



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Psikoloji Anabilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN  
PSİKOSOSYAL YORDAYICILARININ SOSYAL BİLİŞSEL  
KARİYER KURAMI AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kadir ÖZDEN

115101108

Danışman: Doç. Dr. Özlem SERTEL-BERK

İstanbul, 2014



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Psikoloji Anabilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞUN PSİKOSOSYAL YORDAYICILARININ  
SOSYAL BİLİŞSEL KARIYER KURAMI AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Kadir ÖZDEN**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "*Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*" başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

... / 05 / 2014

**Kadir ÖZDEN**



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

20/05/2014

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **115101108** numaralı **Kadir ÖZDEN** "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN PSİKOSOSYAL YORDAYICILARININ SOSYAL BİLİŞSEL KARIYER KURAMI AÇISINDAN İNCELENMESİ**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 03.03.2014 tarih ve 2014/04 sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48/5. maddesi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~Enstitü Müdürlüğü/oybirliği~~ ile **Kabul** kararı verilmiştir.

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

DANIŞMAN  
DOÇ.DR. ÖZLEM SERTEL BERK



ÜYE  
DOÇ.DR. ÖMER FARUK ŞİMŞEK



ÜYE  
YRD.DOÇ.DR.PINAR KURT



## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN PSİKOSOSYAL YORDAYICILARININ SOSYAL BİLİŞSEL KARİYER KURAMI AÇISINDAN İNCELENMESİ

**Kadir ÖZDEN**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Özlem SERTEL-BERK**

**Mayıs, 2014 - 134 sayfa**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu etkileyen çeşitli psikososyal faktörleri belirlemektir. Bu doğrultuda, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları (aşırı koruyucu tutum, reddedici tutum, duygusal sıcaklık), kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını, 2013-2014 akademik yılı güz yarıyılında İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde dört farklı sınıf düzeyinde öğrenimlerine devam eden 304'ü (%71,5) kız ve 121'i (%28,5) erkek olmak üzere toplam 425 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17-68 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21,13 (SS= 4,78)'tür. Katılımcılara veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Sosyal Provizyon Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu ve Mesleki Sonuç Beklentileri Ölçeği uygulanmıştır. Doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri analiz etmek amacıyla, sırasıyla *çoklu doğrusal hiyerarşik adımsal regresyon analizi ve doğrusal hiyerarşik aracı (medyatör) regresyon analizi* yürütülmüştür. Ayrıca korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t-testi ve betimsel istatistik tekniklerinden de yararlanılmıştır. Psikolojik iyi oluşun doğrudan yordayıcılarına ilişkin bulgular, açıklanan toplam varyansa katkılarına göre sırasıyla algılanan sosyal destek, kariyer kararı öz-yeterliği ve anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutumun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın % 50,3'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Bununla birlikte aracı etki analizlerine dair bulgulara göre, algılanan sosyal destek, baba için algılanan reddedici tutum ve hem baba hem de anne için algılanan duygusal sıcaklık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin hem de mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Ancak anne için algılanan reddedici tutum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sadece mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi açısından çeşitli psikososyal faktörlerin önemine işaret eden bu çalışmanın bulguları, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve gelecekteki araştırma ve uygulamalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki sonuç beklentileri, sosyal bilişsel kariyer kuramı

## **ABSTRACT**

# **PSYCHOSOCIAL PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS BASED ON SOCIAL COGNITIVE CAREER THEORY**

**Kadir ÖZDEN**

**Master Thesis, Department of Psychology**

**Supervisor: Doç. Dr. Özlem SERTEL-BERK**

**May, 2014 - 134 pages**

The purpose of this study was to determine the rate of how university students' psychological well-being are predicted by their level of career decision self-efficacy, vocational outcome expectations, perceived social support and perceived parental attitudes (rejection, over protection, emotional warmth). The university students who attended Istanbul University during 2013-2014 academic year was the participants of the study. The study consisted of 425 first, second, third and fourth year students from various faculties and departments in Istanbul University, 304 of whom were female and 121 of whom were male. Personal Information Form, Scales of Psychological Well-Being, Career Decision Self-Efficacy Scale-Short Form, Vocational Outcome Expectations Scale, Social Provisions Scale, Short-EMBU (The Egna Minnen Beträffande Uppfostran) were administered to the students. The results of the regression analyses revealed that the variables, in accordance with their contributions to the total variance, perceived social support, career decision self-efficacy and perceived parenting attitudes-rejection attitude from mother were, respectively, significant predictors of psychological well-being. All the variables mentioned explained 50.3 % of the total variance.

Moreover, the results of the mediator analyses revealed that both career decision self-efficacy and vocational outcome expectations had a partial mediating role on the relationship between perceived social support, perceived parenting attitudes-rejection attitude (from father), perceived parenting attitudes-emotional warmth (from both father and mother) and psychological well-being; however, only vocational outcome

expectations had a partial mediating role on the relationship between perceived parenting attitudes-rejection attitude (from mother) and psychological well-being.

The results of the study were discussed within the relevant literature; in addition, shortcomings and implications were determined and suggestions for future studies were discussed.

**Keywords:** psychological well-being, perceived social support, perceived parental rearing, career decision self-efficacy, vocational outcome expectations, social cognitive career theory



## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın her aşamasında birçok kimsenin değerli katkıları olmuştur. Öncelikle, Psikoloji'deki lisans öğrenimim süresince kendisinden en çok ders aldığım, akademik donanımı, sistematik çalışması, bitmeyen enerjisi ve özverisiyle mesleki gelişimimde ve akademik kariyerim üzerinde büyük desteği olan, tez sürecim boyunca karşılaştığım zorluklarla başa çıkmada sabır ve anlayışla beni motive eden ve yönlendiren İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı öğretim üyelerinden tez danışmanım ve değerli hocam Doç.Dr. Özlem Sertel-Berk'e çok teşekkür ediyorum.

Ayrıca tezim süresince göstermiş olduğu anlayış ve desteği için İ.Ü. Psikoloji Bölümü Başkanı ve çalıştığım kurum olan İ.Ü. Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin Müdürü değerli hocam Prof.Dr. Ayşe Ayçiçeği-Dinn'e; tezime olan katkı ve yardımlarından dolayı İ.Ü. Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden değerli hocalarım Doç.Dr. Pınar Ünsal, Doç.Dr. Sevim Cesur, Doç.Dr. İlknur Özalp-Türetgen'e ve bölüm asistanlarına; İ.Ü.'nin farklı fakülte ve bölümlerinden veri toplama sürecinde katkılarını sunan Araş.Gör.Dr. İrfan Şimşek'e ve Doç.Dr. Hülya Kesici-Çalışkan'a; literatür taramalarım sırasında kaynak bulma konusunda yardımcı olan İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü Başkanı Doç.Dr. Ömer Faruk Şimşek'e çok teşekkür ediyorum.

Son olarak da, tez sürecimin başlangıcından sonuna kadar her aşamasında bana büyük desteği olan, beni cesaretlendiren, motivasyonum düştüğünde yükselten sevgili eşim, meslektaşım Uzman Psikolog Selcen Yetkin-Özden'e sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

## İÇİNDEKİLERİ

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xi
TABLolar LİSTESİ .....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xiii
EKLER LİSTESİ .....	xiii

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı .....	1
1.2. Araştırmanın Problemleri .....	3
1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri .....	4
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.5. Tanımlar .....	5

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Olumlu Ruh Sağlığı ve İyi Oluş Kavramı .....	8
2.1.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş .....	11
2.1.2. Coral D. Ryff'ın (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ....	12
2.1.2.1. Psikolojik İyi Oluş'un Altı Temel Boyutu .....	16
2.1.2.1.1. Kendini Kabul .....	16
2.1.2.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler .....	16
2.1.2.1.3. Özerklik .....	16
2.1.2.1.4. Çevresel Hakimiyet .....	17
2.1.2.1.5. Yaşam Amacı .....	17
2.1.2.1.6. Bireysel Gelişim .....	17

2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Boyutlarının Amprik Göstergeleri .....	18
2.2. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı .....	20
2.2.1. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'nın Temel Kavramları .....	22
2.2.1.1. Öz-Yeterlik .....	22
2.2.1.2. Sonuç Beklentisi .....	24
2.2.1.3. Kişisel Hedefler .....	25
2.2.1.4. Kariyer Kararı Öz-Yeterliği .....	26
2.2.1.5. Mesleki Sonuç Beklentisi .....	26
2.2.3. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramında Modeller .....	26
2.2.3.1. İlgi Modeli .....	26
2.2.3.2. Seçim Modeli .....	27
2.2.3.3. Performans Modeli .....	28
2.3. Algılanan Sosyal Destek .....	28
2.4. Algılanan Ebeveyn Tutumları .....	32
2.5. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışında ve Türkiye'de Yapılan Araştırmalar ..	36
2.5.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	36
2.5.2. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar .....	45
2.6. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı İle İlgili Yurtdışında ve Türkiye'de Yapılan Araştırmalar .....	51
2.6.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	51
2.6.2. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar .....	59

### **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3.1. Araştırma Modeli .....	63
3.2. Katılımcılar .....	63
3.3. Veri Toplama Araçları .....	64
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	64
3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri .....	65
3.3.3. Sosyal Provizyon Ölçeği .....	67
3.3.4. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk .....	68

3.3.5. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği -Kısa Formu .....	71
3.3.6. Mesleki Sonuç Beklentileri Ölçeği .....	72
3.4. İşlemler .....	73
3.5. Verilerin Analizi .....	74

## **BÖLÜM VI**

### **BULGULAR**

4.1. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik İyi Oluş .....	76
4.2. Psikolojik İyi Oluşun Doğrudan ve Dolaylı Yordayıcıları .....	78

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA**

5.1. Psikolojik İyi Oluşun Doğrudan ve Dolaylı Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	92
5.1. Psikolojik İyi Oluş ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	105

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuçlar .....	110
6.2. Öneriler .....	111
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	111
6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler .....	112
<b>KAYNAKÇA</b> .....	114
<b>EKLER</b> .....	127
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	134

## KISALTMALAR LİSTESİ

**PİO:** Psikolojik İyi Oluş (Psychological Well-Being)

**SBK:** Sosyal Bilişsel Kuram (Social Cognitive Theory)

**ÖY:** Öz-Yeterlik (Self-Efficacy)

**SB:** Sonuç Beklentileri (Outcome Expectations)

**SBKK:** Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (Social Cognitive Career Theory)

**KKÖY:** Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (Career Decision Self-Efficacy)

**MSB:** Mesleki Sonuç Beklentileri (Vocational Outcome Expectations)

**ASD:** Algılanan Sosyal Destek (Perceived Social Support)

**AET:** Algılanan Ebeveyn Tutumları (Perceived Parental Rearing)

**RT:** Reddedici Tutum (Rejection Attitude)

**AKT:** Aşırı Kuruyucu Tutum (Over Protection Attitude)

**DS:** Duygusal Sıcaklık (Emotional Warmth)

## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa

- Tablo 1.** Psikolojik İyi Oluş Boyutlarının Yüksek ve Düşük Puan Alanlara göre Ampirik Göstergeleri ..... 18
- Tablo 2.** Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdeleri ..... 63
- Tablo 3.** Psikolojik iyi oluş puanlarının demografik değişkenlere göre ortalama ve standart sapmaları ..... 76
- Tablo 4.** Psikolojik iyi oluş ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair korelasyon matrisi (n=425) ..... 79
- Tablo 5.** Psikolojik iyi oluş ile yordayıcıları arasındaki ilişkilere dair korelasyon matrisi, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (n=425) ..... 81
- Tablo 6.** Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları ..... 82
- Tablo 7.** Algılanan Sosyal Destek (ASD) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları ..... 85
- Tablo 8.** Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Reddedici Tutum Alt Boyutu (AET-RT) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları ..... 87
- Tablo 9.** Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Reddedici Tutum Alt Boyutu (AET-RT) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları ..... 88
- Tablo 10.** Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Duygusal Sıcaklık Alt Boyutu (AET-DS) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-

Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları ..... 89

**Tablo 11.** Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Duygusal Sıcaklık Alt Boyutu (AET-DS) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları ..... 90

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa**

**Şekil 1.** Psikolojik İyi Oluşun Ana Bileşenleri ve Kuramsal Temelleri ..... 15

## EKLER LİSTESİ

**Sayfa**

**Ek 1.** Kişisel Bilgi Formu ..... 126

**Ek 2.** Bilgilendirilmiş Onay Formu ..... 127

**Ek 3.** Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ..... 128

**Ek 4.** Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu ..... 129

**Ek 5.** Mesleki Sonuç Beklentileri Ölçeği ..... 130

**Ek 6.** Sosyal Provizyon Ölçeği ..... 131

**Ek 7.** Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk ..... 132

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın amacına, bu amaca bağlı olarak oluşturulan temel ve alt problemlerine, araştırmada ele alınan kavramların tanımlarına ve araştırmanın önemine ve sınırlılıklarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra ise, araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili kuramsal açıklamalar ile yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalara dair literatür taraması özetlenerek sunulmuştur.

#### 1.1. Araştırmanın Amacı

Yaşam boyu kariyer gelişimi, yabancı literatürde yaygın olarak ele alınan konulardan biridir. Son yıllarda ülkemizde de bu konuya ilişkin çalışmalarda görece bir artış gözlenmektedir. Bu alanda çalışan araştırmacıların odaklandığı popülasyonlardan biri de üniversite öğrencileri olmaktadır. Özellikle üniversite yılları, öğrencilerin gelecek kariyerlerine ilişkin akademik ve mesleki hedefler belirlemelerinde, kararlar almalarında ve planlar yapmalarında önemli bir süreçtir. Üniversite öğrencilerinin etkili bir kariyer gelişimi için gerekli olan görevleri yerine getirmede kendi yeterliklerini nasıl değerlendirdikleri, seçmiş oldukları kariyerin kendilerine ne gibi sonuçlar getireceği konusunda ne derece gerçekçi ve olumlu sonuç beklentileri geliştirdikleri onların mevcut ve/veya gelecekteki sağlık ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabilmektedir.

Yapılan literatür incelemeleri sonucunda, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen pek çok çalışmada kişilik özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, iyimserlik, sosyal destek, ebeveyn tutumu ve demografik özellikler (örneğin; cinsiyet, sosyoekonomik düzey) gibi çeşitli faktörlerin öğrencilerin kariyer gelişimleri ve psikolojik sağlıkları üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu kariyer kararı verme konusunda güçlükler yaşamakta ve bunlardan önemli bir bölümünün kaygı ve depresyon düzeylerinin genel popülasyondan yüksek olduğu görülmektedir (Fouad ve ark., 2006). Araştırmalar, kariyer kararı vermiş üniversite öğrencilerinin kariyerleriyle ilgili kararsız olan öğrencilere göre, kariyer kararı öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek, sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu (Gloria ve Hird, 1999), daha



az depresif olduklarını (Rottinghaus ve ark., 2009) ve karar verme sürecinde gerçekleştirmeleri gereken görevleri yerine getirme konusunda kendilerine daha fazla güvendiklerini (Taylor ve Betz, 1983) ortaya koymaktadır (akt., Işık, 2010). Ayrıca kariyer kararı öz-yeterliği ile sağlıklı kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Borgen ve Betz, 2008).

Ülkemizde ise üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerine ilişkin yaşadıkları en önemli sorunlar arasında, öğrencilerin belli kararlar verme konusunda kendilerini yeterli görememeleri, kendilerini yeterince tanıyamamaları ve kendilerine uygun hedefler belirlemek konusunda güçlükler yaşamaları gelmektedir. Birbirleriyle etkileşim halinde olan bu süreçlerde yaşadıkları sıkıntılar sonucunda da öğrenciler yetkin hale gelememekte, yeni performans hedefleri belirleyememekte ve daha olumlu sonuç beklentileri geliştirememektedirler (Işık, 2010). Dolayısıyla bu süreç onların kariyer gelişimlerini olduğu kadar psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Optimum (en iyi/uygun) psikolojik deneyim ve işlevselliği ifade eden iyi oluş kavramı (Deci ve Ryan, 2008) psikoloji literatüründe, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iyi ayrı boyutta ele alınmaktadır. Bunlardan öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Diener, 1984; Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ise, olumlu yönde işlevde bulunmak için çabalarırken bireyin karşılaşılabileceği farklı mücadeleleri ifade etmektedir. Daha açık bir ifadeyle; bireyin kendine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle nitelikli ilişkilere sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve etrafındaki dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve öz-belirleme (self-determination) duygusunu (özerklik) içermektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu farklı kavramlar kendini gerçekleştirmiş, bireyselleşmiş, tam işlevsel ya da optimum gelişmiş olmanın ne anlama geldiğinin ifade edilmesinde örtüşen temaları ortaya koymaktadır.

Szymanski (2000) etkili bir kariyer kararı vermenin bir bireyin çeşitli kişisel ve psikolojik kaynaklarını kullanmasını gerektiren bilişsel ve duygu temelli bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Bununla birlikte bu süreç, bireyin içinde yer aldığı sosyal

bağlam tarafından da etkilenmektedir. Bireyin kendisi ve içinde yaşadığı sosyal bağlam hakkındaki algılamaları onun bu süreçten nasıl etkileneceğini ve dolayısıyla psikolojik kaynaklarını ne ölçüde harekete geçireceğini belirleyebilmektedir. Bireyin kişisel potansiyelini maksimum düzeyde kullanması, onun kariyer gelişim sürecinde olduğu kadar, psikolojik sağlığı ve iyi oluşu üzerinde de olumlu etkilere yol açacaktır. Bu anlamda bireyin kendisi ve içinde yaşadığı sosyal bağlamla ilgili algılamalarının onun psikolojik iyi oluşu üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemek önemli görünmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı çerçevesinde belirlenen çeşitli psikososyal faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bu doğrultuda, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları (aşırı koruyuculuk, reddedicilik, duygusal sıcaklık), kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Problemleri**

Araştırma kapsamında birincil olarak, “Psikolojik iyi oluş; algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri tarafından ne ölçüde yordandığıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır. Buna göre, psikolojik iyi oluş bağımlı değişken olarak, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri ise bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir.

İkincil olarak ise üniversite öğrencilerinde, “Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi var mıdır?” ve “Algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi var mıdır?” sorularına yanıt aranmaktadır. Buna göre, psikolojik iyi oluş yine bağımlı değişken olarak, algılanan sosyal destek ve algılanan ebeveyn tutumları bağımsız değişkenler olarak, kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri de aracı (mediator) değişkenler olarak belirlenmiştir.

### **1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri**

Araştırmanın alt problemleri olarak üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmek istenmiştir. Buna göre, “Katılımcıların a) cinsiyete; b) sınıf düzeyine; c) akademik başarı algısı düzeyine; d) annenin eğitim düzeyine; e) babanın eğitim düzeyine ve f) ailenin aylık gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?” sorularına ve ayrıca “Psikolojik iyi oluş puanları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi**

Psikolojik iyi oluşa ilişkin yurtdışında ve ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalara baktığımızda, bu çalışmalarda çoğunlukla psikolojik iyi oluş ile kişilik özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, öznel iyi oluş (olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumu), psikolojik problemler, çeşitli demografik değişkenler (örneğin; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey) ve daha nadir olarak ebeveyn tutumları ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Kariyer gelişimi literatüründe ise, psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olan bu değişkenlerin önemli bir kısmının (örneğin; kişilik özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, sosyal destek, ebeveyn tutumları) kariyer gelişimi ve kariyer kararı üzerindeki etkilerine de bakıldığı görülmektedir. Ancak her iki literatürde de, hem psikolojik iyi oluş hem de kariyer gelişim süreci üzerinde etkili olan bu faktörleri birlikte ele alan çalışmalara rastlanılmamaktadır. Bireyin kariyer gelişimi sürecinde önemli bir rol oynayan sosyal-bilişsel faktörlerin olumlu ruh sağlığı açısından bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerine bakılmamış olması önemli bir eksiklik olarak görülmektedir. Nitekim kariyer gelişimi araştırmaları, geleneksel olarak işlevsel olmayan veya problematik kariyer davranışlarının ortaya çıkmasına ve gelişimine katkıda bulunan faktörlere odaklanmış, özellikle sağlık veya psikolojik iyi oluş alanı, kariyer gelişimi ve mesleki davranış alanlarında yeterince gelişmemiştir (Strauser ve ark., 2008). Bu anlamda bu araştırmanın literatürdeki söz konusu boşluğu doldurması beklenmektedir.

Bunlara ek olarak, kariyerle ilgi kararlar verme ve seçim yapmada önemli ve son derece belirleyici bir basamak olan üniversite yılları, üniversite öğrencileri için stresli ve zorlayıcı olabilmekte, bu süreç onların mevcut ve gelecekteki sağlık ve psikolojik

iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen kariyer odaklı psikolojik danışmanlık hizmetleri ve müdahale (intervention) programlarının oluşturulmasında bu çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu görülen psikososyal faktörlerin dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerinin kariyer gelişimleri sürecinde, özellikle kariyer kararı verme ile ilgili öz-yeterlik inançlarını arttırmak ve gerçekçi ve olumlu sonuç beklentileri geliştirmelerini sağlamak onların psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

#### **1.4.Sınırlılıklar**

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden psikolojik iyi oluş “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”nin, kariyer kararı öz-yeterliği “Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu”nun, mesleki sonuç beklentileri “Mesleki Sonuç Beklentileri Ölçeği”nin, algılanan ebeveyn tutumları “Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu”nun ve algılanan sosyal destek “Sosyal Provizyon Ölçeği”nin Türkçe uyarlamalarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma, İstanbul Üniversitesi’nin çeşitli fakültelerinde dört farklı sınıf düzeyinde öğrenimlerine devam eden lisans öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

#### **1.5. Tanımlar**

Aşağıda araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin operasyonel (işevuruk) tanımları yer almaktadır.

