması

PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK MESLEKİ KAYGI ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

Hazırlayan: Ahmet Fahri Karabudak

ÖZET: Üniversitelerin psikoloji lisans bölümünde öğrenim gören öğrencilerin geleceğe yönelik icra edecekleri mesleki kaygı düzeylerini ölçmek ve karşılaştırma yapabilmek amacıyla geliştirilmiş olan psikolog adaylarına yönelik mesleki kaygı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması sonuçlarının aktarılması amaçlanmıştır.

1.GİRİŞ

Meslek, insanın yaşamını sürdürebilmek için yaptığı yoğun ve detaylı bir eğitim aynı zamanda çalışmayı gerektiren sürecin sonunda aldığı ünvardır. İnsan hayatının önemli bir bölümünü mesleğini icra ederek geçirmekte ve buna göre hayatına yön vermektedir.

Kaygı, günlük ve sosyal yaşantımıza eşlik eden bir duygulanım durumu olup günlük yaşantımızın birçok yerinde farklı ya da benzer belirtiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda mesleki kaygı üzerinde dikkatle durulması ve incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

1.1.Kaygı Kavramı

Türk Dil Kurumu'na göre kaygı; üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa olarak tanımlanmaktadır. TDK tıpta kaygıyı; genellikle kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu Genel Sözlük).

Günümüzde insanların sıklıkla yaşadığı bir duygu olarak karşımıza çıkan kaygı; tehdit edilen bir ortamda bireyin kendisini yetersiz görmesi, iç sıkıntısı, korku

ya da kuruntulardan kaynaklanan huzursuzluk hali, hoş olmayan bir duygulanım durumu ve gelecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir (Eroğlu, 2000, s.308).

1.2. Kaygının Belirtileri

Genel olarak kaygılı bireylerde öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar ruhsal olarak endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik şaşkınlık, tedirginlik durumlarından, bedensel olan ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk olmak üzere geniş bir yelpazede sıralanmaktadır (Köknel, 2005).

Kaygılı insanın kendisini yeteneksiz ve yetersiz bulmasının gerisinde, düşmanca eğilimlerinden kaynaklanan kendini lanetleme duyguları bulunur (Geçtan, 2004, s.88).

Cüceloğlu (1996)'na göre kaygının belirtilerini şöyle sıralayabiliriz:

Nefes darlığı, mide ağrısı, terleme, ishal ya da kabızlık, nefes alıp vermede düzensizlik, aşırı tepkide bulunma, kesik kesik nefes alma, titreme, gerginlik, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, kalp çarpıntısı, sürekli yorgunluk, aniden sinirlenme, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması.

2.AMAÇ

Ülkemizde psikologların henüz detaylı bir mesleki yasalarının ve meslek odalarının olmamasının psikolog ve psikolog adaylarında sebep olduğu kaygının gözlemlenmesinin ardından yola çıkılarak bu konuda araştırma yapılması gerekliliği görülmüştür. Araştırma psikolog adaylarının mesleki kaygı düzeylerini ölçülebilir ve karşılaştırılabilir hale getirilmesi amacıyla yapılmış olup elde edilen verilere göre yaş, cinsiyet, ekonomik durum, gelir düzeyi gibi değişkenlerin kaygı düzeylerine etkisini istatistiksel olarak yorumlanacaktır.

3.YÖNTEM

3.1 Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da 2015 yılında öğrenim gören 300 psikoloji bölümü okuyan üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. 200 kişiye formlar dağıtılarak geri toplanmıştır. geriye kalan 100 kişiye ise form internet yolu üzerinden aktararak katılım sağlanmıştır. Katılımcılardan elde edilen 30 form eksik alan bırakılması nedeniyle geçersiz sayılıp 270 kişi esas alınmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri alttaki tablolarda mevcuttur.