**İyi oluş:** Optimum psikolojik deneyim ve işlevselliği ifade eden bir kavramdır (Deci ve Ryan, 2008) ve psikoloji literatüründe, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki ayrı boyutta ele alınmaktadır.

**Öznel iyi oluş:** Öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Diener, 1984; Diener, 2000). Diğer bir deyişle öznel iyi oluş (1) bireyin yaşamının özel ve genel yönlerinden elde ettiği doyumunu bilişsel anlamda değerlendirmesi, (2) olumlu duyguların varlığı ve (3) olumsuz duyguların yokluğu şeklinde üç temel boyuttan oluşmaktadır (Diener, 2000).

**Psikolojik iyi oluş:** Bu çalışmada psikolojik iyi oluş kavramı, Ryff’in (1989)

geliştirdiği "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli"ne dayalı olarak olumlu psikolojik işlevselliğin 6 temel bileşeninden oluşmaktadır. Bu bileşenler; bireyin kendine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle nitelikli ilişkilere sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve etrafındaki dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve öz-belirleme (self-determination) duygusunu (özerklik) içermektedir (Ryff, 1989, Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

**Öz-yeterlik:** Bu kavram, "insanların belirlenen performans türlerine ulaşmak için gerekli olan eylem dizilerini düzenleme ve gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin yargıları" şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1986).

**Kariyer kararı öz-yeterliği:** Bireyin etkili bir kariyer gelişimi için gerekli olan kariyer görevlerini gerçekleştirmede kendine olan güveni olarak tanımlanmaktadır (Betz, 2000). Söz konusu kariyer gelişim görevleri, Crites'in (1976) kariyer olgunluğu modelinde belirtilen (a) kendini doğru bir şekilde değerlendirme, (b) mesleklerle ilgili bilgi toplama, (c) hedef belirleme, (d) plan yapma ve (e) problem çözme gibi yeterlikleri içerir (akt., Betz, 2000).

**Sonuç beklentileri:** Sonuç beklentileri kavramı, gerçekleştirilen belirli davranışların sonuçları veya kazanımları ile ilgili inançları ifade eder (Bandura, 1977).

**Mesleki sonuç beklentileri:** Mesleki sonuç beklentileri kavramı ise, belirli eğitsel veya kariyer kararı verme davranışları sonucunda elde edilebilecek başarının uzun süreli sonuçlarına ilişkin inançlar olarak tanımlanmaktadır (Betz ve Klein-Voyten, 1997; akt., Işık, 2013).

**Sosyal provizyon:** Provizyon kavramı, bireyin sosyal anlamda etkili işlev görmesi ve iyi hali için gerekli olan sosyal ihtiyaçlarının neler olduğuna ve bu ihtiyaçlarının ne ölçüde doyurulduğuna vurgu yapmaktadır. Psikolojik iyilik hali için gerekli olan altı tip sosyal provizyon, diğer bir deyişle sosyal destek tipi tanımlanmaktadır. Bunlar: bağlanma (attachment), sosyal bütünleşme (social integration), bakım fırsatı (opportunity for nurturance), değer onayı (reassurance of worth), güvenilir birliktelik (reliable alliance) ve rehberlik almaktır (obtaining of guidance) (Cutrona ve Russell, 1987; Weiss, 1974; akt., Duru ve Belkıs, 2007).

**Algılanan ebeveyn tutumları:** Bu araştırmada algılanan ebeveyn tutumları, yetişkinlerin çocukluk döneminde anne ve babalarının kendilerine yönelik davranış biçimlerine (aşırı koruyuculuk, reddedicilik, duygusal sıcaklık) ilişkin algıları açısından  boyutta ele alınmaktadır. Duygusal sıcaklık boyutu ebeveynlerin kabul edici, destekleyici ve değer veren tutumlarına işaret ederken, aşırı koruyuculuk boyutu çocukların güvenliğine yönelik endişeli yaklaşıma, reddedicilik boyutu ise eleştirel ve yargılayıcı tutuma karşılık gelmektedir (Dirik ve ark., 2014).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan yaklaşımlar ile ilgili açıklamalara yer verilmiş olup, daha sonrasında bu yaklaşımlar içerisindeki temel kavramlardan bu araştırma kapsamında kullanılanlarla ilgili yurtdışı ve yurtiçinde yapılan araştırmalar özetlenerek sunulmuştur.

#### 2.1. Olumlu Ruh Sağlığı ve İyi Oluş Kavramı

İlk yüzyılı boyunca psikoloji, mutluluk ve doyum gibi olumlu duygular yerine daha çok depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygular üzerine odaklanmıştır (Myers ve Diener, 1995). Tarihsel olarak, ruh sağlığı araştırmaları önemli ölçüde psikolojik bozukluk tarafına ağırlık vermiştir. Olumlu psikolojik işlevsellikle ilgili araştırmaların, ruhsal problemlerle ilgili araştırmalarla karşılaştırıldığında çok az sayıda olduğu görülmektedir. 1972'den 2006'ya kadar depresyonla ilgili araştırma yayınlarının, iyi oluşla ilgili yayınlara oranı 5/1'dir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.6). Bunun yanı sıra olumsuz yönde tipik yanlı kullanımı ile ruh sağlığı gibi temel terimlerin anlamı "sağlığı", iyilik halinin (wellness) varlığı yerine hastalığın (illness) yokluğu ile eşitlemektedir. Bu tür formülasyonlar gelişmekte olan insanın kapasite ve ihtiyaçlarının yanı sıra iyi olmayla ilişkili koruyucu özellikleri de yok saymaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Seligman ve Csikzentmihalyi'e (2000) göre Psikoloji, II. Dünya Savaşı'na kadar üç ayrı misyona sahipti: (1) ruhsal hastalığı tedavi etme, (2) tüm insanların hayatını daha üretken ve doyum verici hale getirme ve (3) üstün yeteneği tanımlanma ve geliştirme. Ancak savaş sonrasında psikoloji, büyük ölçüde "iyileştirme"nin bilimi haline gelmiş, insan işlevselliğinin bir hastalık modeli içerisinde hasarı onarmaya odaklanmıştır. Diğer bir deyişle odağı, bireysel sıkıntıları değerlendirmeye ve tedavi etmeye kaymıştır. Patolojiye olan bu özel ilgi, potansiyelini gerçekleştiren bireyi ve gelişen toplumu ihmal etmiştir.

Psikolojik sağlığa ilişkin literatür, her ne kadar psikolojik sağlığın olumsuz açıdan değerlendirilmesiyle ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu olsa da, psikolojik sağlığın olumlu göstergelerine dair bazı kuramsal açıklamaları da içermektedir (Kinnier, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Myers ve Diener, 1995; akt., Cenkseven). Nitekim 1948'den bu

yana Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı “yalnızca hastalık veya zayıflığın olmaması olarak değil bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır (WHO, 1948; akt. Hefferon ve Boniwell, 2011, s.7). Aşağıda çeşitli kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin görüşleri yer almaktadır.

Freud, kuramında daha çok insan doğasının olumsuz yönlerine odaklanmış olmakla birlikte psikolojik olarak sağlıklı bireylerin iki şeyi iyi yapabildiğini belirtmiştir. Bunlar, sevmek ve çalışmaktır (Ewen, 2003, s.34).

Jung’a göre, insan doğasının bir bölümü sürekli gelişmek, büyümek ve gelişimin dengeli ve tamamlanmış bir düzeye gelmesi için ilerlemektedir. Kendini gerçekleştirme süreci geleceğe yöneliktir. Jung’un kuramı insanların tüm yeteneklerini kullanmaya veya yaşama geçirmeye doğru ilerleme eğiliminde olduğu varsayımına dayanmaktadır. Kişiliğin bilinçli ve bilinçaltı yönleri arasındaki uyumlu bütünleşme ile ifade edilebilecek “bireyselleşme” doğuştan gelen temel bir amaçtır. Dolayısıyla Jung, insanlara olumlu yönden yaklaşmış ve bireyselleşmeyi vurgulamış; insanları bir bütünlüğe ulaşma ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleme kapasitesine sahip varlıklar olarak görmüştür (Corey, 2008, s.87-98).

Benzer şekilde Erikson da, benliğin pek çok yapıcı işlevi olduğunu vurgulamıştır. Ona göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümüdür. Bireyin kimliğini oluşturma ve çevresi üzerinde egemenlik kurma gereksinimini tatmin etmek gibi hedefler doğrultusunda çalışmaktadır. Benliğin birinci işlevi, bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Erikson, kimliği bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygusunu da içeren karmaşık bir içsel durum olarak tanımlamıştır (Burger, 2006, s.163-164).

Rogers, kişiliği motive edici en önemli gücün kendini gerçekleştirme dürtüsü olduğunu belirtmiştir. Kendini gerçekleştirmeye yönelik bu istek doğustandır fakat çocukluk yaşantıları ve öğrenme yoluyla desteklenebilir veya engellenebilir. Çocuğun benlik duygusunun gelişiminde anne-çocuk ilişkisinin önemi üzerinde durmuştur. Rogers’e göre, psikolojik sağlık halinin oluşması için gereken ilk şey, çocuklukta koşulsuz sevginin alınmış olmasıdır. Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlık halinin en üst seviyesidir. Rogers’in kavramı Maslow’un kendini gerçekleştirme durumuna ilke olarak çok benzemektedir, ancak bu iki yaklaşım psikolojik olarak sağlıklı bireyin özellikleri açısından bir parça farklılık gösterir.



Rogers'a göre psikolojik olarak sağlıklı veya kendini tam olarak ortaya koyan insanın özellikleri şu şekildedir: tüm yaşantılara açıklık, her anı dolu dolu yaşama eğilimi, kişinin başkalarının düşünceleri veya mantığı yerine kendi içgüdüleriyle davranabilme yeteneği, düşünce ve davranışta özgürlük duygusu ve yüksek düzeyde yaratıcılık, potansiyelini en yüksek düzeye çıkarma ihtiyacı. Rogers, kendini tam olarak ortaya koyan kişiyi kendini gerçekleştirmiş olarak değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişi olarak tanımlamıştır. Diğer bir deyişle benliğin gelişimi daima bir ilerleme ve devam etme halindedir (Schultz ve Schultz, 2001, s.680-681).

Maslow'a göre her bir insanın kendini gerçekleştirmeye (self-actualization) yönelik doğuştan bir yönelimi vardır. En yüksek dereceli insan ihtiyacı olan bu durum, tüm yetenek ve niteliklerimizi aktif olarak kullanmayı ve potansiyelimizi geliştirip gerçekleştirmeyi içermektedir. Maslow, araştırmalarının büyük bölümünde kendini gerçekleştirme ihtiyacını tatmin etmiş ve bu nedenle psikolojik açıdan sağlıklı olarak nitelendirilen insanların özellikleri üzerinde durmuş ve bu tür insanların belirli özelliklere sahip olduğunu bulmuştur. Bunlar; nesnel bir gerçeklik algısı, kendi yaratılışlarını olduğu gibi kabullenme, kendini bir tür işe adanma ve sorumluluk, davranışlarında sadelik ve doğallık, bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı, yoğun mistik veya doğa üstü deneyimler, tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi, konformist bir yaşam tarzına direnme, demokratik karakter yapısı, yaratıcılık tutumu, yüksek derecede sosyal ilgidir (Schultz ve Schultz, 2001, s.672-674).

Olgunlaşma ile psikolojik sağlığı paralel olarak gören Allport, olgun bireyin özelliklerini şu şekilde tanımlar: (1) geniş bir benlik duygusuna sahip olma, (2) başkalarıyla hem yakın ilişkilerde hem de genel ilişkilerde sıcak bağlar kurmaya yetenekli olma, (3) temel bir duygusal güvenliğe sahip olma ve kendini kabul etme, (4) dış gerçeklikle bağlantı içinde atılımla algılama, (5) düşünme ve eylemde bulunma, kendini gerçekleştirmeye, içgörüyü ve mizaha yetenekli olma ve (6) bütünleşmiş bir yaşam felsefesiyle uyum içinde yaşamadır (Onur, 2004, s.104).

Frankl, kendine ait kuram ve uygulamalarını özgürlük, sorumluluk, anlam ve değerlerin araştırılması üzerine kurmuştur. "Anlam Yoluyla Terapi" anlamına gelen "logoterapi"yi geliştirmiştir. Çalışmalarını sürdürürken üzerinde en çok durduğu konu, yaşamın anlamına karşı duyulan istektir. Ona göre terapötik sürecin hedefi,

diğer olgular, acılar, çalışma ve sevgi içinden anlam ve amaç bulmak üzere bireyleri cesaretlendirmektedir (Corey, 2008, s.153).

Yukarıdaki kuramcılarının görüşlerine ek olarak, Avusturyalı Psikolog Marie Jahoda (1958) normal popülasyonda bulunan altı özelliği veya ölçütü “İdeal Ruh Sağlığı” başlığı altında listelemiştir: (1) etkin bir benlik algısı, (2) gerçekçi bir benlik saygısı ve kendini kabul, (3) davranışın istemli kontrolü, (4) dünyanın doğru algılanması (gerçekliği çarpıtmadan), (5) ilişkileri sürdürme ve duygusal yakınlık gösterme ve (6) kendini yönetme ve üretkenlik (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.7). Jahoda, bu altı ölçütü hastalığın yokluğu anlamında kullanılan “iyi oluş” tanımlamalarını değiştirmek için oluşturmuştur.

### **2.1.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş**

Optimum psikolojik deneyim ve işlevselliği ifade eden “iyi oluş” kavramı, geçtiğimiz çeyrek yüzyıl boyunca psikoloji alanında aktif bir şekilde çalışılmıştır. İyi oluş (well-being) üzerindeki araştırmalar iki ayrı gelenek içinde yer almaktadır. Bunlardan biri, genellikle olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu şeklinde tanımlanan “mutluluk” üzerine odaklanan hedonistik gelenek, diğeri ise “tam ve derinden doyum verici bir şekilde hayat yaşama” üzerine odaklanan eudaimonik gelenektir (Ryan ve Deci, 2008).

1980’lerin sonuna kadar iyi oluş üzerindeki araştırmaların çoğu hemen hemen hedonistik gelenek ile uyumlu olmuştur. Önemli bir dereceye kadar bu, öznel iyi oluşu (ÖİÖ) araştırmaya odaklanan Diener (1984) gibi psikologların çalışması sayesinde olmuştur. Bu görüş açısından iyi oluş, insanların bir iyilik duygusu yaşama düzeylerini genel bir şekilde kendilerinin değerlendirdiği fikrinden dolayı “öznel” olarak kabul edilmiştir. Operasyonel bir tanım olarak ÖİÖ, çoğunlukla olumlu duygunun yüksek, olumsuz duygunun düşük ve yaşam doyumunun yüksek bir düzeyde yaşanması şeklinde ifade edilmektedir. Bu şekilde değerlendirilen ÖİÖ kavramı, sıklıkla “mutluluk” ile birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Dolayısıyla, birinin iyi oluşunu maksimize etmek, onun mutluluk duygularını maksimize etmek olarak görülmüştür (Ryan ve Deci, 2008).

*“İyi Oluş: Hedonik Psikoloji’nin Temeli”* nin (Kahneman ve ark., 1999) yayınlanmasından bu yana ÖİÖ, iyi oluşun hedonistik yaklaşımı ile ilişkili olmuştur. ÖİÖ çalışmalarının yaygınlaşmasına rağmen ÖİÖ, iyi oluş hakkında düşünmenin tek

yolu değildir. İkinci bir görüş, insanların mutlu olma (ya da olumlu duygu içinde ve memnun olma) bildirimlerinin onların mutlaka psikolojik yönden iyi oldukları anlamına gelmediğini ileri sürerek, iyi oluşun sadece mutluluktan daha fazlasını içerdiğini kabul etmektedir. Bu ikinci yaklaşım, “eudaimonia” olarak adlandırılır (Waterman, 1993) ve iyi yaşamak ya da kişinin insani potansiyellerini gerçekleştirmesi ile ilgilidir. Bu kavramsallaştırmada, iyi oluşun bir sonuç veya son durum değil, kişinin gerçek doğasını yerine getirmesi veya gerçekleştirmesi süreci olduğunu iddia etmektedir. İyi oluşa ilişkin bu iki yaklaşım- yani, hedonizm ve eudaimonizm- insan doğasının farklı görünümleri üzerine kurulmuştur (Ryan ve Deci, 2008).

Literatürde iyi oluşu eudaimonik yaklaşıma göre ele alan çalışmalar temel olarak Ryff’in (1989) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" ve Ryan ve Deci'nin (2000) "Öz-Belirleme Kuramı" etrafında toplanmaktadır. Aşağıda bu araştırma kapsamında Ryff’in (1989) modeline göre ele alınan “psikolojik iyi oluş” kavramı detaylı olarak açıklanmaktadır.

### **2.1.2. Carol D. Ryff’in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli**

Günümüzden yaklaşık 25 yıl önce, bir psikolojik iyi oluş modeli, 1980'lerde hakim olan olumlu insan işlevselliği formülasyonları içindeki eksiklikleri gidermek için Ryff (1989) tarafından ortaya konulmuştur. Ryff’a göre, 1980’li yıllarda önemli ölçüde ampirik araştırma iyi oluş ile ilgilenmiş olmasına rağmen bu tür çabalar, büyük ölçüde mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygu bildirimleri üzerinde odaklanmış, minimum dikkat, daha derin bir soruya -*iyi oluşun temel özelliklerini ne oluşturmaktadır?*- verilmiştir. Ryff, olumlu insan işlevselliğine ilişkin hümanistik, varoluşçu, gelişimsel ve klinik psikoloji alanlarında gösterilen yaygın ilgiye ve yanı sıra antik Yunanlılara kadar uzanan mutluluğun derin felsefi köklerinin verilmiş olmasına rağmen ampirik çalışmalarda bunların ihmal edilmiş olmasını eleştirmiştir (Ryff, 2014). Bu nedenle Ryff, daha önceki ampirik literatürün olumlu işlevselliğin daha dar kavramları tarafından yönlendirildiğini belirtmiştir. Bu literatürü oluşturan çalışmalarda ilgi; bir amaç ve yön duygusuna sahip olma, diğerleri ile doyurucu ilişkiler sağlama ve kendini gerçekleştirme duygusu kazanma gibi daha kalıcı yaşam mücadeleleri yerine kısa süreli duygusal iyi oluşa (örneğin, mutluluk) verilmiştir. Psikolojik iyi oluşun temel yapısının ifade edilmesine gelindiğinde, tartışmalar

hemen her zaman olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ayrım ve yaşam doyumu etrafında toplanmıştır (Andrews ve Withey, 1976; Bradburn, 1969; Bryant ve Veroff, 1982; Diener ve Emmons, 1984; Liang, 1984, 1985; Stock, Okun ve Benin, 1986; akt. Ryff, 1989).

Bradburn'un (1969) psikolojik iyi oluşun yapısı üzerindeki klasik çalışması, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilk ayrımı ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmanın amacı, bazı makro düzey sosyal değişimlerin (örneğin, eğitim düzeyleri, istihdam örüntüleri, kentleşme ya da siyasal gerilimlerdeki değişimler) insanların bireysel yaşam durumlarını ve bunun da onların psikolojik iyi oluş duygularını nasıl etkilediğini öğrenmektir. Çalışmanın merkezi sorusu, bu "yaşam zorlukları"nın çalışılmasında bağımlı bir değişken olarak ne kullanılmalı sorusuydu. Sağduyunun yanı sıra tarihsel nedenleri izleyerek Bradburn ve arkadaşları, sonuç değişkeni olarak mutluluk üzerinde odaklanmaya karar vermişlerdir. Bu çalışmada mutluluğun olumlu ve olumsuz duygu arasındaki denge olarak operasyonel hale getirilmesi, daha sonradan verilmiş olan ampirik bir karardır. İki boyutun farklı korelasyonlara sahip olduğu bulunmuş, bu nedenle olumlu ve olumsuz duygunun iyi oluşun ayrı boyutları olduğu ve aralarındaki dengenin mutluluğun bir göstergesi olarak hizmet ettiği öne sürülmüştür (akt., Ryff, 1989).

Ryff (1989) bu çalışmayı birkaç yönden eleştirmiştir. İlk olarak, araştırmanın merkezi konusunun psikolojik iyi oluşun temel yapısını tanımlamak olmadığını, odağının daha çok çalışmanın yürütüldüğü süre boyunca bir yıllık dönemde meydana gelen çok az sosyal değişim üzerine olduğunu belirtmiştir. Olumlu ve olumsuz duygunun bağımsız olduğunun gösterilmesi, diğer amaçlar için tasarlanmış bir çalışmanın tesadüfi bir bulgusu olarak görünmektedir. İkincisi, Yunanca bir kelime olan "eudaimonia"nın mutluluk olarak uygun şekilde çevrilip çevrilmediği tartışmalıdır. Ryff (1989) Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik (2014) adlı eserinde yer alan Yunanca bir kelime olan "eudaimonia"nın çevirisi olarak mutluluğun, "insan eylemi tarafından ulaşılabilir tüm iyi şeylerin en yükseği"ni ifade ettiğini belirtmiştir. Ona göre, Aristoteles'in "eudaimonia" görüşü, mutluluk yerine bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirme olarak çevrilmiş olsaydı, psikolojik iyi oluş üzerindeki araştırmaların son 20 yılı belki de farklı yönere çekilmiş olabilirdi.