Tablo-1. Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Kişi sayısı	Yüzde
Kadın:	199	73,7
Erkek:	71	26,3

Tablo-2. Öğrenim yılı (Kaçıncı sınıf okumakta)

Sınıf	Kişi sayısı	%Yüzde
Birinci sınıf	94	34,8
İkinci sınıf	82	30,4
Üçüncü sınıf	44	16,3
Dördüncü sınıf	50	18,5

Tablo-3. Kişisel olarak algılanan ekonomik düzey*

Ekonomik düzey	Kişi sayısı	%Yüzde
Kötü:	8	3
Orta:	161	59,6
İyi:	101	37

* Çalışma kaygı ile ilgili yapıldığı için ekonomik düzey sayısal olarak değil kişisel olarak algılanan şekilde alınmıştır.

Tablo-4. Katılımcıların Yaş Dağılımı

Yaş	Kişi sayısı	% Yüzde
18	17	6,3
19	20	7,4
20	38	14,1
21	80	29,6
22	80	29,6
23	24	8,9
24	7	2,6
26	1	0,4
28	2	0,7
30	1	0,4

3. YÖNTEM

Ölçek hazırlanmadan önce *Gelecekte icra edeceğiniz mesleğinize yönelik kaygılarınız nelerdir?, Mesleğinizi icra ederken hangi zorluklarla karşılaşacağınızı düşünüyorsunuz?* Gibi çekirdek sorular psikoloji bölümünde okuyan öğrencilere yöneltilmiş olup verilen cevaplar değerlendirmeye alınmıştır.

Elde edilen verilere göre cevaplar genel olarak ekonomik kaygı, istihdam ile ilgili kaygı, sosyal kaygı , kişisel gelişim-egitim ile ilgili kaygı, ve danışanlarla iletişim kaygısı olarak beş başlık altında toplanmış ve sorular bu faktörlere göre hazırlanmıştır. Her bir faktörü nitelikli olarak ölçmek amacıyla 6 alt ölçek belirlenip her biri alt ölçek için 4 ile 6 arasında madde belirlenmiştir.

Belirlenen alt ölçekler şu başlıklar altında toplanmaktadır:

Sosyal Kaygı

Toplumda mesleğime yönelik saygının azalmasından kaygı duyarım.

Çalışma ortamının mesleğimi yapmama uygun olmamasından kaygı duyarım.

Mesleğimi yaptığım yerde sosyal ve kültürel faaliyetlerin kısıtlı olmasından kaygı duyarım.

Toplumda mesleğime yönelik yeterli bilginin olmaması beni endişelendirir.

Danışan-İletişim merkezli kaygı

Danışanlarımla istediğim iletişimi kuramayacağımdan kaygı duyarım.

Danışanlarımdan beklediğim saygıyı görememekten kaygı duyarım.

Danışanlarımla empati kuramamaktan kaygı duyarım.

Danışanlarımla sorunlarıyla başa çıkamamaktan kaygı duyarım.

Danışanlarımla sorunlarının farkına varamamaktan kaygı duyarım.

Danışanlarımla sorunlarının beni duygusal olarak etkileyebilmesinden endişe duyarım.

İstihdam ile ilgili kaygı

Çalışacak bir yer bulamamaktan kaygı duyarım.

Herhangi bir yere atanamamaktan kaygı duyarım.

İstediğim şekilde çalışma ortamı sağlayamamaktan kaygı duyarım.

Çalıştığım yerde istediğim işi yapamamaktan kaygı duyarım.

Devletin mesleğime yönelik sağladığı istihdam endişelenmeme sebep olur.

Lisans eğitiminin iş bulmamda yeterli olmamasından endişe duyarım.

Ekonomik kaygı

Mesleğimden elde edeceğim gelir ile normal bir yaşantıya sahip olamayacağımdan kaygı duyarım.

Elde edeceğim gelir ile kişisel – aile ihtiyaçlarını karşılayamayacağımdan kaygı duyarım.