Bununla birlikte mutluluk, daha önceki ampirik çalışmalarda olumlu psikolojik işlevselliğin tek göstergesi olmamıştır. Literatürün çoğu aynı zamanda “yaşam doyumu” olarak tanımlanan iyi oluş üzerinde oluşturulmuştur. Bu alandaki tanınmış ölçümler de (örneğin, Yaşam Doyumu Endeksi, Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961; akt. Ryff, 1989) psikolojik iyi oluşun temel yapısını tanımlamak yerine başka amaçlar için geliştirilmiştir. Örneğin, Yaşam Doyumu Endeksi, başarılı bir şekilde yaşlanan kişileri, böyle olmayanlardan ayırt etmek için oluşturulmuştur (Ryff, 1989).

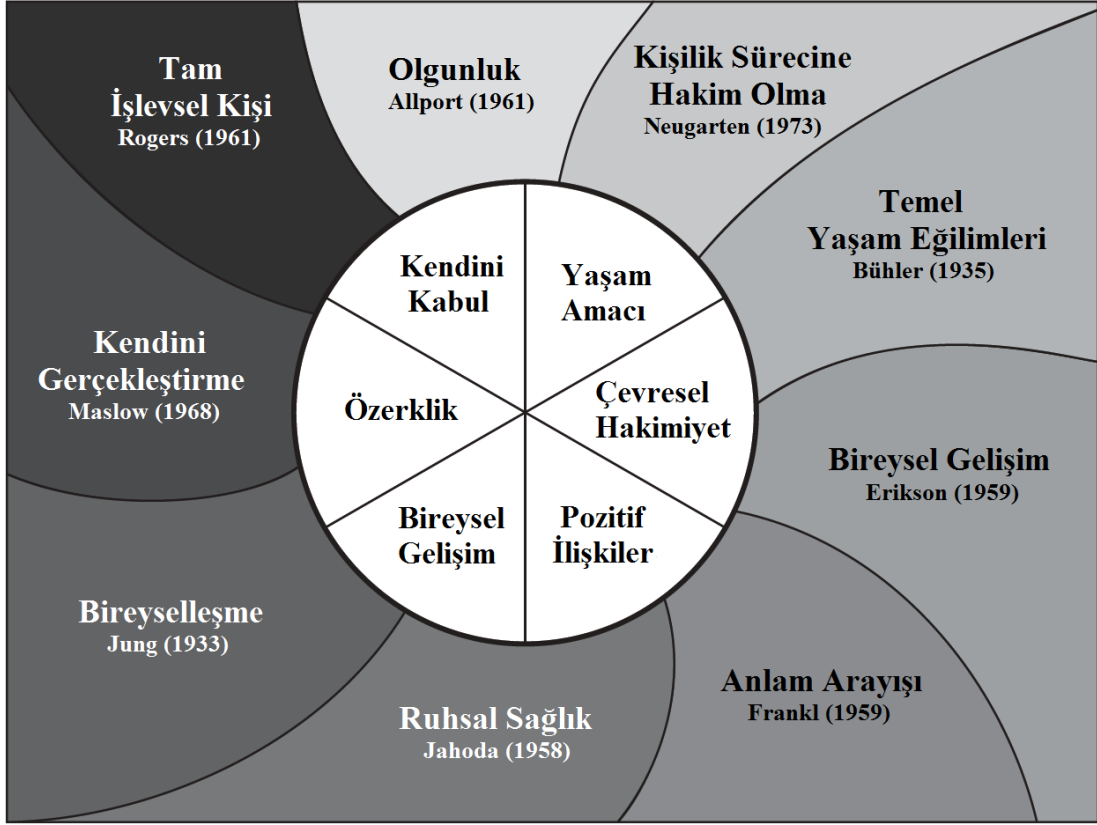
Özetle, Ryff (1989) psikolojik iyi oluş üzerindeki ampirik literatürün başlangıcında güçlü bir kuramsal temeli olmadığı gerçeğine dikkati çekmiş, mevcut ölçüm araçlarının, başka amaçlar için geliştirilmiş ve daha sonra olumlu işlevselliği tanımlamak için standart dayanaklar haline gelmiş olduğunu belirterek eleştirilerde bulunmuştur. Bu tür kavramlar, iyi oluşu etkileyen faktörleri tanımlamayı ve ne tür bireylerde olduğunu yordamayı amaçlayan geniş bir dizi çalışmada sonuç değişkenleri olarak hizmet etmeye devam etmektedir. İyi oluşun temel yapısını tanımlama çabaları devam ediyor olsa bile, bu çalışmalar bu ilk araçların çok değişkenli analizlerini takip etmektedir.

Psikolojik iyi oluşa ilişkin kuramsal yaklaşımların eksikliğini vurgulayan Ryff (1989), yukarıda bahsedilen kişilik ve yaşam boyu (life span) gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik işlevselliğe ilişkin görüşlerindeki yakınsak noktaları bütünleştirerek “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli”ni geliştirmiştir. Geliştirdiği bu modelde Ryff, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme (self-actualization) kavramından, Rogers'ın (1961) tam işlevsel kişi (fully functioning person) görüşünden, Jung'un (1933) bireyselleşme (individuation) formülasyonundan ve Allport'un (1961) olgunlaşma (maturity) kavramından, Erikson'ın (1968) psikososyal evreler modelinden, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri ve Neugarten'in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi tanımlarından, Jahoda'nın (1958) belirlediği olumlu ruh sağlığı ölçütlerinden ve Frankl'ın (1959) insanın anlam arayışı (logoterapi) görüşlerinden yararlanmıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 2014).

Bu farklı kavramlar kendini gerçekleştirmiş, bireyselleşmiş, tam işlevsel ya da optimum gelişmiş olmanın ne anlama geldiğinin ifade edilmesinde örtüşen temaları

ortaya koymaktadır. Bu tür yakınsak noktalar iyi oluşun altı kilit bileşeninin özünü çıkarmak için temel oluşturmuştur (Bkz. Şekil 1).

### Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Ana Bileşenleri ve Kuramsal Temelleri



Kaynak: Bu şekil Carol D. Ryff'in Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 83, 10-28. © 2014 makalesinden 11.02.2014 tarihinde yazarın izni ile alınmıştır.

İlgili kuramcılarının görüşlerindeki bu yakınsak noktalar, psikolojik iyi oluşun Ryff (1989) tarafından geliştirilen alternatif formülasyonunun temel boyutlarını oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluşun her bir boyutu, bireylerin olumlu yönde işlevde bulunmak için çabalarken karşılaşılabilecekleri farklı mücadeleleri ifade etmektedir. Buna göre, insanlar kendi sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışırlar (kendini kabul). Bununla birlikte onlar, sıcak ve güvene dayalı kişilerarası ilişkiler geliştirmek ve bunu sürdürmek için (diğerleri ile olumlu ilişkiler) ve kişisel ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılamak üzere çevrelerini şekillendirmek için (çevresel hakimiyet) çabalarlar. İnsanlar aynı zamanda daha geniş bir sosyal bağlam içinde bireyselliği sürdürmek için bir öz-belirleme duygusu ve kişisel hakimiyet (özerklik) ararlar. Bireylerin çaba ve mücadelelerinde anlam bulması yaşamsal bir uğraştır (yaşam amacı). Son olarak,

kişinin yetenek ve kapasitesinin çoğunu kullanması psikolojik iyi oluş için merkezidir (bireysel gelişim) (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Boyutlar aşağıda daha detaylı olarak özetlenmiştir.

### **2.1.2.1. Psikolojik İyi Oluş'un Altı Temel Boyutu**

#### **2.1.2.1.1. Kendini Kabul**

Daha önceki yaklaşımlarda iyi oluşun açık bir şekilde en çok tekrarlanan ölçütü bireyin kendini kabul duygusudur. Bu kavram, ruhsal sağlığın merkezi bir özelliği olarak ve aynı zamanda kendini gerçekleştirme, optimum işlevsellik ve olgunluğun bir özelliği olarak tanımlanmıştır. Yaşam boyu gelişim kuramları da kişinin kendini ve geçmiş yaşamını kabulünü vurgulamaktadır. Böylelikle, kendine karşı olumlu tutumlara sahip olmak, olumlu psikolojik işlevselliğin merkezi bir özelliği olarak ortaya çıkmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.1.2.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**

Önceki kuramların çoğu sıcak, güven verici kişilerarası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Sevme yeteneği ruhsal sağlığının merkezi bir bileşeni olarak görülmektedir. Kendini gerçekleştirenler (self- actualizers), tüm insanlar için güçlü empati ve şefkat duygularına sahip ve daha fazla sevgi, daha derin arkadaşlık ve diğerleri ile daha eksiksiz özdeşim kurma (identification) yeteneğine sahip olarak tanımlanmaktadır. Diğerleriyle sıcak ilişki kurmak, bir olgunluk ölçütü olarak ortaya çıkmaktadır. Yetişkin gelişimsel evre teorileri (adult developmental stage theories) de, diğerleri ile yakın birlikteliklerin başarılmasını (yakınlık) ve diğerlerine rehberlik etme ve onları yönlendirmeyi (üretkenlik) vurgulamaktadır. Dolayısıyla, diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi, psikolojik iyi oluşun bu kavramları içerisinde tekrar tekrar vurgulanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.1.2.1.3. Özerklik**

Daha önceki literatürde, öz-belirleme (self-determination), bağımsızlık ve davranışın içten denetimli olarak düzenlenmesi gibi nitelikler üzerinde çokça vurgu yapılmaktadır. Örneğin, kendini gerçekleştirenler, kültürleşmeye (acculturation) karşı direnç ve özerk bir işlevsellik gösterenler olarak tanımlanmaktadır. Tam işlevsel kişi (fully functioning person) de içsel bir değerlendirme odağına sahip olarak tanımlanmaktadır. Bu sayede kişi onay için diğerlerine bakmaz, kendisini kendi

kişisel standartlara göre değerlendirir. Bireyselleşme (individuation), gelenekten kurtulma dâhil kişi artık kitlelerin kolektif korkulara, inançlara ve kurallarına tutunmadığında görülmektedir. Daha sonraki yıllarda içe doğru yönelme sürecinin kişiye gündelik yaşamını düzenleyen normlardan bağımsız olma duygusu verdiği yaşam boyu gelişim kuramcıları tarafından da görülmüştür (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.1.2.1.4. Çevresel Hâkimiyet**

Bireyin kendi psişik koşullarına uygun ortamları seçme veya oluşturma yeteneği ruhsal sağlığın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Olgunluk, benlik dışında anlamlı bir etkinlik alanında katılım gerektiriyor görünmektedir. Yaşam boyu gelişim de, karmaşık ortamları değiştirme ve kontrol etme yeteneği gerektiriyor şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kuramlar, bireyin dünyada ilerleme ve onu fiziksel ya da zihinsel etkinlikleri aracılığıyla yaratıcı bir şekilde değiştirme yeteneğini vurgulamaktadır. Başarılı yaşlanma (successful aging) da bireyin çevresel fırsatlardan ne ölçüde yararlandığını vurgulamaktadır. Bu kombine edilmiş yaklaşımlar, aktif katılımın ve çevre hâkimiyetinin olumlu psikolojik işlevselliğin bütünlüştürülmüş çerçevesinin önemli bileşenleri olduğunu akla getirmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.1.2.1.5. Yaşam Amacı**

Ruhsal sağlık, bireye yaşamın anlamı ve amacı olduğu duygusunu veren inançları kapsayacak şekilde tanımlanmaktadır. Olgunluğun tanımı da, yaşamın amacının net bir şekilde kavranması, yönlendirilmişlik ve niyetlilik duygusunu vurgulamaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramları, üretken ve yaratıcı olma veya daha sonraki yaşlarda duygusal bütünlüğe ulaşma gibi yaşam içerisinde değişen çeşitli amaç ve hedeflerden bahsetmektedir. Dolayısıyla, olumlu olarak işlevde bulunan biri, yaşamın anlamlı olduğu duygusuna katkıda bulunan hedeflere, niyetlere ve bir yön duygusuna sahiptir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.1.2.1.6. Bireysel Gelişim**

Optimum psikolojik işlevsellik, bireyin sadece daha önceki özelliklere ulaşmasını değil, aynı zamanda bir birey olarak büyümeyi ve genişlemeyi, potansiyelini geliştirmeye devam etmeyi gerektirir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve bireyin



potansiyellerini fark etmesi, bireysel gelişim üzerindeki klinik yaklaşımlar için merkezi bir konumdadır. Örneğin, deneyime açıklık, tam işlevsel kişinin temel bir özelliğidir. Böyle bir birey, tüm problemlerin çözülmüş olduğu sabit bir duruma ulaşmak yerine, sürekli olarak gelişme ve oluşma halindedir. Yaşam boyu gelişim kuramları da, devam eden gelişmeye ve yaşamın farklı dönemlerindeki yeni mücadele veya görevlerle yüzleşmeye açıkça önem vermektedir. Dolayısıyla, devam eden bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme sözü edilen kuramlarda önemli bir temadır. Bu kavram, daha önce tanımlandığı gibi Aristoteles'in eudaimonia kavramına en yakın gelen iyi oluş boyutu olabilir (Ryff; 1989; Ryff ve Singer, 1996).

Ryff 'ın (1995) ruh sağlığı, klinik ve yaşam boyu gelişim yaklaşımlarından yararlanarak oluşturduğu bütünleştirici iyi oluş tanımlaması, iyi oluşu sadece mutluluğu elde etmek yerine bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır. Bu yaklaşımda mutluluk temel mesaj olmaktan ziyade iyi yaşanan bir yaşamın sonucudur.

#### **2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Boyutlarının Ampirik Göstergeleri**

Ryff (1989), yapı-yönelimli kişilik değerlendirme yaklaşımını izleyerek her bir boyut için yüksek ve düşük puanlayanların tanımlarını oluşturmuştur. Ölçümler aşağıdaki boyutları sorgulamaktadır: (1) insanların yaşamlarını ne ölçüde anlam, amaç ve yöne sahip hissettiği (yaşam amacı); (2) kendilerini kendi kişisel inançları ile uyum içinde yaşıyor olarak görüp görmedikleri (özerklik); (3) kişisel yetenekleri ve potansiyeli ne ölçüde kullandıkları (bireysel gelişim); (4) yaşam durumlarını yönetmede ne kadar iyi oldukları (çevresel hakimiyet); (5) önemli diğerleri ile ilişkilerinde var olan bağların derinliği (olumlu ilişkiler) ve (6) kişisel sınırlılıkların farkındalığı dâhil kendileri hakkında sahip oldukları bilgi ve kabul (kendini kabul) (Ryff, 2014). Detaylı tanımlar Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1: Psikolojik İyi Oluş Boyutlarının Yüksek ve Düşük Puan Alanlara Göre Ampirik Göstergeleri**

---

#### **Kendini Kabul**

---

**Yüksek Puan Alanlar:** Kendine karşı olumlu bir tutuma sahiptir; iyi ve kötü özellikleri içeren benliğin çeşitli yönlerini tanır ve kabul eder; geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu hisseder.

**Düşük Puan Alanlar:** Kendisiyle ilgili hoşnutsuzluk hisseder; geçmiş yaşamında olanlarla ilgili hayal kırıklığı uğramıştır; bazı kişisel özellikleri hakkında rahatsızlık duyar; olduğundan daha farklı biri

olmayı diler.

---

### **Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**

---

**Yüksek Puan Alanlar:** Diğerleri ile sıcak, doyumlu, güvenli ilişkileri vardır; başkalarının iyiliği ile ilgilenir; güçlü bir empati, şefkat ve yakınlık yeteneğine sahiptir; insan ilişkilerinin karşılıklı özveri gerektirdiğini bilir.

**Düşük Puan Alanlar:** Diğerleri ile çok az yakın, güvenli ilişkileri vardır; diğerlerine ilişkin sıcak, açık ve ilgili olmayı güç bulur; kişilerarası ilişkilerde soyutlanmış ve hayal kırıklığına uğramıştır; diğerleri ile önemli bağları devam ettirmek için uzlaşmaya/ödün vermeye istekli değildir.

---

### **Özerklik**

---

**Yüksek Puan Alanlar:** Kendini/kendi kararlarını belirler (self-determining; öz-belirleme) ve bağımsızdır; belirli şekillerde düşünme ve hareket etmeye yönelik sosyal baskılara karşı koyabilmektedir; davranışlarını içten denetimli bir şekilde düzenler; kendini kendi kişisel standartlarına göre değerlendirir.

**Düşük Puan Alanlar:** Başkalarının beklentileri ve değerlendirmeleri hakkında endişe duymaktadır; önemli kararlar almada başkalarının yargılarına güvenir; belirli şekillerde düşünme ve hareket etmeye yönelik sosyal baskılara boyun eğer.

---

### **Çevresel Hâkimiyet**

---

**Yüksek Puan Alanlar:** Çevreyi yönetmede yeterlik ve hâkimiyet duygusuna sahiptir; dışsal etkinliklerin karmaşık düzenini kontrol eder; çevresindeki olanakları etkili bir şekilde kullanır; kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun bağlamlar seçebilir veya oluşturabilir.

**Düşük Puan Alanlar:** Gündelik işleri yönetmede güçlük yaşar; çevresindeki bağlamı değiştirmede ya da geliştirmede yetersiz hisseder; çevresindeki olanakların farkında değildir; dış dünya üzerinde kontrol duygusundan yoksundur.

---

### **Yaşamın Amacı**

---

**Yüksek Puan Alanlar:** Yaşamda bir amaç ve yön duygusuna sahiptir; şimdiki ve geçmiş yaşamının anlamı olduğunu hisseder; yaşam amacı veren inançlara sahiptir; yaşamak için amaçları ve hedefleri vardır.

**Düşük Puan Alanlar:** Yaşamda bir anlam duygusundan yoksundur; çok az hedef ya da amaçları vardır, yön duygusu yoktur; geçmiş yaşam içerisinde amaç görmez; yaşama anlam veren inançlara ya da görüş açlarına sahip değildir.

---

### **Bireysel Gelişim:**

---

**Yüksek Puan Alanlar:** Devam eden bir gelişme duygusuna sahiptir; kendini büyüyen ve genişleyen biri olarak görür; yeni deneyimlere açıktır; potansiyelini gerçekleştirdiği duygusuna sahiptir; zaman

içerisinde kendinde ve davranışlarında ilerleme görür; daha fazla kendini bilmeyi/tanımayı ve etkililiği yansıtan şekillerde değişim gösterir.

**Düşük Puan Alanlar:** Kişisel bir durgunluk duygusuna sahiptir; zaman içerisinde ilerlediği ya da genişlediği duygusundan yoksundur; yaşama ilişkin bıkkın ve ilgisiz hisseder; yeni tutum veya davranışlar geliştirmede yetersiz hisseder.

(Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 2014)

---

Ryff'in (1989) modeli, daha önceki iyi oluş çalışmalarındaki formülasyonlardan (örneğin, olumlu ve olumsuz duygular, yaşam doyumu) kuramsal ve ampirik olarak farklı olan psikolojik iyi oluş ölçütlerini veren alternatif bir yaklaşımdır. Ryff, psikolojik iyi oluşun altı boyutunu operasyonel hale getirerek, değerlendirme araçları ile kavramsal literatür arasındaki uyumu maksimuma çıkarmak için yeni ölçekler oluşturmuştur. Burada ampirik çevirinin kilit önemi, ilgili yapıları belirten psikolojik kuramların varlığıdır. Tanımlanan altı boyutun her biri, olumlu işlevselliğin farklı yönlerine işaret eden kuramsal yapılardır.

Ryff 'ın oluşturduğu "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli"nin altı boyutunu içeren "Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri" psikoloji ve psikoloji dışından birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Bugüne kadar, psikolojik iyi oluş ölçekleri kullanılarak 350'den fazla yayın, 150'den fazla bilimsel dergide yayınlanmıştır. Kullanımı birden fazla bilimsel disipline doğru uzanan çeşitli konuları kapsamaktadır. İyi oluş, bu çalışmalarda sıklıkla sonuç ya da bağımlı değişken olarak incelenmiş, nadiren bir öncül ya da yordayıcı değişken olarak çalışılmıştır. Psikolojik iyi oluş, artan bir şekilde biçimlendirici (moderating) bir etki (koruyucu faktör) olarak da düşünülmektedir (Ryff, 2014). Ryff'a göre bu çeşitli uygulamalar, iyi oluş yapılarının çağdaş bilimsel araştırmadaki geniş yararlılığının altını çizmektedir.

## **2.2. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı**

Bu bölümde, Bandura'nın (1986) Genel Sosyal Bilişsel Kuramı'na dayalı olarak Lent ve ark. (1994) tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK) ile kuramın temel kavramları ve modelleri ele alınacaktır.

Bugüne kadar insanların kariyer gelişim sürecini ve kariyer davranışlarını anlamayı ve açıklamayı amaçlayan pek çok kariyer kuramı ortaya atılmıştır. Ancak özellikle 1980'li yıllardan bu yana kariyer davranışının anlaşılmasında bilişsel yaklaşımların

popülerliği giderek artmaya başlamıştır. Bu yaklaşımlarda bireylerin kendi kariyer gelişim süreçlerindeki aktif rollerine vurgu yapılmaktadır.

Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK), Lent, Brown ve Hackett (1994) tarafından insanların kariyer davranışlarını ve bu davranışların gelişim süreçlerini anlamak için ortaya atılan oldukça yeni bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın birincil temeli, Bandura'nın (1986) insanlar, davranışları ve çevrelerinin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği karmaşık yolları vurguladığı Genel Sosyal Bilişsel Kuramı'nda yatar. Bandura'nın kuramını izleyen SBKK, insanların kendi mesleki davranışlarını yönlendirebilme kapasitelerine, diğer bir deyişle insan failliğine (human agency) vurgu yapmaktadır. Bununla birlikte bu kuram, kariyer gelişiminde insan failliğini güçlendirmeye, zayıflatmaya ya da bazı durumlarda bastırmaya neden olan birçok bireysel ve çevresel faktörün etkisini de (örneğin, sosyoyapısal engeller ve destekler, kültür, engellilik durumu) kabul etmektedir (Lent, 2005).

SBKK, daha önceki kariyer yaklaşımlarından özellik-faktör (ya da kişi-çevre uyumu) ve gelişimsel yaklaşımlar ile bazı özellikleri ve hedefleri paylaşmaktadır. Örneğin, özellik-faktör kuramları gibi ilgi, yetenek ve değerlerin kariyer gelişim sürecinde oynadığı önemli rolleri kabul etmektedir. Gelişimsel kuramlar ile birlikte, insanların kariyer gelecekleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan belirli gelişimsel kilometre taşlarını (örneğin: kariyer seçimi) ve engelleri (örneğin: erkenden elenen seçenekler) nasıl aştiklarına ilişkin ortak bir odağı paylaşır. En genel düzeyde, her üç yaklaşım da (özellik-faktör, gelişimsel, sosyal bilişsel) kariyer gelişiminin yordanması, anlaşılması ve optimum (en iyi/uygun) hale getirilmesi ile ilgilenmektedir.

Bununla birlikte SBKK, çeşitli açılardan göreceli olarak onlardan farklıdır. Özellik-faktör yaklaşımlarından farklı olarak bu kuram, hem insanların (örneğin, benlik görüşleri/self-views, gelecek beklentileri, davranış) hem de çevrelerinin (örneğin, sosyal destekler, finansal engeller) görece dinamik ve duruma özel yönlerine vurgu yapmaktadır. Bilişlere, davranışa ve görece şekillenebilir ve belirli durumlara ve performans alanlarına duyarlı olan diğer faktörlere odaklanan SBKK, özellik-faktör yaklaşımına “insanlar zaman içerisinde ve farklı durumlarda kendi davranışlarını nasıl değiştirebilir, geliştirebilir ve düzenleyebilir?” şeklinde tamamlayıcı bir gündem teklif eder. Dolayısıyla, SBKK özellik-faktör yaklaşımındaki belirli boşlukları doldurmaya yardımcı olabilmektedir. Örneğin, ilgiler zaman içerisinde

nasıl farklılaşır, belirginleşir ya da kayar? Özelliklerden başka hangi faktörler, kariyer seçimini ve değişimini harekete geçirir? Kariyer becerileri nasıl arttırılabilir ya da yetersiz performans nasıl düzeltilebilir? Gelişimsel kuramlardan farklı olarak ise SBKK, yaş özellikleri ve kariyer gelişim görevlerinin aşamaları ile daha az ilgilenme eğilimindedir. Ancak gelişimsel görevler karşısında etkili kariyer davranışını destekleyen (veya engelleyen) belirli kuramsal bileşenlerle daha fazla ilgilenmektedir (Lent, 2005).

Aşağıda, SBKK'nın temel kavramları ile birlikte akademik ve kariyere yönelik ilgi, seçim ve performans modelleri sunulmaktadır.

### **2.2.1. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'nın Temel Kavramları**

Genel Sosyal Bilişsel Kuramı izleyen SBKK, kariyer gelişiminde failliğin (agency) kullanılmasını sağlayan üç birey değişkeni arasındaki etkileşimi vurgular: öz-yeterlik inançları (self-efficacy beliefs), sonuç beklentileri (outcome expectations) ve kişisel hedefler (personal goals).

#### **2.2.1.1. Öz-Yeterlik**

Öz-yeterlik kavramı “insanların belirlenen performans türlerine ulaşmak için gerekli olan eylem dizilerini düzenleme ve gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin yargıları” şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1986, s. 391). Bu kavram, bireyin sahip olduğu becerilerle değil, sahip olduğu her türlü beceriyle neler yapabileceğine ilişkin yargılarıyla ilgilidir. Dolayısıyla Bandura (1986), benzer beceri düzeyinde olan iki bireyden birinin daha başarılı olduğu durumlarda, aradaki farkın önemli ölçüde bireylerin becerilerinden çok, becerileriyle ilgili algılarından kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. SBKK'nin en temel varsayımlarından biri, bireyin bir alanda en azından minimal düzeyde yeteneğe sahip olduğu durumlarda, öz-yeterlik sayesinde başarıyı yakalama şansının artacağıdır. Bireyler öz-yeterlik inançları sayesinde sahip oldukları yetenekleri maksimum düzeyde kullanabilme, bu konudaki becerilerini geliştirebilme ve gelecekte bu konuda başarı elde edebilme şanslarını arttıracaklardır (Lent, 2005).

Sosyal bilişsel yaklaşımda öz-yeterlik, benlik saygısıyla (self-esteem) sıklıkla karıştırılmasına karşın benlik saygısı gibi tek ya da genel bir özellik değildir. Öz-yeterlik daha çok, belirli performans alanları ve etkinlikler ile bağlantılı olan benlik

inançlarının (self-beliefs) dinamik bir kümesi olarak ifade edilmektedir. Örneğin, bir birey piyano çalma veya basketbol oynama yeteneği hakkında yüksek öz-yeterlik inançlarına sahip olabilir ancak sosyal veya mekanik görevlerde çok daha az yeterli hissedebilir (Lent, 2005). Dolayısıyla birey için genel bir benlik saygısı kavramından bahsedebilirken, aynı birey için farklı performans alanlarına özgü farklı öz-yeterliklerden bahsedilebilir (Lent ve Brown, 2006).

Değişebilen ve çevresel koşullara duyarlı olan kişisel yeteneklerle ilgili bu inançlar, dört temel bilgilendirici kaynak (veya öğrenme deneyimi türleri) yoluyla edinilir ve değiştirilebilir. Bunlar; (1) kişisel performans başarıları (personal performance accomplishments), (2) dolaylı öğrenme (vicarious learning), (3) sosyal ikna (social persuasion) ve (4) fizyolojik ve duygusal durumlardır (physiological and affective states). Bu kaynaklar sırasıyla; bireyin (1) doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği bilgileri, (2) başkalarını gözleyerek onların aynı işleri ne derece başarı ile yaptığı konusunda edindiği bilgileri, (3) başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin bireye yapılan teşvikleri ve (4) performans anında yaşadığı kaygı, sinirlenme ya da heyecanlanma gibi duygusal tepkileri içermektedir (Bandura, 1997). Bilgilendirici kaynakların öz-yeterlik üzerinde sahip olduğu etki, bireyin onlara nasıl dikkat ettiği ve onları nasıl yorumladığı gibi çeşitli faktörlere bağlıdır (Lent ve Brown, 2006). Bununla birlikte, genel olarak kişisel başarılar, öz-yeterlik üzerinde en büyük etkiye sahip olma potansiyeli gösterir. Belirli bir görev ya da performans alanı (örneğin, matematik) ile ilgili zorlayıcı başarı deneyimleri, o görev veya alana ilişkin öz-yeterliği artırma eğilimindeyken, tekrarlanan başarısızlıklar ise o görev veya alan ilişkin öz-yeterliği düşürme eğilimindedir (Lent, 2005).

Bir davranışa ya da davranışsal alana ilişkin düşük öz-yeterliğin bu davranıştan kaçınmaya sebep olurken, yüksek öz-yeterliğin davranışa yaklaşmaya sebep olduğu belirtilmektedir (Betz ve Luzzo, 1996). Öz-yeterlik inançları, toplumsal cinsiyet rolü algıları, düşük sosyoekonomik düzey, ebeveyn tutumları ve eğitim fırsatları gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir (Betz, 2004).

Bandura'nın kuramında düşünce ve eylemin en önemli belirleyicileri arasında olan öz-yeterlik inançları, kariyer araştırmacılarının büyük ölçüde dikkatini çekmiştir

(Örneğin, Lent ve ark., 1994; Rottinghaus, Larson ve Borgen, 2003; Swanson ve Gore, 2000; akt., Lent, 2005).

Öz-yeterlik kavramı, pek çok farklı alanda yapılan araştırmalarda bir değişken olarak kullanılmaktadır. Kariyer psikolojik danışmanlığı alanında ise ilk olarak Hackett ve Betz (1981) tarafından kullanılmıştır. Hackett ve Betz yaptıkları çalışmalarda, kadınların geleneksel cinsiyet rollerine ilişkin algılarının öz-yeterlik düzeyini arttırmaya yarayan dört kaynaktan bilgi edinilmesini engellediği savından yola çıkarak kadınların kariyer gelişimlerinde öz-yeterlik kavramını ele almışlardır. Lent ve ark., (1994) kariyer öz-yeterliği kavramının mesleki seçimlerde ve ilgileri, değerleri ve yetenekleri yönlendirmede merkezi bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu kavram, kariyer gelişimi ve danışmanlığı alanına önemli katkılar sağlamış ve son yıllarda çok sayıda çalışmanın konusu olmuştur.

#### **2.2.1.2. Sonuç Beklentileri**

**Sonuç beklentileri** kavramı, gerçekleştirilen belirli davranışların sonuçları veya kazanımları ile ilgili inançları ifade eder (Bandura, 1977). Öz-yeterlik inançları, bir bireyin kapasitesi/yetenekleri ile ilgiliyken (Örneğin; “Bunu yapabilir miyim?”), sonuç beklentileri belirli eylem dizilerinin hayal edilen sonuçlarını içerir (Örneğin; “Bunu yapmayı dersenem sonucunda ne olacak?”)(Lent, 2005). Bandura (1986), öz-yeterlik ve sonuç beklentilerinin her ikisinin insanların sürdürmeyi seçtiği veya kaçındığı etkinlikler gibi insan davranışının çok sayıda önemli yönlerini belirlemeye yardımcı olacağını savunmuştur. Bunun yanı sıra sonuç beklentilerinin öz-yeterliğe bağlı olduğunu ve dolayısıyla aynı öğrenme deneyimlerinden elde edilebileceğini belirtmiştir. Örneğin, birkaç yıl önce diyet yaparak kilo verebilen biri, kilo verebilme konusunda elde ettiği öz-yeterliği temel alarak “Eğer gelecekte yine diyet yaparsam, yine kilo verebilirim” bilgisini edinmektedir.

Öz-yeterlik, karmaşık beceriler ya da potansiyel olarak pahalı veya zor eylem dizileri gerektiren (örneğin; bir tıp kariyerinin devam ettirilip ettirilmeyeceği) birçok durumda daha etkili bir belirleyici olabilir. Bu gibi durumlarda, insanlar olumlu sonuç beklentilerine sahip olabilirler (örneğin; “Bir tıp kariyeri cazip bir gelir sağlayabilir”) ancak başarılı olmak için gerekli yeteneklere sahip olduğuna dair şüphe duyarlarsa (yani öz-yeterlik düşük olduğunda) bir seçim veya eylemde bulunmaktan kaçınabilirler. Diğer taraftan, öz-yeterliğin yüksek ancak sonuç

beklentilerinin düşük olduğu durumlar da dűşünebilir. Öz-yeterlik ve sonuç beklentilerinin her ikisi, insanların seçimleri etkileyebilmektedir ve onların göreceli etkileri bireye ve duruma bağlı olabilmektedir. İnsanlar, bizzat geçmişteki çabalarıyla ulaştıkları sonuçları algılamaları ve farklı kariyer alanları hakkında edindikleri ikinci el bilgi gibi çeşitli doğrudan ve dolaylı öğrenme deneyimleri yoluyla farklı akademik ve kariyer yolları hakkında sonuç beklentileri geliştirmektedirler. Bunun yanı sıra öz-yeterlik, özellikle sonuçların performansın niteliğine yakından bağlı olduğu durumlarda sonuç beklentilerini etkileyebilmektedir, çünkü insanlar genellikle yeterli hissettikleri görevleri yerine getirdiklerinde olumlu sonuçlar almayı beklerler (Lent, 2005).

### 2.2.1.3. Kişisel Hedefler

“Bunu yapmayı ne kadar istiyorum?” gibi soruları işaret eden **kişisel hedefler**, bir bireyin belirli bir etkinliğe katılma ya da belirli bir sonuç ortaya koyma niyeti olarak tanımlanabilir (Bandura, 1986). SBKK, seçim hedefleri (bireyin sürdürmek istediği etkinlik veya kariyer türü) ve performans hedefleri (seçilen bir görev içerisinde bireyin elde etmeyi planladığı performans düzeyi veya niteliği) arasında ayırım yapar. Hedefler, insanların eğitsel ve mesleki uğraşlarında failliği kullanmalarında önemli bir işlev görür. Kişisel hedefler belirlemek, uzun süre dışsal ödüller olmadığında bile insanlara kendi davranışlarını düzenleme, yönlendirme ve sürdürmede yardımcı olmaktadır (Lent, 2005).

Sosyal Bilişsel Kuram, insanların seçim ve performans hedeflerinin önemli ölçüde onların öz-yeterlik ve sonuç beklentilerinden etkilendiğini savunmaktadır. Örneğin, müzikal performansla ilgili güçlü öz-yeterlik ve olumlu sonuç beklentileri, pratik yapmaya daha çok zaman ayırma, performansını gösterme fırsatlarını arama ve belki de (diğer alanlardaki öz-yeterlik ve sonuç beklentilerinin gücüne ve doğasına bağlı olarak) müzikte bir kariyer yapma isteği gibi müziğe dair hedefleri besleyebilir. Diğer taraftan hedeflere ulaşmadaki ilerleme (veya ilerlemenin olmaması), öz-yeterlik ve sonuç beklentileri üzerinde karşılıklı bir etkiye sahiptir. Örneğin, başarılı bir şekilde hedefi izleme, olumlu bir döngü içinde öz-yeterlik ve sonuç beklentilerini daha fazla güçlendirebilir (Lent, 2005).

Kariyer gelişimi alanında, SBKK temel alınarak yapılan çalışmalarda öz-yeterlik ve sonuç beklentileri kavramı, daha özel düzeyde ve yaygın olarak kariyer kararı öz-



yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri kavramları ile çalışılmaktadır. Aşağıda bu kavramlar kısaca açıklanmıştır.

#### **2.2.1.4. Kariyer kararı öz-yeterliği**

Kariyer kararı öz-yeterliği kavramı, bireyin etkili bir kariyer gelişimi için belirli kariyer görevlerini gerçekleştirmede kendine olan güveni olarak tanımlanmaktadır (Betz, 2000). Söz konusu kariyer gelişim görevleri, Crites (1976)'in kariyer olgunluğu modelinde belirtilen (a) kendini doğru bir şekilde değerlendirme, (b) mesleklerle ilgili bilgi toplama, (c) hedef belirleme, (d) plan yapma ve (e) problem çözme gibi yeterlikleri içerir (akt., Betz, 2000).

#### **2.2.1.5. Mesleki sonuç beklentileri**

Mesleki sonuç beklentileri kavramı ise, belirli eğitsel veya kariyer kararı verme davranışları sonucunda elde edilebilecek başarının uzun süreli sonuçlarına ilişkin inançlar olarak tanımlanmaktadır (Betz ve Klein-Voyten, 1997; akt., Işık, 2013). Diğer bir deyişle bu kavram, bireyin akademik veya kariyer alanına ilişkin seçimlerinin ona ne gibi sonuçlar getireceğiyle ilgili beklentilerini ifade etmektedir.

#### **2.2.3. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'nda Modeller**

SBKK'nda (1) akademik ve kariyer yönelik ilgilerinin gelişimi, (2) eğitsel ve mesleki seçimlerin oluşumu ve (3) akademik ve kariyer alanlarındaki performansın niteliği ve sonuçları, kavramsal olarak farklı ancak birbiri içine geçmiş  süreç modeli (process models) içinde tasarlanmıştır (Lent ve ark., 1994). Her bir modelde (ilgi, seçim ve performans), kuramın temel bileşenleri olan öz-yeterlik, sonuç beklentileri ve hedefler akademik ve kariyer gelişim sürecini şekillendirmede bireylerin diğer önemli yönleri (rneğin; cinsiyet, ırk/etnik köken), bağlamları (contexts) ve öğrenme deneyimleri (learning experiences) ile birlikte etki ediyor görünmektedir (Lent, 2005). SBKK'nın ilgi, seçim ve performans modelleri aşağıda kısaca özetlenmiştir.

##### **2.2.3.1. İlgi Modeli**

SBKK'nın ilgi modeline göre, belirli etkinliklerle ilgili öz-yeterlik ve sonuç beklentileri kariyer ilgilerini şekillendirmeye yardımcı olmaktadır. Bir etkinliğe olan ilgi; (1) insanlar kendilerini o etkinlikte yeterli olarak gördüklerinde (yüksek öz-yeterlik) ve (2) etkinliği gerçekleştirmeleri durumunda değerli sonuçlar elde

edeceklerini umduklarında (olumlu sonuç beklentileri) gelişebilmekte ve devam edebilmektedir. Bununla birlikte insanlar, yeterli olduklarından şüphe duydukları ve istenmedik sonuçlar almayı bekledikleri etkinliklere karşı ilgisizlik ve hatta hoşnutsuzluk geliştirebilmektedirler. İlgiler ortaya çıkarken, öz-yeterlik ve sonuç beklentileri ile birlikte, bireyin belirli etkinliklere katılımını devam ettirmesi veya arttırması için hedefleri teşvik ederler. İlgilerdeki kaymaların büyük ölçüde öz-yeterlik inançları ve sonuç beklentilerinin değişmesine bağlı olduğunu varsayan SBKK, ilgilerin edinilmesini ve değişimini etkileyen bireylerin diğer yönlerini ve çevrelerini de dikkate alır. Nitekim SBKK, öz-yeterlik ve sonuç beklentilerinin sosyal bir boşlukta ortaya çıkmadığını, onların mesleki ilgi, seçim ya da performans süreçlerinin şekillenmesinde tek başına etkili olmadığını vurgulamaktadır. Onlar daha ziyade toplumsal cinsiyet (gender), ırk/etnik köken, kalıtım, sağlık durumu ve sosyoekonomik koşullar gibi bireylerin diğer önemli nitelikleri ve çevreleri bağlamında işlev görürler. SBKK'na göre bir bireyin çevresinden destek görememesi (bağlamsal faktörler), bireyin kariyere ilişkin öz-yeterlik ve sonuç beklentisini düşürerek, kariyer ilgilerini hedeflere ve davranışlara dönüştürmesine engel olabilir (Lent ve ark., 1994). Tüm bu faktörler kariyer gelişim sürecinde önemli roller oynayabilmektedirler (Lent, 2005).

### **2.2.3.2. Seçim modeli**

İlgi modelindeki süreçlerle birlikte mesleki ilgiler zaman içerisinde kariyer seçimlerine dönüşecektir. Seçim süreci öncelikli olarak bir seçimin ifade edilmesiyle başlar, daha sonra ifade edilen bu seçime ilişkin bazı somut adımlar atılır ve daha sonra da gelecekteki kariyer davranışlarını etkileyen başarılı ya da başarısız performans yaşantıları gerçekleşir. Bu modele göre, ilgi modelinde olduğu gibi öz-yeterlik ve sonuç beklentileri belli kariyer ilgilerinin oluşmasına sebep olur. Oluşan bu ilgilerin hedefler üzerinde önemli bir etkisi vardır ve bazı hedeflerin belirlenmesi hedeflere yönelik bazı davranışların gerçekleştirilmesini tetikler. Kişinin hedefe yönelik davranışları belli performans yaşantılarına sebep olur ve bu yaşantılar öz-yeterlik ve sonuç beklentilerinin yeniden gözden geçirilerek netleşmesine yardımcı olur. Yeniden değerlendirilen öz-yeterlik ve sonuç beklentileri ile ilgiler de belirginleşir ve aynı süreç yenilenerek yeni seçim davranışlarının gerçekleşmesine sebep olur. Yani ilgi modelinde olduğu gibi bu modelde de bir döngünün olduğu varsayılmaktadır (Lent ve ark., 1994).

### **2.2.3.3. Performans modeli**

Bireylerin akademik ya da kariyer performanslarına nelerin katkıda bulunduğunu açıklamak üzere geliştirilen performans modeline göre, geçmişteki başarılı yaşantılarımız ve yeteneklerimiz, doğrudan ya da öz-yeterlik ve sonuç beklentileri aracılığıyla dolaylı olarak bazı etkinliklerdeki performans düzeyimizi belirlemektedir. Yani, birey halihazırda sahip olduğu becerilerle ilgili algıları ve geçmişte becerisi olduğu konuları başarıyla gerçekleştirdiğinde elde ettiği sonuçlar temelinde öz-yeterlik ve sonuç beklentileri geliştirmektedir. Daha sonrasında ise, bu öz-yeterlik ve sonuç beklentileri sayesinde birey, belli performans hedefleri belirlemekte ve bu hedefler doğrultusunda yeni başarılı yaşantılar elde edebilmektedir. SBKK'nda birey, çevre ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşim bu model için de geçerlidir. Yani, elde edilen başarılı yaşantılar yeteneklerin gelişmesine yardımcı olarak öz-yeterlik ve sonuç beklentisinin artmasına sebep olur ve bu dinamik döngü böylece devam eder. Bununla birlikte bu dinamik döngünün oluşumu, kişinin sahip olduğu bireysel ve çevresel koşullarla yakından ilgilidir (Lent ve ark., 1994).

### **2.3. Algılanan Sosyal Destek**

Bu bölümde sosyal destek kavramı farklı yaklaşımlara göre değerlendirilmiş ve çeşitli boyutlarıyla ele alınmıştır.

Son yıllarda sosyal destekle ilgili yapılan çalışmalarda görece bir artış gözlenmektedir. Bu ilgi artışının iki temel nedeni; sosyal desteğin bireyin beden ve ruh sağlığı açısından önemli olduğunun fark edilmesi ve önleyici-koruyucu ruh sağlığı alanındaki gelişmeler olarak düşünülebilir (Duru ve Belkıs, 2007). Bununla birlikte tüm sosyal ilişkiler, etkileşimler, bağlar ve sosyal kaynaklar sağlık sonuçları üzerinde benzer etkilere yol açmamaktadır (Nurullah, 2012). Araştırmalar kişilerarası ilişkilerin sağlık ve iyi-oluş üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Cohen, 2004).

Bir bireyin sosyal ilişki ağı içerisinde yer alan anne, baba ve diğer aile üyeleri, arkadaşlar (akran grubu, iş arkadaşları), sevgili/eş, öğretmenler, çeşitli profesyoneller ve toplum içinde ilişki kurduğu diğer bireyler onun sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Belirtilen sosyal destek kaynakları, bireyin yaşamında değişen derecelerde ve farklı türlerde destek sağlamaktadır.

Sosyal destek kavramlaştırılması, tanımlanması ve ölçülmesi zor olan çok yönlü bir kavramdır (Hupcey, 1998). İlgili literatürde sosyal desteğin sağlıkla ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma yapmış olmasına karşın, sosyal desteğin kavramlaştırılmasında ve tanımlanmasında çeşitli farklılıklar olduğu görülmektedir. Yapılan tanımların birinde sosyal destek, “bireylerin çevresinde güven duyduğu ve ihtiyacı olduğunda hazırda bulunan, kendisini seven, değer veren ve önemseyen insanların var olması” şeklinde tanımlanmıştır (Sarason ve ark., 1983). Bir diğerinde ise, “sevgi veya ilgi gösteren olarak algılanan bir kişi veya gruba bağlanma duygusuyla ya da diğerlerinin gerçek yardımıyla sağlanan sosyal etkileşimler ve ilişkiler” olarak tanımlanmaktadır (Hobfoll ve Stokes, 1988; akt., Goodwin ve ark., 2004). Yakın bir zamanda Thoits (2010) sosyal desteğin daha kapsamlı bir tanımını yapmıştır. Buna göre sosyal destek, “aile üyeleri, arkadaşlar ya da iş arkadaşları gibi önemli diğerlerinden alınan duygusal, bilgisel veya pratik yardım” olarak tanımlanmaktadır. Bu destek diğerlerinden gerçekten alınabilir ya da yalnızca ihtiyaç olması durumunda ulaşılabilir olarak algılanabilir.

Sosyal desteğin kavramsallaştırılması sorununu ele alan araştırmacılar, genellikle gerçekte alınan (received) sosyal destek ile sosyal desteğin öznel değerlendirmesi veya algılanan (perceived) sosyal destek arasındaki farkı vurgularlar. Alınan sosyal destek, “insanların diğerlerinden aldığı veya kabul ettiği destek” olarak tanımlanır. Algılanan sosyal destek ise, “sosyal desteğin gerektiğinde elde edilebileceğine ilişkin bireyin inancı” olarak tanımlanır (Sarason ve ark. (1990). Diğer bir deyişle alınan sosyal destek, desteğin davranışsal değerlendirilmesi olarak kabul edilmekte olup belli bir zaman süresince destek kaynaklarından sağlanan sosyal destek miktarını ifade eder. Bununla birlikte algılanan sosyal destek, bir bireyin diğerleri ile güvenilir bağları olduğuna ve ihtiyaç duyduğunda destek sağlayacağına ilişkin bilişsel algılamasıdır (Kef, 1997).

Son yıllarda yapılan çalışmalar algılanan sosyal desteğe, yani sosyal ilişkilerin birey tarafından destekleyici olarak görülüp görülmediğine ilişkin bireyin algı ve değerlendirmelerine odaklanmaktadır. Sosyal desteğin birey üzerindeki yararları uzun süredir kabul edilmesine karşın, özellikle algılanan sosyal desteğin sağlık sonuçlarının daha iyi bir yordayıcısı olduğu kabul edilmektedir (Sarason ve ark. 2001).

Literatürde, sosyal desteğin ruh sağlığı sonuçları üzerindeki doğrudan veya dolaylı etkileriyle ilgili iki ayrı model bulunmaktadır. Bunlardan biri temel etki modeli (main effect model) diğeri ise tampon etki modelidir (buffer effect model) (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004). Temel etki modeline göre, stresin varlığı veya stres düzeyinden bağımsız olarak, sosyal desteğin bireyin ruh sağlığı ve iyi oluşu üzerine doğrudan yararlı bir etkisi vardır. Çünkü sosyal ağlar, toplum içerisinde bireye düzenli olumlu yaşantılar ve sabit, sosyal olarak ödüllendirilen bir takım roller sağlamaktadır. Sosyal destek, böylelikle yaşam durumları içinde olumlu duygular, yordanabilirlik ve sabitlik duygusu ve benlik değerinin kabulünü sağlayarak genel iyi oluş ile ilişkili olabilmektedir. Bu model, stresli durumlar olsun veya olmasın sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğunu varsayar. Diğer bir model olan tampon etki modeline göre ise, sosyal destek stresli yaşam olaylarında, stresin olumsuz sonuçlarına karşı bir tampon görevi görmekte, dolaylı olarak stresin birey üzerindeki etkisini azaltıcı bir rol üstlenmektedir. Yani bu model, sosyal desteğin daha çok stresli durumlarda sağlığı koruyucu bir rol oynadığını varsaymaktadır. Dolayısıyla stresli durumlar olmadığında, sosyal desteğin bulunmamasının ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmamaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004).

Cohen ve Wills'in (1985) söz konusu modellerden hangisinin daha geçerli olduğunu inceledikleri meta-analitik çalışmalarının sonuçları, sosyal desteğin "kişilerarası kaynakların algılanan ulaşılabilirliği" olarak ölçüldüğü araştırmalarda tampon etki modelini destekleyen kanıtlar bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal desteğin "bireylerin geniş bir sosyal ağ içindeki bütünleşme derecesi" olarak ölçüldüğü araştırmalarda ise, temel etki modelini destekleyen kanıtlar bulunmuştur. Araştırmacılar, sosyal desteğin her iki kavramsallaştırmasının bazı açılardan doğru olduğu, ancak her bir modelin sosyal desteğin iyi oluşu etkilediği farklı bir süreci temsil ettiğini belirtmişlerdir.

Araştırmacılar tarafından farklı şekillerde kavramsallaştırılan sosyal desteğin boyutlarına ilişkin olarak da farklı sınıflandırmalar öne sürülmüştür. Cohen ve Wills (1985) sosyal destek ile ilgili araştırmalardan yola çıkarak yaptıkları sınıflandırmada dört işlevsel kategori belirlemişlerdir. Bunlar; saygı desteği (esteem support), bilgi desteği (informational support), sosyal arkadaşlık (social companionship) ve araçsal destektir (instrumental support). (1) Saygı desteği, bir bireyin saygı gördüğü ve kabul

edildiği ile ilgili bilgidir. Bu destek türü duygusal destek (emotional support), anlatımsal destek (expressive support), benlik saygısı desteği (self-esteem support), açığa vurucu (ventilation) ve yakın destek (close support) olarak da ifade edilmektedir. (2) Bilgi desteği, problemleri durumların tanımlanması, anlaşılması ve bu durumlarla başa çıkma ile ilgili yardımdır. Bu destek türü ayrıca tavsiye verme, değerlendirme desteği (appraisal support) ve bilişsel rehberlik/yönlendirme olarak da adlandırılmaktadır. (3) Sosyal arkadaşlık, boş vakit ve eğlence/dinlenme etkinliklerinde diğerleriyle birlikte zaman geçirmektir. Bu destek türü, diğerleriyle duygusal yakınlık kurma ve ilişki içinde olma ihtiyacını karşılayarak, sorunları hakkında endişe duyan bireyin dikkatini başka yöne vermesine yardımcı olarak veya olumlu duygusal yaşantılar sağlayarak stresi azaltabilir. (4) Araçsal destek ise, finansal yardım, maddi kaynaklar ve gerekli hizmetlerin sağlanmasıdır. Araçsal yardım, araçsal sorunların doğrudan çözümüyle ya da dinlenme veya eğlenme gibi etkinlikler için daha çok zaman ayrılmasını sağlayarak stresi azaltmaya yardımcı olabilmektedir.

Sosyal destekle ilgili yukarıda belirtilen kavramsallaştırma ve sınıflandırmaların yanı sıra Cutrona ve Russell (1987), Weiss'in (1974) sosyal desteğin bir bireyin yaşamında nasıl bir işleve sahip olduğuna ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak sosyal desteğin oldukça detaylı bir kavramsallaştırmasını yapmışlardır. Bu yaklaşım destekleyici ilişkilerin anlaşılmasına yardımcı olmuştur.

Weiss, tüm ilişkilerin değişen derecelerde potansiyel olarak karşılıklı provizyonlar sağladığını ileri sürmüştür. (Cutrona ve Russeil, 1987). Provizyon kavramı, bireyin sosyal anlamda etkili işlev görmesi ve iyi oluşu için gerekli olan sosyal ihtiyaçlarının neler olduğuna ve bu ihtiyaçlarının ne ölçüde doyurulduğuna vurgu yapmaktadır (Cutrona ve Russell, 1987; Weiss, 1974). Weiss (1974), diğerleri ile ilişkilerden sağlanan altı farklı sosyal işlev veya provizyon türü tanımlamıştır. Bunlar; rehberlik alma (tavsiye veya bilgi), güvenilir birliktelik (diğerlerinin stresli zamanlarda yanında olacağı güvencesi), değer onayı (kişinin yeterliğinin tanınması/kabul görmesi), bağlanma (yakınlık ve güvende olma duygusu), sosyal bütünleşme (ilgi ve etkinlikleri paylaşan, arkadaşlık duygusu sağlayan bir gruba ait olma duygusu) ve bakım fırsatıdır (diğerlerine yardım sağlama) (Huxley ve ark., 2009).

Weiss, farklı provizyonların belirli durumlarda veya yaşam döngüsünün farklı aşamalarında daha çok önemli olabilmesine karşın, bireylerin yeterince desteklenmiş

hissetmeleri ve yalnızlığı önlemek için tüm altı provizyonun gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Provizyonların her biri çoğunlukla belli bir tür ilişkiden sağlanmaktadır ancak birden fazla provizyon aynı kişiden elde edilebilir. Weiss'in provizyonları kavramsal olarak yardımla ilişkili olanlar ve olmayanlar şeklinde iki geniş kategoriye ayrılabilir. Birinci kategori, çoğu stres bağlamında problem çözmeyle doğrudan ilişkili olan işlevlere (rehberlik alma, güvenilir birliktelik) karşılık gelmektedir. Rehberlik alma, genellikle öğretmenler, danışmanlar ya da ebeveyn figürlerinden elde edilirken, güvenilir birliktelik en sık olarak aile üyeleri tarafından sağlanır. Bununla birlikte yardımla ilişkili olmayan provizyonlar ise, problem çözümüne doğrudan katkıda bulunmaz. Bu ikinci kategoridekilerin hem yüksek hem de düşük stresli koşullar altında yararlı etkileri olduğu görülmektedir. Onların etkilerine muhtemelen bilişsel süreçler (örneğin; öz-yeterlik, nedensel atıf süreçleri) tarafından aracılık edilmektedir. Değer onayı (bireyin yeterliğinin, becerilerinin ve değerinin diğerleri tarafından kabul görmesi) böyle bir provizyondur. Bireyin, değer onayı ile birlikte gelişmiş öz-yeterlik ve benlik saygısının bir sonucu olarak daha etkili bir şekilde işlev göstermesi beklenebilir (Cutrona ve Russeil, 1987).

Weiss (1974)'in kuramsal modeli birincil olarak, diğerleri tarafından sevilmiş ve kabul edilmiş olma algısı, aidiyet duygusu, benlik saygısı artışı gibi sosyal desteğin duygusal yönlerine odaklanmıştır (Hlebec ve ark., 2009).

Genel olarak sosyal destek, bir bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresinden sağlayabileceği duygusal, sosyal, bilgisel ve araçsal yardımları içermektedir (Cohen, 2004; Cohen ve Wills, 1985). Yapılan pek çok çalışma bireye sağlanan belirli bir destek türünün etkililiğinin büyük ölçüde desteğin gerekli olduğu spesifik duruma bağlı olduğunu göstermektedir (örneğin, Hobfoll, 1985; Thoits, 1985; Cutrona ve Russell, 1990; Kienan, 1997; akt. Hlebec ve ark., 2009). Dolayısıyla uygun olmayan bir destek türünün sağlanması daha fazla strese, doyumsuzluğa, yanlış anlaşılma olma, kontrol edilme veya yabancılaşma duygularına yol açabilmektedir (Hlebec ve ark., 2009).

#### **2.4. Algılanan Ebeveyn Tutumları**

Ebeveynlik stillerinin ve erken dönem sosyal etkileşimlerin daha sonraki gelişim üzerindeki etkisi yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu anlamda ebeveyn tutumları, hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemi boyunca psikososyal uyum açısından kritik bir önem taşımaktadır (Berg-Nielsen ve ark., 2002). Yapılan çalışmalarda, ebeveyn

tutumlarının bireyin dayanıklılığının gelişimi, sosyal-duygusal uyum ve ruh sağlığı üzerinde uzun süreli etkileri olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, erken yetişkin yaşamı üzerinde çocuk yetiştirme tutumlarının spesifik sonuçlarını saptamak için daha fazla sayıda araştırmaya gereksinim olduğu belirtilmektedir (Baker ve Hoerger, 2012).

Ebeveynlik, son yarım yüzyıldır sosyal bilimler için popüler bir araştırma konusu olmuştur (Parker ve Benson, 2004). Ebeveynlik kavramı, anne-babaların çocuklarına yönelik bilişlerini, duygularını, atıflarını ve yanı sıra ebeveynlik tutumlarını ve değerlerini içeren günlük davranışlarını yansıtmaktadır (Berg-Nielsen ve ark., 2002). Ebeveyn tutumu (ebeveynlik stili), en genel anlamıyla çocuğa yöneltilen tutumların, davranışların ve beklentilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Darling ve Steinberg 1993, Damon 1983, akt., Yılmaz, 1999).

Ebeveyn tutumlarına ilişkin gerçekleştirilen araştırmaların çoğu, ebeveynlerin birbirlerinden ayrılan özelliklerini karakterize eden boyutları belirlemeyi amaçlamıştır (Maccoby ve Martin, 1983). Literatürde farklı araştırmacılar (Schaefer, 1959; Becker, 1964; Baumrind, 1966, 1971; akt, Maccoby ve Martin, 1983) tarafından ebeveyn tutumlarına ilişkin çeşitli boyutlar öne sürülmüş ve bunlar içerisinden en çok ilgiyi gören Baumrind (1971) ve Maccoby ve Martin'in (1983) yaklaşımları olmuştur. Özellikle Baumrind'in yaklaşımı alanda yapılan çalışmalara temel oluşturarak öncülük etmiştir. Baumrind yaptığı kapsamlı çalışmalar sonucunda, otoriter (authoritarian), demokratik (authoritative) ve izin verici (permissive) olmak üzere üç temel ebeveyn tutumu belirlemiştir. Ebeveynlerin çoğu çocuklarıyla olan iletişimlerinde bu davranışlardan birini daha baskın olarak benimser ve uygularlar.

Baumrind'e göre otoriter ebeveynler, koydukları kurallara çocuklarının koşulsuz uymasını ve itaat etmesini beklerler. Bu tür ailelerde çocuklar kurallara uymadığında ceza uygulanır ve ebeveynler çocuklarıyla pek fazla görüş alışverişinde bulunmazlar, daha çok çocuklarından söylediği her şeyi sorgulamadan kabul etmesini beklerler. Demokratik ebeveynler, çocuklarından olgun davranış beklerler ve aynı zamanda gerekli olduğunda kurallara uymalarını isterler. Sıcak ve ilgilidirler, sabırlı ve duyarlı bir şekilde çocuklarını dinlerler, aile içinde verilecek olan kararlarda çocuklarının görüşlerini alırlar. İzin verici ebeveynler ise, çocuklarına çok fazla özgürlük verirler,



çocuklarını hiçbir şekilde kontrol etmezler ve bazen de ihmale varan bir hoşgörü ile davranırlar (Baumrind, 1966; akt., Yılmaz, 2000).

Maccoby ve Martin (1983), ebeveyn tutumlarını duyarlılık (responsiveness) ve talepkarlık (demandingness) olmak üzere iki boyut açısından ele almışlardır. Duyarlılık boyutu (bu boyut sıcaklık veya kabul/ilgi olarak da adlandırılır), bir ebeveynin çocuğunu kabul etme ve çocuğunun ihtiyaçlarıyla ilgilenme ve sıcaklık derecesiyle ilgilidir. Talepkarlık boyutu (kontrol boyutu olarak da adlandırır) ise, bir ebeveynin taleplerde bulunması veya çocuğunu kontrol etmeye çalışmasının derecesi ile ilgilidir ve çocuğun davranışlarını disipline ve kontrol etmeyi içerir. Maccoby ve Martin, bu iki boyutta yüksek veya düşük düzeyde olma durumuna göre ebeveyn tutumlarını dört ayrı gruba ayırmışlardır. Bunlar; otoriter (authoritarian), demokratik (authoritative), izin verici-müşamahakâr (permissive-indulgent) ve izin verici-ihmkâr (permissive-neglectful) ebeveyn tutumlarıdır. Bu sınıflandırmada, Baumrind'un izin verici olarak adlandırdığı ebeveyn tutumunu, izin verici-müşamahakâr ve izin verici-ihmkâr ebeveyn tutumu şeklinde iki ayrı gruba ayırmıştır.

Demokratik tutumda, ebeveynlerin hem talepkarlık hem de duyarlılık düzeyi yüksektir. Otoriter tutumda ise, ebeveynlerin talepkarlık düzeyi yüksek, duyarlılık düzeyi düşüktür. İzin verici-müşamahakâr tutumda, ebeveynlerin talepkarlık düzeyi düşük, duyarlılık düzeyi yüksektir. İzin verici-ihmkâr tutumda da, ebeveynlerin hem talepkarlık hem de duyarlılık düzeyleri düşüktür. Her iki izin verici ebeveyn tutumunda talepkarlık düzeyi düşükken, izin verici ebeveynler arasındaki farklılık ebeveynin göstermiş olduğu duyarlılıktan/sıcaklıktan kaynaklanmaktadır (Maccoby ve Martin, 1983). Diğer bir deyişle izin verici-müşamahakâr ebeveynler çocuklarına karşı oldukça hoşgörülü davranırlar, davranışlarına herhangi bir sınırlama koymazlar. Ancak bu tür anne-babalar çocuklarına karşı sıcak ve ilgili davranırlar, onlara sevgi gösterirler. İzin verici-ihmkâr ebeveynler ise çocuklarını hiçbir şekilde denetlemedikleri, davranışlarına sınırlama koymadıkları gibi çocuklarıyla da hiç ilgilenmezler ve sevgi göstermezler (Yılmaz, 2000).

Baumrind'in sınıflamasını temel alarak yapılan çalışmalarda, onun görüşlerini destekler şekilde demokratik ailelerde yetişen çocukların izin verici ya da otoriter ailelerde yetişen çocuklardan akademik başarı, sosyal gelişim, benlik saygısı ve ruh

sağlığı gibi ölçümlerde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Dornbusch ve ark. 1988, Maccoby ve Martin 1983, Steinberg ve ark. 1989, Steinberg ve ark. 1991, akt., Yılmaz, 1999).

Yapılan araştırmalarda, ebeveyn tutumları çeşitli şekillerde değerlendirilmektedir. Ebeveyn tutumlarını değerlendirmenin pratik yöntemlerinden biri, yetişkinlere çocukluk döneminde ebeveynlerinin kendilerine nasıl davrandıklarını değerlendirmek üzere tasarlanmış öz-bildirim ölçeklerinin uygulanmasıdır. Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının birey üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan ölçüm araçlarından biri olan Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (AET-Ç), yetişkinlerin çocukluk döneminde ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumlarını duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik olmak üzere 3 ayrı boyutta değerlendiren bir öz bildirim aracıdır. Duygusal sıcaklık boyutu ebeveynlerin kabul edici, destekleyici ve değer veren tutumlarına işaret ederken, aşırı koruyuculuk boyutu çocukların güvenliğine yönelik endişeli yaklaşıma, reddedicilik boyutu ise eleştirel ve yargılayıcı tutuma karşılık gelmektedir (Dirik ve ark., 2014).

Avustralya, Hırvatistan, Çin, Almanya, Yunanistan, İngiltere ve ABD gibi çeşitli ülkelerde bu ölçüm aracı kullanılarak yapılan çalışmalarda, ebeveyn çocuk yetiştirme stratejilerinin yetişkinlikte öz-düzenleme, öznel iyi oluş, benlik saygısı, genel olarak kişilerarası uyum, genel sıkıntı (distress) ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Abar ve ark., 2009; Avagianou ve Zafiropoulou 2008; Fang Qian, ve ark., 2009; Flouri, 2007; Huppert ve ark., 2010; Petrowski ve ark., 2009; Strage, 1998; Winefield ve ark., 1989; akt. Baker, 2012).