Elde edeceğim gelir ile mesleki eğitim ve sertifikaları rahat bir şekilde karşılayamayacağımdan kaygı duyarım.

Beklediğim maddi geliri elde edememekten kaygı duyarım.

Beklediğim maddi gelirim düzensiz olacağından kaygı duyarım.

Kişisel gelişim-eğitim

Lisans eğitiminin mesleğimi icra ederken yetersiz kalacağından kaygı duyarım.

Mesleğimi icra edebilmek için almam gereken eğitim sayısı kaygılanmama sebep olur.

Aldığım eğitimlerin kendimi gerçekleştirebilmek için yetersiz kalacağından endişe duyarım.

Mesleğimin gerektirdiği özelliklere sahip olamamaktan endişe duyarım.

Mesleğimin gerektirdiği donanıma sahip olamamaktan endişe duyarım.

Bu adımların sonucunda toplam 26 maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçek hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinde ters puanlama bulunmamakta olup yöneltilen sorulara 1-“Hiç katılmıyorum”, 2-“Katılmıyorum”, 3-“Kararsızım”, 4-“Katılıyorum”, 5-“Tamamen katılıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmektedir.

4. BULGULAR VE YORUM

Elde edilen veriler IBM SPSS 22. bilgisayar programı aracılığıyla yorumlanmıştır.

Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği üzerinde yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin iç tutarlılığını ortaya koyan Cronbach alfa katsayısı 0.90 olarak bulunmuş ve İki-yarı güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur . Bu sonuç ölçeğin güvenilir olduğunu istatistiksel olarak göstermektedir. Ayrıca daha sonra tekrar yapılan 150 kişinin oluşturduğu örnekleme Cronbach alfa değeri 0.88 olduğu görülmüştür.

Yapılan faktör analizi sonucunda 1’in üzerinde toplam 6 faktör bulunmuş olup tüm faktörlere etki eden ölçek maddesi değerlendirmeden çıkarılıp tekrar faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda KMO değeri 0.84 ve **Tablo.5**’te görüleceği üzere 1’in üzerinde toplam 5 faktör bulunmuştur.

Belirlenen faktörlerin döndürülmemiş eigen değerleri ve açıkladıkları varyans yüzdelerinin sırasıyla,

Birinci faktör: 8.13, %32,

İkinci faktör: 3.50, %14,

Üçüncü faktör: 2.35, %9,

Dördüncü faktör: 1.40, %5

Beşinci faktör: 1.19, %4 olduğu görülmüştür. Belirlenen 5 faktörün ölçeğin toplam kümülatif değerini %66'sını açıkladığı görülmektedir.

Varimax Dönüştürülmüş Faktör Analizi sonucunda elde edilen 5 faktörden birincisinde ekonomik kaygıya yönelik 5 madde, ikinci faktörde ağırlıklı olarak istihdam ile ilgili kaygı belirten 6 madde, üçüncü faktörde iletişim-danışan merkezli kaygıya yönelik 5 madde, dördüncü faktörde ağırlıklı olarak kişisel gelişim eğitim ile ilgili kaygı 6 madde, beşinci faktörde ise ağırlıklı olarak sosyal kaygı belirten 6 madde belirlenmiştir.

Her bir alt faktörün kendi içinde Cronbach Alfa değeri sırasıyla 0.91, 0.86, 0.82, 0.84 ve 0.82 olduğu görülmüştür.

Tablo-5. Psikoloji Öğrencilerine Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği Faktör Analizi

	Toplam	Varyans Yüzdesi (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1	8,131*	32,524	32,524
2	3,503*	14,012	46,537
3	2,352*	9,407	55,943
4	1,403*	5,612	61,555
5	1,195*	4,780	66,336
6	0,977	3,909	70,245
7	0,851	3,404	73,649
8	0,819	3,275	76,924
9	0,698	2,792	79,716
10	0,604	2,417	82,133
11	0,548	2,190	84,323
12	0,507	2,029	86,352
13	0,483	1,932	88,284
14	0,414	1,657	89,942
15	0,382	1,527	91,469
16	0,370	1,480	92,948
17	0,298	1,192	94,140
18	0,257	1,028	95,167
19	0,235	0,941	96,109
20	0,207	0,826	96,935
21	0,187	0,747	97,682
22	0,179	0,718	98,400
23	0,168	0,673	99,073
24	0,120	0,481	99,554
25	0,112	0,446	100,000

*1'in üzerindeki faktör olarak kabul gören değerler.

Tablo-6. Varimax Metodu Döndürülmüş Faktör Analizi Matrisi

Maddeler (Kısaltılmış)	Faktörler				
	1	2	3	4	5
20. Beklediğim maddi geliri elde edememekten	,874				
17. Mesleğimden elde edeceğim gelir ile normal bir yaşantıya sahip olamayacağımdan	,818				
21. Maddi gelirim düzensiz olmasından	,814				
18. Elde edeceğim gelir ile kişisel – aile ihtiyaçlarını karşılayamayacağımdan	,810				
19. Gelir ile mesleki eğitim ve sertifikaları rahat bir şekilde karşılayamayacağımdan	,762				
12. Herhangi bir yere atanamamaktan		,825			
11. Çalışacak bir yer bulamamaktan		,773			
15. Devletin mesleğime yönelik sağladığı istihdam		,719			
13. İstedğim şekilde çalışma ortamı sağlayamamaktan		,699			
14. Çalıştığım yerde istediğim işi yapamamaktan		,511			
16. Lisans eğitiminin iş bulmamda yeterli olmamasından		,504			
7. Danışanlarımla empati kuramamaktan			,808		
8. Danışanlarımla sorunlarıyla başa çıkamamaktan			,775		
6. Danışanlarımla istediğim iletişimi kuramayacağımdan			,767		
9. Danışanlarımla sorunlarının farkına varamamaktan			,713		
5. Danışanlarımdan beklediğim saygıyı görememekten			,496		
24. Aldığım eğitimlerin kendimi gerçekleştirebilmek için yetersiz kalacağımdan				,808	
25. Mesleğimin gerektirdiği özelliklere sahip olamamaktan				,808	
26. Mesleğimin gerektirdiği donanıma sahip olamamaktan				,756	
22. Lisans eğitiminin mesleğimi icra ederken yetersiz kalacağımdan				,613	
23. Mesleğimi icra edebilmek için almam gereken eğitim sayısı				,477	
1. Toplumda mesleğime yönelik saygının azalmasından					,843
2. Çalışma ortamının mesleğimi yapmama uygun olmamasından					,809
4. Toplumda mesleğime yönelik yeterli bilginin olmamasından					,742
3. Mesleğimi yaptığım yerde sosyal ve kültürel faaliyetlerin kısıtlı olmasından					,643

5.SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada Psikoloji öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla 270 öğrenci üzerinde uygulanarak faktör analizi yapılan likert tipi 26 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir.

Ölçeğin tamamı için Cronbach's Alpha 0.90 olarak bulunmuş olup ölçekte yer alan maddelerin al ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin elde edilen değerler ölçeklerin hem kendi içlerine hem bütün olarak tutarlı olduğunu kanıtlamaktadır.

Genel bir sonuç olarak ölçeğe ilişkin bulgular geliştirilen ölçeğin psikoloji öğrencilerine yönelik mesleki kaygı düzeyini ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Psikolog adaylarının mesleki kaygılarına yönelik yapılan araştırmalar ve düzenlemelerde kullanılabilir ve çalışmalar arttırılabilir.

KAYNAKÇA

Eroğlu, F. (2000). *Davranış Bilimleri*, Beta Yayınları, İstanbul.

Geçtan, E. (2004). *İnsan Olmak*, Metris Yayınları, 3.Basım, İstanbul.

Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*, Altın Kitaplar, İstanbul.

Türk Dil Kurumu Genel Sözlük. Erişim: 30.03.2015, <http://www.tdk.gov.tr>

EK-2 : Geliştirilen Mesleki Kaygı Ölçeği

Aşağıda gelecekte icra edeceğiniz meslek hayatınız ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Lütfen boş bırakmadan size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz.		HİÇ KATILMIYORU M	KATILMIYORU M	KARARSIZIM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1	Toplumda mesleğime yönelik saygının azalmasından kaygı duyarım.					
2	Çalışma ortamının mesleğimi yapmama uygun olmamasından kaygı duyarım.					
3	Mesleğimi yaptığım yerde sosyal ve kültürel faaliyetlerin kısıtlı olmasından kaygı duyarım.					
4	Toplumda mesleğime yönelik yeterli bilginin olmaması beni endişelendirir.					
5	Danışanlarımdan beklediğim saygıyı görememekten kaygı duyarım.					
6	Danışanlarımla istediğim iletişimi kuramayacağımdan kaygı duyarım.					
7	Danışanlarımla empati kuramamaktan kaygı duyarım.					
8	Danışanlarımla sorunlarıyla başa çıkamamaktan kaygı duyarım.					
9	Danışanlarımla sorunlarının farkına varamamaktan kaygı duyarım.					
10	Danışanlarımla sorunlarının beni duygusal olarak etkileyebilmesinden endişe duyarım.					
11	Çalışacak bir yer bulamamaktan kaygı duyarım.					
12	Herhangi bir yere atanamamaktan kaygı duyarım.					
13	İstediğim şekilde çalışma ortamı sağlayamamaktan kaygı duyarım.					
14	Çalıştığım yerde istediğim işi yapamamaktan kaygı duyarım.					
15	Devletin mesleğime yönelik sağladığı istihdam endişelenmeme sebep olur.					
16	Lisans eğitiminin iş bulmamda yeterli olmamasından endişe duyarım.					
17	Mesleğimden elde edeceğim gelir ile normal bir yaşantıya sahip olamayacağımdan kaygı duyarım.					
18	Elde edeceğim gelir ile kişisel – aile ihtiyaçlarını karşılayamayacağımdan kaygı duyarım.					
19	Elde edeceğim gelir ile mesleki eğitim ve sertifikaları rahat bir şekilde karşılayamayacağımdan kaygı duyarım.					

20	Beklediğim maddi geliri elde edememekten kaygı duyarım.					
21	Maddi gelirim düzensiz olmasından kaygı duyarım.					
22	Lisans eğitiminin mesleğimi icra ederken yetersiz kalacağından kaygı duyarım.					
23	Mesleğimi icra edebilmek için almam gereken eğitim sayısı kaygılanmama sebep olur.					
24	Aldığım eğitimlerin kendimi gerçekleştirebilmek için yetersiz kalacağından endişe duyarım.					
25	Mesleğimin gerektirdiği özelliklere sahip olamamaktan endişe duyarım.					
26	Mesleğimin gerektirdiği donanıma sahip olamamaktan endişe duyarım.					

EK-3: Problem Çözme Envanteri

Bu envanterin amacı günlük yaşam problemlerinize genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Burada söz konusu olan “problemler” kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla anlaşamama, bir mesleğe(işe) yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da ayrılıp ayrılamama v.b karar verilmesi zor konularda hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır.Lütfen aşağıdaki maddeleri, içtenlikle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı böyle sorunlarla karşılaştığınızda “gerçekten” ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Her soru için kendinize şu soruyu sormak cevaplandırmanızı kolaylaştırabilir “**Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım ?**”

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Her zaman böyle davranırım | 4. Arada sırada böyle davranırım |
| 2. Çoğunlukla böyle davranırım | 5.Ender olarak böyle davranırım. |
| 3.Sık sık böyle davranırım | 6.Hiçbir zaman böyle davranmam |