Dirik ve ark. (2014) toplam 271 yetişkin birey üzerinde yaptıkları çalışmada, aşırı koruyucu ve reddedici tutumların nörotisizm ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, çocukluk döneminde anne ve babası tarafından aşırı korunduğunu ya da reddedildiğini algılayan bireylerin nörotisizm düzeyi daha yüksektir. Buna karşın, anne ve babasının kendine olan tutumlarında yüksek duygusal sıcaklık algılayan bireylerin daha dışadönük olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, ebeveyn tutumlarının kişilik özellikleri ve öz-yeterlik ile korelasyonları anlamlı olmakla birlikte görece düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Betts ve ark. (2013), hatırlanan (recalled) ebeveyn yetiştirme stillerinin genç yetişkinlik boyunca psikososyal uyum üzerindeki rolünü retrospektif olarak inceleyen az sayıda çalışma bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmada, genç yetişkin bir grup olan üniversite öğrencilerinin, çocuklukta ebeveynlerinin yetiştirme davranışlarına ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla AET-Ç kullanılmıştır. Böylelikle anne ve babaya ilişkin algıladıkları ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi retrospektif olarak incelenmiştir.

## **2.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Aşağıda psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtdışında ve ülkemizde yapılan araştırmalar özetlenmiştir.

### **2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Psikolojik iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalar, bu kavramı çok çeşitli yönleri ile ele almıştır. Bu alandaki erken çalışmalar psikolojik iyi oluşun özellikle yaş ve cinsiyet profillerine odaklanarak demografik değişkenler ile ilişkisini incelemiştir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) orijinal geçerlik çalışmasında, psikolojik iyi oluş boyutlarının yaş ve cinsiyete göre nasıl değiştiğine bakmıştır. Bu çalışmada genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64 yaş) ve yaşlı (65 yaş ve üstü) yetişkin bireyler karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, çevresel hakimiyet ve özerklik alt boyutları açısından genç yetişkinlikten orta yaşa doğru artma, yaşam amacı ve bireysel gelişim alt boyutlarında ise orta yaştan yaşlılığa doğru azalma olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte kendini kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında yaş farklılıkları gözlenmemiştir. Bu iki çalışmada, kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular başka çalışmalarda da tekrarlanmıştır (Ryff, 1991; Ryff ve ark., 1994; Cooper ve ark., 1995). Bununla birlikte cinsiyet farklılıklarına ilişkin bu sonuçlar, Cooper ve arkadaşlarının (1995) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları ilk çalışmada değil ikinci çalışmada doğrulanmıştır. İlk çalışmada cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Daha önceki çalışmalarda, gelir ve sosyoekonomik statünün diğer ölçümlerinin sağlık sonuçlarıyla geniş ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koyan dikkate değer kanıtlar

bulduğunu belirten Kaplan ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada, yaklaşık 30 yıl boyunca yetişkinlerdeki psikolojik iyi oluş üzerinde farklı gelir ölçümlerinin birikimsel etkisini araştırmışlardır. Araştırmacılar gelir ortalaması, gelir değişiklikleri, yardım ve kâr gelirleri ile psikolojik iyi oluşun beş ölçeği (yaşam amacı, kendini kabul, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet ve özerklik) arasındaki ilişkileri incelemek için katılımcılardan 29 yıl boyunca (1965-1994) toplamış oldukları verileri kullanmışlardır. Araştırmanın sonucunda, yaklaşık otuz yıl boyunca gelir ortalamasının, psikolojik iyi oluş ölçeklerinin tümüyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

September ve ark. (2001) üniversite öğrencileri (n=379) üzerinde yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi oluş ile stereotipik cinsiyet rollerinin kabulü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılara, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Genişletilmiş Kişisel Atıflar Ölçeği (Extended Personal Attributes Questionnaire) uygulanmıştır. Sonuçlar, kadınsı özelliklerde daha yüksek puan alan kişilerin, psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutundan; erkeksi özelliklerde daha yüksek puan alan kişilerin, psikolojik iyi oluşun özerklik alt boyutundan daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur.

Kişilik özelliklerinin de psikolojik iyi oluş ve boyutları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Schmutte ve Ryff (1997), kişilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıları ortaya koymak için orta yaşlı yetişkinlerden oluşan iki örneklem grubuna (n1=215 ve n2=139) kişilik ölçümü için NEO Beş Faktör Envanteri ve psikolojik iyi oluş ölçümü için Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni doldurtmuşlardır. Araştırmanın bulguları, psikolojik iyi oluşun kendini kabul, çevresel hakimiyet ve yaşam amacı alt boyutlarının nevrozizm, dışadönüklük ve sorumluluk ile; bireysel gelişim alt boyutunun deneyimlere açıklık ve dışadönüklük ile; diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun uyumluluk ve dışadönüklük ile ve özerklik alt boyutunun da nevrozizm ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, psikolojik iyi oluş ile kişilik arasındaki korelasyonların daha önceki çalışmalarda öne sürülenlerden daha karmaşık olabileceğini belirtmişlerdir.

Cooper ve ark. (1995) psikolojik iyi oluşun sosyal etkinlik ve kişisel kontrol değişkenleri ile korelasyonlarını incelemek amacıyla iki ayrı çalışma yürütmüşlerdir.

Birinci çalışmada, toplam 118 üniversite öğrencisine (53'ü erkek, 65'i kadın) veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, dışadönüklük ya da içedönüklük düzeylerini ölçek için Eysenck Kişilik Envanteri, sosyal onaylanma ihtiyaçlarını belirlemek için Sosyal Beğenirlik Ölçeği ve Sosyal Etkinlik Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, dışadönüklerin özellikle başka hiç kimsenin olmadığı sırada anketleri tamamladıklarında daha iyi psikolojik uyum bildirdiklerini, sosyal onaylanma ihtiyacı ve katılımcının cinsiyetinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, sosyal etkinliklerle (özellikle arkadaş ve ebeveynlerin yer aldığı) ilgili hoşnutluğun psikolojik iyi oluşu yordadığı, ancak sosyal etkinliğin sıklığının yordamadığı görülmüştür. İkinci çalışma ise, diğer çalışma ile aynı üniversitede olup toplam 110 öğrenci (31'i erkek, 79'u kadın) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere veri toplama araçları olarak Algılanan Durumsal Kontrol, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Sosyal Beğenirlik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, içsel kontrol odağı, yüksek kontrol istemi ve kadın olmanın daha iyi psikolojik uyum bildirimlerini yordadığı bulunmuştur.

Kokko ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada, boylamsal bir çalışmanın (başlangıçta n = 369) devam eden bir parçası olarak 33-50 yaşları boyunca, psikolojik iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonuçları, nörotisizmin düşük başlangıç düzeyinin ve yüksek düzeyde dışadönüklüğün psikolojik iyi oluşun yüksek düzeyi ile güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, sorumluluk, deneyime açıklık ve uyumluluğun yüksek düzeyinin psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

Harrington ve Loffredo (2001) toplam 97 üniversite öğrencisi (79 kadın ve 18 erkek) üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, benlik farkındalığı ve Myers-Briggs Tip Göstergesi (MBTI)'nin dört boyutu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılara Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Yaşam Doyumu Ölçeği, revize edilmiş Benlik Farkındalığı Ölçeği ve MBTI (G Formu) uygulanmıştır. Yürütülen çok yönlü varyans analizleri sonucunda, dışadönük tiplerin içedönüklere göre psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, sezgisel tipler (intuition types), duyuşsal tiplere (sensing

types) göre ve yargılayan tipler (judging types), algılayan tiplere (perceiving types) göre daha yüksek psikolojik iyi oluş puanları almışlardır.

Psikolojik iyi oluş her ne kadar olumlu psikolojik işlevsellikle ilgili bir kavramsallaştırma olsa da, bazı araştırmacılar psikolojik iyi oluş ile psikolojik problemler arasındaki ilişkileri de incelemişlerdir.

Rafanelli ve ark. (2000) yapmış oldukları çalışmada, duygusal bozukluğu (duygudurum ve anksiyete) düzelen hasta grubu (n=20) ve onlarla sosyodemografik özellikleri eşleştirilmiş sağlıklı kontrol grubu (n=20) üzerinde psikolojik iyi oluş ve sıkıntı değerlendirme araçlarının ayırıcı özelliklerini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Katılımcılara Paykel'in Depresyon için Klinik Görüşmesi, Van Praagh'ın Kişilik Bozuklukları Ölçeği, Kellner'in Semptom Ölçeği ve Ryff'in Psikolojik İyi Olma Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik sıkıntı ve iyi oluş ölçekleri arasındaki korelasyonların hasta ve kontrol grubunun her ikisinde de karmaşık olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, iyi oluşun sıkıntının olmaması durumuyla eşitlenemeyeceğine ve ruh sağlığı alanında çok boyutlu bir değerlendirmenin gerekli olduğuna işaret etmektedir.

Benzer bir çalışma Fava ve ark. (2001) tarafından, maruziyet terapisine başarılı bir şekilde yanıt veren panik bozukluğu ve agorafobisi tanısı almış 30 hasta ve onlarla sosyodemografik özellikler açısından eşleştirilmiş 30 kontrol grubu üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada, rezidüel belirtileri ve iyi oluşu değerlendirmek için katılımcılara kendini değerlendirme ölçekleri verilmiş ve onlar aynı zamanda iki gözlemci tarafından değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ile değerlendirildiğinde hastaların kontrollere göre anlamlı olarak daha az çevresel hakimiyet, kişisel bireysel, yaşam amacı ve kendini kabul düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, bu sonuçlardan hareketle panik bozukluğu belirtilerinin başarılı bir şekilde azaltılmasının kapsamlı bir iyileşmeye (psikolojik iyi oluşu kapsayan) eşit olamayacağını belirtmektedirler.

Yukarıda özetlenen bu iki çalışma, psikolojik iyilik oluşun “psikolojik problemlerin bulunmaması durumu”ndan daha fazla bir şey olduğunu göstermesi açısından önemli görülmektedir.

Bir başka çalışmada Ruini ve ark. (2003), psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Örneklem grubu, yaşları 15-85 arasında değişen toplam 450 İtalyan bireylerden (%57'si kadın, %43'ü erkek) oluşmaktadır. Katılımcılara, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ile dört alt ölçekten oluşan (anksiyete, depresyon, somatizasyon, hostile-sinirlilik) 92 maddelik belirti anketi formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkilerin karmaşık olduğuna işaret etmektedir. Cinsiyete ilişkin sonuçlar ise, kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler hariç psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarından anlamlı olarak daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş, olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içermelerine karşın, birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Çeşitli araştırmalarda, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ile öznel iyi oluşun boyutlarını ölçen Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği'nin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) ve olumlu duygu arasında pozitif yönde, olumsuz duygu ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Ryff, 1989; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygu yaşama düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmakta, olumsuz duygu yaşama düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Bununla birlikte Keyes, Shmotkin ve Ryff 'ın (2002) yaptıkları araştırmanın sonuçları, optimum iyi oluş (yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş) olasılığının artan yaş, eğitim, dışadönüklük, sorumluluk ve azalan nevrozizm ile birlikte artmış olduğu ortaya koymuştur.

Montes-Berges ve Augusto-Landa (2014) hemşirelerden oluşan bir örneklem grubu üzerinde yapmış oldukları çalışmada, algılanan duygusal zekâ, duygulanım yoğunluğu, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada algılanan duygusal zekâyı ölçmek için duygusal ilgi, açıklık ve onarım alt ölçeklerini içeren Sürekli Meta-Duygudurum Ölçeği (Trait Meta-Mood Scale), duygulanım yoğunluğunu ölçmek için Larsen'in Duygulanım Yoğunluğu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, sosyodemografik değişkenler kontrol edildiğinde, algılanan duygusal zekanın ve duygulanım yoğunluğunun psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerinde

etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Korelasyon analizleri, bu değişkenlerin alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buna göre, açıklık alt ölçeği, psikolojik iyi oluşun bazı alt ölçekleri ile olumlu ilişkiler göstermiştir. Duygulanım yoğunluğu alt ölçekleri ise, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşun farklı alt ölçekleri ile ilişkiler göstermiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre ise, açıklık, duygulanım yoğunluğunun bazı boyutları ve sosyodemografik değişkenlerin psikolojik iyi oluşun başlıca yordayıcıları olduğu bulgulanmıştır.

Godin (2010) en az bir yıl boyunca üniversiteye devam eden üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu yarı-deneySEL çalışmasında, enneagram sistemi (dokuz kişilik tipine dayalı bir kuram) bilgisinin koşulsuz kendini kabul ve psikolojik iyi oluşu etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Ayrıca bu çalışmada, psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Deney ve kontrol grubunun kullanıldığı çalışmada, katılımcılar psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul ile ilgili ön test ve son test tamamlamışlardır. Deney grubu, enneagram sistemiyle ilgili üç haftalık eğitim oturumlarına katılmıştır. Sonuçlar, enneagram kişilik sistemi bilgisine sahip olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bulgular, psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul arasındaki korelasyonun düşük düzeyde pozitif yönde olduğunu göstermektedir.

Ryff ve Heidrich (1997) genç, orta yaş ve yaşlı yetişkinlerden (n=308) oluşan bir katılımcı grubu üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin mevcut ve gelecek iyi oluş değerlendirmelerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Tipik olaylar ve geçişler (normal yaşantılar) atipik gerilimlerle (anormal yaşantılar) karşılaştırılmıştır. Katılımcılara, geçmiş yaşam deneyimlerine ilişkin envanterler ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (şimdiki zamana ve ileriye dönük olarak) uygulanmıştır. Yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, normal yaşantıların şimdiki ve gelecek iyi oluşun birden çok yönünün anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, anormal yaşantıların, yalnızca genç yetişkinlerde bireysel gelişim alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Segrin ve Taylor (2007) yaptıkları çalışmada, sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Örneklem grubu, yaşları 18-87 arasında değişen



toplam 703 yetişkin bireyden (318 erkek, 385 kadın) oluşmaktadır. Sosyal beceriler, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve psikolojik iyi oluşun göstergeleri olarak yaşam doyumu, çevresel hakimiyet, öz-yeterlik, umut, mutluluk, yaşam kalitesi ölçekleri veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, sosyal becerilerin psikolojik iyi oluşun tüm göstergeleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca diğerleriyle olumlu ilişkilerin, sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluşun tüm ölçümleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Sosyal desteğin, psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar, destek kaynaklarını harekete geçirme ve kullanma yeteneğinde bazı bireysel farklılıkların bulunduğu işaret etmektedir. VanderZee ve ark. (1997) yaptıkları çalışmada bu yetenekle ilişkili olabilecek bir kişilik faktörü olarak kontrol odağı üzerinde durmuştur. Sonuçlar, içsel kontrol odağına sahip bireylerin dışsal kontrol odağına sahip bireylere göre daha fazla destek algıladıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca ağırlıklı olarak kadınların oluşturduğu bir örneklem üzerinde yürütülen bu çalışma, sosyal desteğin özellikle dışsal kontrol odağına sahip bireylerin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bu çalışmada, algılanan sosyal desteğin, alınan sosyal desteğe göre psikolojik iyi oluşu daha iyi yordadığı rapor edilmiştir.

Kahn, Hessling ve Russell (2003) yaptıkları çalışmada, olumsuz duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş (depresyon, yalnızlık ve yaşam doyumu) ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını incelemiştir. Araştırma toplum 100 katılımcı (66 kadın, 32 erkek ve cinsiyetini bildirmeyen 2 kişi) üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluşun üç ölçümü ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüş ve bu ilişki olumsuz duygulanım kontrol edildiğinde de anlamlı olmaya devam etmiştir. Ayrıca, olumsuz duygulanımın algılanan sosyal destek ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi açıkladığı belirlenmiştir.

Daha önceki çalışmalarda öz-yeterlik, iyimserlik ve sosyal desteğin tutarlı bir şekilde sağlık ve işlevsellikle ilişkili bulunduğunu belirten Karademas (2006) yaptığı çalışmada, belirli bir hipotezi test etmiştir: “Yetenekli bir kendilik temsili olarak “öz-yeterlik beklentileri” ve yardımsever bir dünya temsili olarak “algılanan sosyal destek”, bir sonuç beklentisi olan iyimserliği şekillendirmektedir.” Karademas

(2006) iyimserliğin sırasıyla yaşam doyumu ve depresif semptomlar tarafından yordandığını ve yaşam doyumu ile depresif semptomatolojinin iyi oluşun göstergeleri olarak hizmet ettiğini belirtmiştir. Bu çalışmada yaş ortalaması 41,57 olan toplam 201 katılımcı yer almıştır. Hipotezler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. İyimserlik, öz-yeterlik ve sosyal desteğin altı farklı modeli, olası araçlara göre arka arkaya test edilmiş ve karşılaştırılmıştır. Veri uyumunu sağlayan tek modele göre, iyimserliğin öz-yeterlik ve sosyal destek ile iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca, iyimserlik günlük duygusal destek ve öz-yeterlik tarafından yordanmıştır.

Maier ve Lachman (2000) yaşları 30-60 arasında değişen toplam 4242 orta yaşlı yetişkinden oluşan bir örneklem üzerinde yapmış oldukları çalışmada, 17 yaşından önce ebeveyn ölümü ya da boşanmasının fiziksel ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Depresyon Ölçeği ve fiziksel sağlığı ölçmek için hazırlanmış 28 sağlık sorusu veri toplamada kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları, erkeklerde ebeveyn boşanmasının daha az diğerleriyle olumlu ilişkiler, daha az kendini kabul, düşük çevresel hakimiyet ve daha fazla depresyon ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ebeveyn ölümünün ise erkeklerde daha fazla özerkliği ve kadınlarda daha yüksek depresyon olasılığını yordadığı bulunmuştur.

Garcia ve ark. (2002) İspanya'da Faslı (n= 50) ve Perulu (n= 55) göçmenlerin oluşturduğu iki grup ve İspanyol kadınların (n= 55) oluşturduğu bir karşılaştırma grubu olmak üzere toplam 160 kadın üzerinde yapmış oldukları çalışmada, sosyal destek ve kontrol odağının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Beş sosyal destek değişkeni, iki demografik değişken ve kontrol odağının yordayıcılar olarak kullanıldığı iki regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcılarının destek ağındaki İspanyolların sayısı ve kişisel kontrol algısı olduğu bulunmuştur.

Moe (2012) yaptığı çalışmasında, kadınların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörleri (yaş, aile geliri, eğitim, medeni durum, ırk/etnisite, algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı) belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın tasarımı, var olan bir çalışmaya *-Kadınların Meme Kanseri Teşhisi Öncesi ve Sonrası Psikolojik İyi Oluşları* -dayanan ikincil bir veri analizi şeklindedir. Tanısal mamografi için çağrılan

ancak tanı almayan kadınlar (n=2746) çalışma kapsamına alınmıştır. Kullanılan ölçüm araçları, demografik anket formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'dir. Bulgular, gelir, eğitim ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş puanlarını olumlu yönde anlamlı olarak farklılaştırdığını göstermektedir. Ayrıca, evli kadınların, medeni durumu farklı olan diğer kadınlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanları aldıkları görülmüştür. Ancak ne yaş ne de ırk/etnik kimliğe göre farklılık görülmemiştir. Buna karşın psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş güçlü bir şekilde olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Bierman ve ark. (2006) aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada, araştırmacılar ulusal bir veritabanından 3032 erkek ve kadının verileri değerlendirmişlerdir. Araştırmada psikolojik iyi oluşun yalnızca bir boyutu (yaşam amacı) ele alınmış olsa da, algılanan sosyal destek ve yaşam amacı puanları arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, aileden algılanan sosyal desteğin yaşam amacı puanlarını olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ancak arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin anlamlı olarak yordamadığını ortaya koymuştur.

Lavasani ve ark. (2011) toplam 398 kız lise öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, ebeveyn tutumları ve sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bunun için katılımcılara ebeveyn tutumları, sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumu algısının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte demokratik ebeveyn tutumu algısı psikolojik iyi oluşu yordamamıştır. Sosyal destek ise psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Philips ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada, formel olmayan çeşitli destek türlerinin yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ve önemini araştırmışlardır. Bu amaçla formel olmayan desteğin nesnel (sosyal ağın genişliği ve ilişki kurma sıklığı gibi) ve öznel ölçümlerinin (alınan destekten hoşnut olma gibi) yararlanılmıştır. Araştırmanın verileri, yaşları 60 ve üzeri olan toplam 518 yaşlı bireyden (224 erkek, 294 kadın) yüz yüze görüşme yoluyla toplanmıştır. Yürütülen analiz sonuçları, formel olmayan desteğin nesnel ve öznel ölçümlerinin her ikisinin

yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğunu ancak öznel ölçümün (özellikle aile üyelerinden alınan destekten hoşnut olmanın) psikolojik iyi oluşun daha önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, sosyal ağın genişliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi eşiyile veya yakınlarıyla yaşayanlara göre yalnız yaşayan yaşlı bireylerde daha güçlü olduğu görülmüştür.