1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	①②③④⑤⑥
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayabileceğimi uzun boylu düşünmem.	①②③④⑤⑥
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	①②③④⑤⑥
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	①②③④⑤⑥
5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	①②③④⑤⑥
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	①②③④⑤⑥
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	①②③④⑤⑥
8.Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	①②③④⑤⑥
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık- seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	①②③④⑤⑥
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.	①②③④⑤⑥
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	①②③④⑤⑥
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	①②③④⑤⑥
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	①②③④⑤⑥
14. Bazen durup sorunların üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.	①②③④⑤⑥

15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.	①②③④⑤⑥
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	①②③④⑤⑥
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	①②③④⑤⑥
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	①②③④⑤⑥
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	①②③④⑤⑥
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	①②③④⑤⑥
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	①②③④⑤⑥
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	①②③④⑤⑥
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	①②③④⑤⑥
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	①②③④⑤⑥
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum.	①②③④⑤⑥
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	①②③④⑤⑥
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	①②③④⑤⑥
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	①②③④⑤⑥
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	①②③④⑤⑥
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.	①②③④⑤⑥
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	①②③④⑤⑥
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	①②③④⑤⑥
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	①②③④⑤⑥
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	①②③④⑤⑥
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	①②③④⑤⑥

EK-4: Problem Çözme Envanteri Güvenilirlik ve Geçerliliği

2.2.1. Problem Çözme Envanteri

Heppner ve Peterson tarafından 1982 yılında (Savaşır ve Şahin, 1997) geliştirilmiş olup, 1-6 arasında puanlanan ve 35 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Maddelere verilebilecek tepkiler; “her zaman böyle davranırım”, “çoğunlukla böyle davranırım”, “sık sık böyle davranırım”, “arada sırada böyle davranırım”, “ender olarak böyle davranırım” ve “hiçbir zaman böyle davranmam” şeklinde sıralanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 32-192 arasında değişmekte olup, 32-80 arası puanlar yüksek düzeyde problem çözme becerisini, 81-192 arası puanlar ise düşük düzeyde problem çözme becerisini ifade etmektedir.

2.2.1.1. Güvenilirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach α iç tutarlılık katsayısı 0,90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0,72 ile 0,85 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarının ranjı ise 0,25 ile 0,71 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları $r=0,83$ ile $r=0,89$ arasında değişmektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmasında toplam puanın ve üç alt ölçekten elde edilen puanların, öğrencilerin problem çözme becerilerinin düzeyiyle korelasyonları sırasıyla -0,46, -0,44, -0,29 ve -0,43 olarak hesaplanmıştır.

Yapı geçerliliği çalışmasında ise problem çözme yeteneğine güven ($\alpha=0,85$), yaklaşma kaçınma ($\alpha=0,84$) ve kişisel kontrol ($\alpha=0,72$) olmak üzere üç faktörden oluştuğu saptanmıştır. Bu üç faktör arasındaki korelasyon katsayıları ise 0,38 ile 0,49 arasında hesaplanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Savaşır, İ., Şahin, N. H. (1997). **Bilişsel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.

ÖZGEÇMİŞ

27 Nisan 1991 tarihi, İstanbul İli Bayrampaşa ilçesi doğumluyum. İlk, Orta ve Liseyi yine aynı ilçede tamamladıktan sonra, İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümüne kaydoldum. Bu bölümden 2013 yılında mezun olduktan sonra Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladım. Aynı yıl özel bir şirkette psikolog olarak göreve başladım. 2013 yılından itibaren bu görevimi sürdürmekteyim.

Özel ilgi alanlarım, klinik psikoloji, çocuk ve ergen psikolojisi, eğitim psikolojisidir. Yabancı dilim İngilizcedir.

Aday: Ahmet Fahri Karabudak