Shakespeare-Finch ve arkadaşlarına (2013) göre, daha önce yapılan araştırmalarda alınan duygusal desteğin ruh sağlığı ile ilişkili önemli bir faktör olduğu tutarlı bir şekilde kanıtlanmış ancak iyi oluşu yordayan destek türleri veya alınan desteğin yanı sıra verilen desteğin iyi oluş üzerindeki etkisi nadiren çalışılmıştır. Bu nedenle Shakespeare-Finch ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada, bir doğal afet sırasında ve sonrasında psikolojik iyi oluş ile alınan ve verilen duygusal ve bilgisel sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma, ölümcül sel baskınlarından sonra dört ve altı ay arasında, yaşları 17-87 arasında değişen toplam 200 birey (68 erkek, 132 kadın) üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal desteğin psikolojik iyi oluş boyutları (özellikle diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, sırasıyla alınan ve verilen duygusal desteğin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğu görülmüştür.

### **2.5.2. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar**

Cenkseven'in (2004) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni Türkçe'ye uyarladığı çalışma ile Ryff'ın (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ülkemizde ilk kez tüm boyutları ile birlikte ele alınmıştır. Cenkseven (2004) yaşları 17-28 arasında değişen toplam 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 lisans öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, sosyoekonomik statü, kişilik özellikleri (dışadönüklük ve nevrozizm), kontrol odağı inancı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilere, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarıya ilişkin hoşnutluk ve algılanan sağlık durumu tarafından ne düzeyde yordandığını incelemiştir. Katılımcılara ölçüm araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda

öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul ve psikolojik iyi oluş-toplam puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyete göre de psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre psikolojik iyi oluş ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Sonuçlar, yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla psikolojik iyi oluş ifade ettiklerini göstermektedir. Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre sırasıyla öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Diğer bir çalışmada Kuzucu (2006), hazırlamış olduğu duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Araştırma deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın katılımcılarını, yapılan değerlendirmeler sonucunda duygusal farkındalık düzeyi, duyguları ifade eğilimi, psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu ortalamasının altında olan öğrenciler oluşturmaktadır. Üniversitenin ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 34 öğrencinin, 11 tanesi deney, 11 tanesi plasebo, 12 tanesi kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Dört bağımlı değişkenden üç tanesi, kendini değerlendirme ölçekleri ile ölçülmüştür; Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği, Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Bir tanesi ise performans ölçeği ile ölçülmüştür. Bu dört ölçek deney, plasebo ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna 10 oturum plasebo uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten sonra verilmiştir. İzleme ölçümü dört ölçek için de deneysel uygulamanın bitiminden dört ay sonra alınmıştır. Araştırma sonucunda, psiko-eğitim programına

katılan öğrencilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını görmüştür.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2009) üniversite öğrencileri (n= 350) üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal bağlılığın (kendini toplumun bir üyesi olarak hissetme gereksinimi) psikolojik iyi oluş ve alt boyutları tarafından yordayıp yordanmadığını incelemiştir. Araştırmanın bulguları, sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koymuştur. Ayrıca sosyal bağlılığı yordayan psikolojik iyi oluş boyutlarını belirlemek üzere yürütülen aşamalı regresyon analizi sonucunda, sırasıyla kendini kabul, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar göre bu sonuçlar, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasının bireylerin sosyal bağlılığını artırdığını ya da sosyal bağlılığın artırılmasının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını ifade etmektedir. Araştırmacılar, bu özelliklerin geliştirme çabasında en büyük yardımı gerçekleştirecek olanların anne-babalar ile örgün eğitim sürecinde öğretmen ve psikolojik danışmanlar olduğunu belirtmişlerdir.

Gülaçtı (2009) çalışmasında, sosyal beceri eğitime yönelik bir grup rehberliği programının üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma, sosyal becerisi, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeyleri düşük, deney ve kontrol grubu şeklinde iki gruba ayrılmış öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Deney grubuna 12 hafta sosyal beceri eğitimi uygulanmış, kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerinde kontrol grubuna göre bir artış olduğu görülmüştür. Eğitime katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyut düzeylerine göre daha yüksek bulunmuş ancak diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri bakımından anlamlı olmadığı görülmüştür.

Çeçen ve Cenkseven (2007) üniversite öğrencileri (n= 268) üzerinde yürütmüş oldukları çalışmada, yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluşu

incelemişlerdir. Araştırmanın sonucu, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş boyutlarının anlamlı ilişki gösterdiği ortaya koymuştur. Regresyon analizi sonucunda, psikolojik iyi oluşun yalnızlık düzeyine ilişkin toplam varyansın %49'unu yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun, üniversite öğrencilerinin yalnızlığını en fazla yordayan boyut olduğu görülmüştür.

Gürel (2009) araştırmasında, bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucu, bütünsel düşünme puanları düşük olanların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ayrıntısal düşünme anketinde düşük ve yüksek puan almalarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde ise kızların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirdikleri görülmüştür.

Kuyumcu (2012) yaptığı çalışmada, Türk (n=349) ve İngiliz (n=251) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemiştir. Veri toplama araçları olarak Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyi İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Akın (2009) araştırmasında, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 14'ü deney, 14'ü plasebo ve 14'ü kontrol gruplarında yer alan ve 21'i kız, 21'i erkek olan 42 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan deneklere araştırmacı tarafından geliştirilen 9 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Deney grubuyla paralel olarak gerçekleştirilen plasebo grubu etkinliklerinde ise, terapötik etkisi olmayan ve verimli ders çalışma teknikleri ve zaman yönetimi konularıyla ilişkili olan çeşitli bilgilerden ve tartışma temelli etkinliklerden oluşan 6 oturumluk bir uygulama yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan deneklere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Öz-duyarlık Ölçeği oturumların başlamasından 2 hafta önce ön-test ölçümü olarak; oturumlardan iki hafta sonra son-test ölçümü olarak; son-test ölçümlerinden 2 ay sonra ise deneysel işlemin kalıcılığını belirlemek

amacıyla izleme ölçümü olarak, deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki deneklere tekrar uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur.

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmada, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma grubunu, üç farklı üniversitenin eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 405'i kız (%67,5) 231'i erkek (%32,5) toplam 636 öğrenci oluşmaktadır. Araştırma verileri Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Öz-Anlayış Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Analiz sonuçları, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluş alt boyutlarının, kişilik özelliklerinden nevrozizm alt boyutu ile negatif, diğer kişilik özellikleri alt boyutları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki bulunamamıştır. Kişilik özellikleri ve öz-anlayışın, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısının dışa dönüklük olduğu; özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu, bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişkenin ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklık olduğu görülmüştür.

Özpolat, İşgör ve Sezer (2012) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin (n=570) yaşam tarzlarını belirlemeyi ve psikolojik iyi oluşları üzerinde yaşam tarzlarının etkili olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Öğrencilere veri toplama araçları olarak kontrol, mükemmelliyetçilik, memnuniyet ihtiyacı, benlik saygısı ve beklentiler olmak üzere beş alt boyuttan oluşan Yaşam Tarzı Envanteri ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar, psikolojik iyi oluş ile kontrol ve mükemmelliyetçilik alt ölçekleri arasında pozitif yönde orta düzeyde; beklentiler alt



ölçeği ile pozitif yönde düşük düzeyde; memnuniyet ihtiyacı ve benlik saygısı alt ölçekleri ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Karabeyeser (2013) yaptığı çalışmasında, anne-baba tutumu, stresli yaşam olayları ve çeşitli demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırmada toplam 691 öğrenciye (432 kız, 259 erkek) veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Anne-Baba Tutumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, kız üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutları açısından erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim düzeyi ve aile gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Demokratik anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca demokratik anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bireysel gelişim ve yaşam amacı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde stresli yaşam olayları yaşayan grubun, yüksek düzeyde stresli yaşam olayları yaşamış gruptan daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Gençöz, Özlale ve Lennon (2004) üniversite öğrencileri (n= 342) üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada sosyal destek, yardımla ilgili ve takdirle ilgili olmak üzere iki ayrı kategoriye ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yardımla ilgili sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye daha az yaşam stresi deneyimlemenin kısmi olarak aracılık ettiği görülmüştür. Diğer taraftan, takdirle ilgili sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, diğerleri tarafından tanınma ve değer onayı gibi takdirle ilgili sosyal desteğin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

## **2.6. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı ile İlgili Yurtdışında ve Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Yapılan literatür incelemesi sonucunda, SBKK temel alınarak yapılan çalışmaların özellikle son yıllarda artış gösterdiği görülmektedir. Aşağıda yurtdışında ve Türkiye’de yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

### **2.6.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar**

Kariyer gelişiminde öz-yeterliğin rolünü inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda özellikle kariyer kararı öz-yeterliği (KKÖY), kariyere yönelik çeşitli davranışlar ile ilişkili olan önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Kariyer kararsızlığının güçlü bir yordayıcısı (Betz ve Luzzo, 1996; Taylor ve Betz, 1983) olan KKÖY, kariyer uyumu (Betz ve Luzzo, 1996), kariyer araştırma davranışı (Blustein, 1989) ve diğer kariyer kararı verme tutum ve becerileri (Luzzo, 1995) ile pozitif yönde ilişkiler göstermektedir. Dahası, KKÖY ile içsel kontrol odağı (Taylor and Popma, 1990) ve genel benlik saygısı (Betz ve Klein, 1996) gibi çeşitli psikolojik değişkenler arasında pozitif yönde ilişkiler rapor edilmiştir. Dolayısıyla KKÖY, pozitif kariyer tutum ve davranışlarının yanı sıra psikolojik uyumun da bir göstergesidir (Choi ve ark., 2012).

Choi ve ark. (2012) meta-analitik bir yaklaşımı kullandıkları çalışmalarında, kariyer kararı öz-yeterliği (KKÖY) ve bağlantılı olduğu değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Onlar bu çalışmada, daha önceki ampirik çalışmalarda bildirilen karışık sonuçları bütünleştirmeyi ve SBKK çerçevesinde KKÖY’nin rolüne ilişkin daha net bir anlayış sağlamayı amaçlamışlardır. Çalışmanın amaçları doğrultusunda, KKÖY ile bağlantılı dokuz değişken (cinsiyet, yaş, ırk, benlik saygısı, mesleki kimlik, kariyer engelleri, akran desteği, mesleki sonuç beklenti ve kariyer kararsızlığı) seçilmiş ve incelenmiştir. Meta-analiz sonuçları, bazı değişkenlerin (örneğin, cinsiyet, ırk, ve kariyer engelleri) KKÖY üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ancak, SBKK’na uygun olarak KKÖY’nin benlik saygısı, mesleki kimlik, akran desteği, mesleki sonuç beklentileri ve kariyer kararsızlığı değişkenleri ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Taylor ve Popma (1990) araştırmalarında, kariyer kararı öz-yeterliği (KKÖY) ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkileri ve yanı sıra kariyer kararı öz-yeterliği

kavramları, kariyer belirginliği ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Toplam 407 üniversite öğrencisinden oluşan ( 203 kadın, 204 erkek) katılımcılara, demografik bilgi formu ile kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki öz-yeterlik, kontrol odağı, kariyer belirginliği ve kariyer kararsızlığı ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, KKÖY ile kariyer kararsızlığı ve kontrol odağı arasında orta düzeyde negatif yönde; mesleki kararlılık ve mesleki öz-yeterlik arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin mesleki kararsızlığın en önemli yordayıcısının kariyer kararı öz-yeterliği olduğunu bulunmuştur.

Fouad ve ark. (2006) üniversite öğrencileri (n= 694) üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerinin psikolojik olarak sıkıntılı olma veya kariyer kararıyla ilgili güçlük yaşama durumlarını incelemişlerdir. Katılımcılara veri toplama araçları olarak, Demografik Bilgi Formu, Ruh Sağlığı Envanteri, Kariyer Kararı Verme Güçlükleri Ölçeği ve Kariyer Araştırma Öz-Yeterliği Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, kariyer kararları ile ilgili güçlük yaşayan öğrencilerin psikolojik sıkıntılarının (anksiyete, depresyon, davranışsal/duygusal kontrol kaybı) yüksek düzeyde ve psikolojik iyi oluşlarının (genel olumlu duygulanım, duygusal bağlar) düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçları, üniversitede devam eden geniş bir öğrenci grubunun kariyer kararı verme güçlükleri ve psikolojik sıkıntıları olduğunu ve üniversitelerde kariyer danışmanlığı hizmetlerine gereksinim olduğunu göstermektedir. Multon ve ark. (2001) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, %13'ü psikolojik sıkıntı (örneğin; kaygı, stres, depresyon) yaşayan normal popülasyonla karşılaştırıldığında, kariyer danışmanlığına gelen öğrencilerin %60'ının önemli ölçüde sıkıntı yaşadığı bulunmuştur.

Saunders ve ark. (2000) kariyer kararsızlığı durumunun bileşenleri olarak depresyon ve işlevsel olmayan kariyer düşüncelerini inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya yaşları 17-25 arasında değişen toplam 215 üniversite öğrencisi (55 erkek, 160 kadın) katılmıştır. Katılımcılara ölçüm araçları olarak Kariyer Kararı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Kariyer Düşünceleri Ölçeği, Mesleki Kimlik Ölçeği (Mesleki Durum Ölçeği içinde), Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Depresyon, işlevsel olmayan kariyer düşünceleri ve seçilen kontrol değişkenlerin (mesleki kimlik, durumluk kaygı, sürekli

kaygı, kontrol odağı) kariyer kararsızlığına göreli katkılarını test etmek için çoklu hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, tüm yordayıcı değişkenler ve kontrol değişkenleri kariyer kararsızlığı ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Tüm kontrol değişkenleri (mesleki kimlik, durumluk kaygı, sürekli kaygı, kontrol odağı) kariyer kararsızlığına ilişkin varyansın % 59'nu açıklamıştır. İki yordayıcı değişken ise (depresyon ve işlevsel olmayan kariyer düşünceleri) varyansın %10'unu açıklamıştır. Sonuçlar, kariyer kararsızlığının önemli bir bileşeni olarak işlevsel olmayan kariyer düşüncelerinin varlığını desteklemiştir. Bununla birlikte, depresyon kariyer kararsızlığı ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuş ancak regresyon modelinde tek başına anlamlı bir varyans açıklamadığı görülmüştür.

Saka ve Gati (2007) toplam 747 üniversite öğrencisi (343 erkek, 384 kadın, 20 cinsiyetini belirtmemiş) üzerinde yaptıkları çalışmada, Duygusal ve Kişilik ile ilgili Kariyer Kararı Verme Güçlükleri Ölçeği'ni kullanarak kalıcı/sürekli kariyer kararı verme güçlüklerini incelemişlerdir. Bunun için, dört kişilik ölçümünün (genel kararsızlık, benlik saygısı, sürekli kaygı ve kimlik statüleri) kalıcı kariyer kararı verme güçlüklerini yordamadaki katkılarını test etmişlerdir. Araştırmanın sonuçları,

Duygusal ve Kişilik ile ilgili Kariyer Kararı Verme Güçlükleri Ölçeği'nden yüksek puan alan bireylerin akademik öğrenim yılı başında seçimlerinde daha az güvene sahip ve yılsonunda kabul edilmek istedikleri anadal ile ilgili bir karar vermeye daha az yakın olduklarını göstermektedir. Bu ölçekten alınan puanlar ile dört kişilik ölçümünden alınan puanlar arasında orta düzeyde korelasyonlar görülmüştür.

Gloria ve Hird (1999) toplam 687 üniversite öğrencisi (336 erkek, 351 kadın) üzerinde yaptıkları çalışmada, kariyer kararı öz-yeterliği, sürekli kaygı ve etnik kimlik farklılıklarını incelemiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çoklu-Grup Etnik Kimlik Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kariyer Kararı Öz-Yeterliği Ölçeği-Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, kariyer kararı vermiş üniversite öğrencilerinin, kararsız olan öğrencilere göre kariyer kararı öz-yeterliklerinin daha yüksek ve sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu olduğunu ortaya koymuştur.

Creed ve ark. (2004) yaşları 17-19 arasında değişen toplam 130 son sınıf lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, 1) iyimser-kötümser bilişsel tarzın içsel (benlik saygısı) ve dışsal kariyer engellerini yordayıp yordamadığını; 2) içsel

engellerin kariyer kararı öz-yeterliği üzerinde etkili ve dışsal engellerle etkileşimi olup olmadığını; 3) ve bu değişkenlerin daha sonraki kariyer odağını ve kariyer kararsızlığını yordayıp yordamadığını test etmişlerdir. Katılımcılara, iyimserlik/kötümserlik, benlik saygısı, dışsal kariyer engelleri, kariyer kararı öz-yeterliği, kariyer odağı ve kariyer kararsızlığına ilişkin ölçekler uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları, bilişsel tarzın içsel engel (hem kızlar hem de erkekler için) ve dışsal engel (sadece kızlar için) algısını belirlemede etkili olduğunu göstermektedir. Ancak iyimser/kötümser bilişsel tarzla birlikte içsel ve dışsal engellerin sadece erkeklerde kariyer kararı öz-yeterliğini yordadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra kariyer karar öz-yeterliği, içsel ve dışsal engeller ve iyimser/kötümser bilişsel tarzın kariyer odağını (erkek ve kızlarda) ve kariyer kararsızlığını (sadece erkeklerde) yordadığı tespit edilmiştir.

Kişisel-duygusal özellikler ile kariyere ilişkin faktörler arasındaki bağlantılara dair daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğunu vurgulayan Rottinghaus, Jenkins ve Jantzer (2009) toplam 388 üniversite öğrencisi (61,9'u kadın, 36,6'sı erkek) üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, katılımcıların duygusal yaşamı (depresyon, olumlu-olumsuz duygulanım) ile kariyer kararı verme durumu (karar vermiş, kararsız ve geçici olarak karar vermiş olma) ve mesleki açıdan ortalama öz-yeterlik düzeyi arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kariyer kararı vermiş olan öğrencilerin, kariyeriyle ilgili kararsız olan öğrencilere göre anlamlı olarak daha az depresif olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra pozitif duygular ve ortalama öz-yeterlik arasında anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Son 20 yıl içinde SBKK'na artan ilgiyle birlikte, kariyer kararı öz-yeterliği üzerindeki aile etkilerine ilişkin çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalarda, aile kökenli faktörlerin kariyer gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda, sosyoekonomik durum, aile yapısı, ebeveyn mesleği ve eğitim düzeyi, rol model olma, destek, aile etkileşim tarzı ve ebeveynin başarı beklentileri gibi bir dizi aile bağlamı değişkenlerinin gençlerin mesleki davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Schultheiss, 2006; Schultheiss ve ark., 2001; Whiston ve Keller, 2004).

Whiston ve Keller (2004) çocukların, ergenlerin, genç yetişkinlerin/üniversite öğrencilerinin ve yetişkin bireylerin kariyer gelişim süreçleri üzerinde aile kökenli etkileri inceleyen çok sayıda nitel ve nicel araştırmanın sonuçlarını derledikleri bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya göre, üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimi ve meslek seçimi üzerinde aile etkilerini inceleyen araştırmalarda, ebeveynin duygusal desteği, özerklik desteği, cesaretlendirmesi ve sıcaklığının üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerini etkilediği görülmüştür. Whiston ve Keller bu çalışmalarında, aile işleyişinin/tarzının (örneğin, aile ilişkileri, ebeveyn istekleri ve beklentileri, aile desteği) kariyer gelişimi üzerinde, aile yapısı (örneğin, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve mesleği, tek ebeveynli olma durumu) veya aile arkaplanına (örneğin, sosyal sınıf veya sosyoekonomik durum) göre daha önemli bir rol oynadığı sonucuna varmışlardır. Araştırmacılar, aile faktörünün kariyer gelişimini üzerindeki rolünün karmaşık olduğunu belirtmişlerdir.

Hargrove ve ark. (2002) yaptıkları çalışmada, çeşitli aile işleyişi (family process) değişkenlerinin kariyer kararı öz-yeterliği puanlarında önemli bir varyansı açıkladığını ortaya koymuşlardır. Özellikle, aile çatışması kariyer karar verme öz-yeterliği ile negatif yönde ilişkiliyken, aile başarı yönelimine sahip olduğunda ve ifade özgürlüğünü teşvik ettiğinde kariyer karar öz-yeterliğini arttırdığı görülmüştür.

Metheny ve McWhirter (2013) üniversitede öğrenim gören toplam 270 genç yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmada, kariyer kararı vermede aile desteği ve sosyal statünün rolünü anlamayı amaçlamışlardır. Bunun için, kariyer kararı öz-yeterliğini ve kariyerle ilgili sonuç beklentilerini yordayan bir yol modelini test etmişlerdir. Yordayıcı değişkenler, ailenin sosyoekonomik durumu, algılanan sosyal statü, algılanan aile desteği ve kariyerle ilgili aile etkileşimlerini içermektedir. Katılımcılara veri toplama araçları olarak, Demografik Bilgi Formu ile Algılanan Sosyal Statü, Algılanan Aile Desteği, Aile Etkileşimleri, Kariyer Kararı Öz-Yeterlik (Kısa Form) ve Kariyer Sonuç Beklentileri ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, ailenin sosyoekonomik durumunun ve aile desteğinin kısmi olarak sosyal statü algıları aracılığıyla kariyer kararı öz-yeterliğini ve kariyerle ilgili sonuç beklentilerini etkilediğini göstermektedir.

Benzer bir çalışmada, düşük sosyoekonomik düzeyli ailede büyümenin, eğitim ve kariyerle ilgili hedeflere ulaşmada daha fazla engel algısı; daha düşük düzeyde

kariyer ilgili öz-yeterlik algısı ve azalmış eğitimsel hedeflere ulaşma beklentileri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ali, McWhirter ve Chronister, 2005).

Yapılan bir dizi çalışmada, “Ayrımcı Statü Kimliği Ölçeği” kullanılarak ayrımcı statü kimliği (differential status identity) ile kariyerle ilgili sonuç değişkenleri arasında bir ilişki kurulmuştur. Bu çalışmalardan birinde Thompson ve Dahling (2006), ekonomik ve sosyal kaynaklara yönelik daha yüksek düzeyde algılanan erişim (ayrımcı statü kimliği) ile kariyer kararı öz-yeterliğinin daha yüksek düzeylerinin ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Thompson ve Subich (2011) hem sosyal statü algılarına hem de mesleki sonuçlara katkıda bulunan faktörleri araştırdıkları başka bir çalışmada, birincil bakım verenin ayrımcı statü kimliği üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu çalışmada, ayrımcı statü kimliğinin kariyer kararı öz-yeterliği ile olumlu yönde, kariyer kararsızlığı ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Lease ve Dahlbeck (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, anne ve babaya bağlanma, ebeveynlik stilleri ve kariyer kontrol odağı ile kariyer kararı öz-yeterliği arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını, yaşları 18-53 arasında değişen toplam 257 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara, veri toplama araçları olarak Kariyer Kararı Öz-Yeterlik Ölçeği-Kısa formu, Ebeveyne Bağlanma Ölçeği, Ebeveyn Otoritesi Ölçeği uygulanmıştır. Yürütülen hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, sadece kız öğrencilerde anneye bağlanmanın, otoriter babalık stilinin kariyer karar öz-yeterliğinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kontrol odağının kariyer kararı öz-yeterliğine katkısının sadece erkek öğrencilerde anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.

Guerra ve Braungart-Reiker (1999) tarafından üniversite öğrencileri (n= 169) üzerinde yapılan bir çalışmada, kariyer kararsızlığının yordayıcıları olarak öğrencilerin ego kimlik statüsü ve kabul edici ve bağımsızlığı cesaretlendirici ebeveyn algıları incelenmiştir. Öğrencilere veri toplama araçları olarak, Anne-Baba-Akran Ölçeği, Genişletilmiş Objektif Ego Kimlik Durumu Ölçeği ve Kariyer Kararı Ölçeği uygulanmıştır. Yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları, daha yüksek düzeyde moratoryum ve difüzyon kimlik durumunun, daha az anne kabulünün ve

üniversitede daha az yıl geçirmenin kariyer kararsızlığını yordadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, kabul edici ve bağımsızlığı cesaretlendirici ebeveyn algısının öğrencilerin kariyer kararı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve daha üst sınıflara geldikçe öğrencilerin kariyer kararsızlıklarının azaldığı görülmektedir.

Huang (1999), üniversite öğrencilerinde (n=268) aile ortamı (aile ilişkileri), kişilik (nörotisizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk), öz-yeterlik ve kariyer kararsızlığı (kronik kararsızlık, gelişimsel kararsızlık ve genel kararsızlık) olmak üzere dört yapıyı kapsayan SBKK'na dayalı bir aracı model tasarlamıştır. Çalışmanın bulguları, aile ortamı ve kişiliğin kariyer kararsızlığı ile doğrudan ve öz-yeterlik üzerinden dolaylı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışmada Feldt ve Woelfel (2009), 179 üniversite öğrencisi üzerinde kariyer kararsızlığının yordayıcılarını belirlemek için cinsiyet, beş faktör modeline dayalı kişilik boyutları ve kariyer sonuç beklentilerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, cinsiyet, kişilik boyutlarından nörotisizm, uyumluluk ve sorumluluk ve sonuç beklentilerinin kariyer kararsızlığının anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

Rogers, Creed, and Glendon (2008) SBKK'nın seçim modelini temel alarak toplam 414 Avustralyalı lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, kişilik, sosyal destek, kariyer kararı öz-yeterliği, kariyer sonuç beklentileri ve hedeflerin kariyer planlama ve araştırmaya yönelik hazırlık eylemlerine olan katkılarını incelemişlerdir. Analiz sonuçları, kariyer araştırmanın hedefler ve sosyal destek ile ilişkili olduğunu; kariyer planlamanın ise kariyer kararı öz-yeterliği, hedefler ve kişilik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın sonuçları, kişilik ve sosyal desteğin hem doğrudan hem de dolaylı olarak kariyer seçimi süreciyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Constantine, Wallace and Kindaichi (2005) SKKK'nı temel alarak Afrikalı Amerikan ergenlerden oluşan bir örneklem (n=151) üzerinde yaptıkları çalışmada, algılanan ebeveyn desteği ve algılanan kariyer engellerinin kariyer kararsızlığı ve kariyer netliği üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Engel Algıları Ölçeği, Kariyer Desteği Ölçeği ve Kariyer Kararı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, algılanan kariyer engellerinin, kariyer kararsızlığını olumlu yönde yordadığını ve algılanan ebeveyn desteğinin kariyer netliği



ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, kariyer kararı verme sürecinde algılanan kariyer engelleri ve ebeveyn desteği gibi bağlamsal değişkenlerin önemine işaret etmektedir.

Ann-Yi (2010) tarafından Asyalı-Amerikan üniversite öğrencileri (n= 98) üzerinde yapılan bir çalışmada, SBKK'na uygun olarak çeşitli kariyer gelişimi değişkenlerinin kariyer kararı öz-yeterliliğine katkılarını incelenmiştir. Bunun için, algılanan kariyer engelleri, algılanan eğitim engelleri, kariyer engelleri ile başa çıkma öz-yeterliliği, eğitim engelleri ile başa çıkma öz-yeterliliği, kültürel uyum (acculturation) ile başa çıkma ve genel sosyal desteğin kariyer kararı öz-yeterliliğini yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Yürütülen regresyon analizi sonuçları, kültürel uyum dışında tüm bağımsız değişkenlerin kariyer kararı öz-yeterliliği ile anlamlı ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur. Kariyer kararı verme öz-yeterliliğini, algılanan kariyer engelleri ve algılanan eğitim engelleri negatif yönde, kariyer engelleriyle başa çıkma öz-yeterliliği, eğitim engelleriyle başa çıkma öz-yeterliliği ve genel sosyal destek ise pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Tüm değişkenlerin kariyer kararı verme öz-yeterliliğine ilişkin varyansın % 36'sını açıkladığı belirlenmiştir.

Weiss (2000) çalışmasında, kariyer kararı öz-yeterliliği, kariyer sonuç beklentileri ve algılanan kariyer engellerinin üniversite öğrencilerinin (n=460) kariyer kararsızlıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu, daha düşük kariyer kararı öz-yeterliliğinin kariyer kararsızlığındaki artışla ve daha yüksek kariyer engelleri algısıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra daha yüksek algılanan engeller kariyer kararsızlığındaki artışla ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, kariyer kararı öz-yeterliliği ve algılanan engeller tüm örnekleme kariyer kararsızlığının anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Tüm bu değişkenlerin kariyer kararsızlığının %37'sini açıkladığını rapor etmiştir.

Williams (2010) toplam 390 kız üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında, öz-yeterlik ve sonuç beklentileri gibi sosyal bilişsel değişkenlerin öncüllerini (öğrenme deneyimleri) ve kariyer gelişim sürecinde cinsiyetin rolünü incelemiştir. Araştırmanın ilk bulgusu, dolaylı öğrenmenin öz-yeterlik ve sonuç beklentilerini tahmin edilenin altında yordadığını göstermektedir. İkinci bulgusu, öğrenme deneyimlerinin kariyerle ilgili öz-yeterlik ve sonuç beklentilerini şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın üçüncü bulgusu ise, toplumsal cinsiyet rollerine

uygun davranmanın kariyer ilgili öğrenme deneyimlerinin uzak (distal) bir yordayıcısı olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bu çalışmanın sonuçları özellikle öğrenme deneyimlerinin kariyerle ilgili öz-yeterliği ve sonuç beklentilerini şekillendirmede önemli rolleri olan değişkenler olduğunu ortaya koyması açısından önemli görülmektedir.

Kariyer gelişimi araştırmaları, geleneksel olarak işlevsel olmayan veya problematik kariyer davranışlarının ortaya çıkmasına ve gelişimine katkıda bulunan faktörlere odaklanmaktadır. Özellikle sağlık veya psikolojik iyi oluş alanının, kariyer gelişimi ve mesleki davranış alanlarında fazla gelişmediğini belirten Strauser, Lustig ve Çiftçi (2008) yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının kariyer düşünceleri, mesleki kimlik ve gelişimsel iş kişiliği üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bunun için, yaşları 17-49 arasında değişen toplam 91 üniversite öğrencisine (33 erkek, 58 kadın) Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri, Kariyer Düşünceleri Envanteri, Mesleki Kimlik Ölçeği ve Gelişimsel İş Kişiliği Ölçeği uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve üç kariyer değişkeni arasındaki ilişkileri incelemek için çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş toplam puanları, Kariyer Düşünceleri Ölçeği toplam puanlarına ilişkin varyansın %33,9'unu, Mesleki Kimlik Ölçeği puanlarına ilişkin varyansın %12,9'unu ve Gelişimsel İş Kişiliği Ölçeği puanlarına ilişkin varyansın %28,7'sini açıklamaktadır. Sonuçlar, psikolojik iyi oluşun kariyer gelişim sürecinin üç temel yönüne (kariyer düşünceleri, mesleki kimlik, iş kişiliği) ilişkin varyansın önemli bir kısmını açıkladığını ortaya koymuştur. Daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş bildirilen katılımcılar, daha az işlevsel olmayan kariyer düşünceleri, daha yüksek düzeyde mesleki kimlik ve daha fazla gelişmiş iş kişilikleri bildirmişlerdir. Araştırmacılar, bu çalışmanın psikolojik iyi oluşun kariyer gelişim sürecine üç yönden olumlu etki sağladığını göstermesi açısından önemli olduğunu belirtmektedirler.

### **2.6.2. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar**

Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde SBKK'nı temel alan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Büyüköze-Kavas (2011) üniversite öğrencileri üzerindeki araştırmasında, kariyer kararsızlığını etkileyen çeşitli faktörleri incelemiştir. Bu doğrultuda, kontrol odağı, algılanan ebeveyn tutumu (kabul/ ilgi, kontrol/ denetim, psikolojik özerklik), kariyer

karar verme öz-yeterliği ve kariyer sonuç beklentileri ile kariyer kararsızlığı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri sınamak amacıyla, Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'na (SBKK) dayalı ara değişkenli nedensel bir model önerilmiş ve tüm bu değişkenlerin birleşiminin kariyer kararsızlığını ne ölçüde açıkladığı sınanmıştır. Araştırmanın örneklemini, toplam 723 (338 kız, 383 erkek, 2 belirtilmemiş) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilere veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kariyer Karar Ölçeği, Kariyer Kararı Öz-Yeterlik Ölçeği Kısa Formu, Kariyer Sonuç Beklentileri Ölçeği, Anne-Baba Tutum Ölçeği ve Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, algılanan ebeveyn tutumlarından kabul/ilgi ile kariyer kararsızlığı arasında hem kariyer kararı verme öz-yeterliği üzerinden hem de kariyer sonuç beklentileri üzerinden dolaylı ilişkilere işaret etmektedir. Bununla birlikte, algılanan ebeveyn tutumlarından psikolojik özerklik kariyer kararsızlığı ile hem doğrudan hem de kariyer kararı verme öz-yeterliği üzerinden dolaylı olarak ilişkili bulunmuştur. Çalışma kapsamında önerilen modelde kariyer kararı verme öz-yeterliği kariyer kararsızlığı ile hem dolaylı hem de doğrudan ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kariyer sonuç beklentileri de kariyer kararsızlığı ile anlamlı düzeyde doğrudan ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, algılanan ebeveyn tutumlarının öğrencilerin kariyer kararsızlığı ile doğrudan ve kariyer kararı verme öz-yeterliği üzerinden dolaylı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada önerilen model kariyer kararsızlığına ait toplam varyansın %32 sini açıklamaktadır.

Işık (2010) yaptığı çalışmasında, SBKK'na dayalı bir grup müdahalesinin hazırlık sınıfı üniversite öğrencilerinin kariyer kararı öz-yeterlik ve mesleki sonuç beklentileri düzeylerine etkisini incelemiştir. Bu amaçla, öğrencilere Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu ve Mesleki Sonuç Beklentisi Ölçeği uygulanmıştır ve ölçek ortalamalarının 1 standart sapma altı ve 1 standart sapma üstü arasında olan gönüllü öğrencilerden deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırmaya deney grubu için 16 (8 kız, 8 erkek) ve kontrol grubu 16 (8 kız, 8 erkek) olmak üzere 32 öğrenci dâhil edilmiştir. Deney grubuna her biri 90'ar dakika olmak üzere 10 haftalık bir kariyer grup müdahalesi uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Yapılan analizler sonucunda kontrol grubunda anlamlı bir farklılaşma gözlenmezken, uygulanan programın deney grubundaki öğrencilerin kariyer kararı öz-yeterliğini ve mesleki sonuç beklentilerini

anlamli düzeyde arttırmada etkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca 3 ay sonrasında yapılan izleme testi sonucunda da bu etkinin kendini gösterdiği görülmüştür. Araştırmacı, bu çalışma kapsamında geliştirilen kariyer müdahalesinin iş yaşamına geçişte ya da kariyer kararı vermede sorun yaşayan öğrenci gruplarında kullanılabileceğini vurgulamaktadır.

Bir başka çalışmasında Işık (2012), üniversite öğrencilerinden (n= 249) oluşan bir örneklem üzerinde, kariyer kararı öz-yeterliği ile sürekli kaygı ve duygu durumunu (olumlu ve olumsuz duygu) içeren kişisel-duygusal yaşam arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılara Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Yürütülen analizler sonucunda, yüksek düzeyde kariyer kararı öz-yeterliğinin 1) yüksek olumlu duygularla ve 2) düşük sürekli kaygı ve olumsuz duygularla ilişkili olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı ve olumsuz duygular kariyer kararı öz-yeterliğinin anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin kariyer kararı öz-yeterliği arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin ve olumsuz duygularının azalmakta ve olumlu duygularının anlamlı bir şekilde artmakta olduğunu göstermektedir.

SBKK'nı temel aldığı yakın zamanlı diğer bir çalışmasında Işık (2003), mesleki sonuç beklentisi ile sosyal destek (çevresel bir faktör olarak) ve kontrol odağı (kişisel bir faktör olarak) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu amaçla 263 üniversite öğrencisine (112 kız ve 151 erkek) Mesleki Sonuç Beklentisi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre mesleki sonuç beklentisi ile özel biri, aile ve arkadaş tarafından algılanan sosyal destek puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde, kontrol odağı ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre, kişilerin aile, arkadaş ve kendileri için özel birinden algıladıkları sosyal destek ve kişilerde iç kontrol odağı inancı arttıkça, mesleki sonuç beklentileri de yükselmektedir. Mesleki sonuç beklentisi puanlarının sosyal destek kaynağına göre tek anlamlı yordayıcısının aile desteği olduğu ve kontrol odağının da mesleki sonuç beklentisinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Tüm anlamlı yordayıcıların varyansın %22'sini açıkladığı bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ve SBKK'nın temel değişkenleriyle (kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri) ilgili bütün bu araştırmalarda, bu değişkenlerin kişilik özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, öznel iyi oluş, psikolojik problemler ve nadiren ebeveyn tutumları ve sosyal destek ile ilişkilerinin incelendiği görölmektedir. Bununla birlikte, ilgili literatürde psikolojik iyi oluş ile kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı çerçevesinde belirlenen çeşitli psikososyal faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bu doğrultuda, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri incelenmiştir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcıları, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, işlemler ve toplanan verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki sonuç beklentileri, algılanan sosyal destek ve algılanan ebeveyn tutumlarının (aşırı koruyucu tutum, reddedici tutum, duygusal sıcaklık) öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkilerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

#### 3.2. Katılımcılar

Bu çalışmaya, 2013-2014 akademik yılı güz yarıyılında İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde dört farklı sınıf düzeyinde öğrenimlerine devam eden 304'ü (%71,5) kız ve 121'i (%28,5) erkek olmak üzere toplam 425 lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 17-68 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21.13 (SS=4,78) olarak bulunmuştur (katılımcıların %97'si 30 yaş ve altındadır). Katılımcıların, 108'i (%25,4) birinci sınıf, 92'si (%21,6) ikinci sınıf, 130'u (%30,6) üçüncü sınıf ve 95'i (%22,4) dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdeleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdeleri**

		n	%
Cinsiyet	Kız	304	71.5
	Erkek	121	28.5
	Toplam	425	100
Sınıf	1. Sınıf	108	25.4
	2. Sınıf	92	21.6
	3. Sınıf	130	30.6
	4. Sınıf	95	22.4
	Toplam	425	100
Akademik Başarı Algısı	Düşük	30	7.1
	Orta	123	28.9
	Yüksek	272	64
	Toplam	425	100
Fakülteler	Edebiyat Fakültesi	225	53
	Eğitim Fakültesi	122	28.7

	İktisat Fakültesi	68	16
	Fen Fakültesi	6	1.4
	İletişim Fakültesi	4	.9
	Toplam	425	100
Annenin Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Altı	212	49.9
	Ortaokul	59	13.9
	Lise ve Ön lisans	107	25.2
	Lisans ve Üstü	47	11.1
	Toplam	425	100
Babanın Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Altı	135	31.8
	Ortaokul	66	15.5
	Lise ve Ön lisans	124	29.2
	Lisans ve Üstü	100	23.5
	Toplam	425	100
Aylık Gelir Düzeyi	0-1000 TL	61	14.4
	1001-2000 TL	162	38.1
	2001-3000 TL	100	23.5
	3001 TL ve üzeri	102	24
	Toplam	425	425

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için Ryff'in (1989) "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", kariyer kararı öz-yeterlik düzeylerini belirlemek için Betz, Klein ve Taylor'ın (1996) "Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu", mesleki sonuç beklentileri düzeylerini belirlemek için Mcwhirter ve arkadaşlarının (2000) "Mesleki Sonuç Beklentileri Ölçeği", algıladıkları sosyal destek düzeyini belirlemek için Cutrona ve Russell'in (1987) "Sosyal Provizyon Ölçeği" ve algıladıkları ebeveyn tutumlarını belirlemek için Arrindell ve arkadaşlarının (1999) "Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu"nun Türkçe uyarlamaları veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Demografik değişkenleri belirlemek amacıyla da "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Aşağıda ölçüm araçlarına ilişkin daha detaylı bilgiler yer almaktadır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olabileceği literatürde de belirtilen demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, fakülte, bölüm, sınıf, akademik başarı algısı, anne ve babanın eğitim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi gibi sorular yer almaktadır (EK 1).

### 3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Ryff (1989) tarafından bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Scales of Psychological Well-Being) altı alt ölçeğin (özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve kendini kabul) kombinasyonundan oluşmaktadır. Ölçeklerin tümü her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert türünde olup (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde derecelendirilen PİÖÖ'nin, her bir alt ölçeğinde yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters puanlanmaktadır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekler toplam bir psikolojik iyi oluş puanı da vermektedir. Ölçeklerin toplamından alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504'tür. Toplam puanındaki yükselme psikolojik iyi oluşun arttığını gösterir. Ölçeklerin uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakikadır. Toplam 321 katılımcı üzerinde yürütülen orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, her bir ölçek için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları; özerklik için .86, çevresel hakimiyet için .90, bireysel gelişim için .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .91, yaşam amacı için .90 ve kendini kabul için .93 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin, 117 katılımcı üzerinde 6 hafta arayla uygulanması ile elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .81 ile .85 arasında değişmektedir. Buna göre, test tekrar test güvenirliliği için korelasyon katsayıları, kendini kabul için .85, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83, özerklik için .88, çevresel hakimiyet için .81, yaşam amacı için .82 ve bireysel gelişim için .81'dir. Ölçeklerin ölçüt bağıntılı geçerliklerine bakıldığında, alt ölçeklerin, "yaşam doyumu", "duygu dengesi", "benlik saygısı", "içsel kontrol" ile olumlu ve yüksek, "depresyon", "diğerlerinin güçlü olduğu inancı", "kontrol", "olayların sonucunu şansa bağlama" ile ise olumsuz ilişki gösterdiği görülmüştür (Ryff, 1989; Ryff ve ark., 1994; akt., Cenkseven).

Ölçeklerin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. PİÖÖ'nin 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmasında, maddelerin hem kendi ölçeğiyle hem de ölçeklerin tamamından elde edilen toplam puanla korelasyonları hesaplanmıştır. Buna göre, 84 maddenin PİÖÖ'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmüştür.



Her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında ise, değerlerin "diğerleriyle olumlu ilişkiler" için .42 -.70, "özerklik" için .38 -.60, "çevresel hakimiyet" için .32 -.63, "bireysel gelişim" için .38 -.61, "yaşam amacı" için .30 -.58 ve "kendini kabul" için ise .37 -.63 arasında değiştigi belirlenmiştir. Ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları "diğerleriyle olumlu ilişkiler" için .83, "özerklik" için .78, "çevresel hakimiyet" için .77, "bireysel gelişim" için .74, "yaşam amacı" için .76, "kendini kabul" için ise .79 olarak bulunmuştur. PİÖÖ'nin tamamının iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin, toplam 71 katılımcı üzerinde 8 hafta arayla uygulanması ile elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .74 ile .84 arasında değiştigi görülmüştür. Buna göre, test tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayılarının "diğerleriyle olumlu ilişkiler" için .74, "özerklik" için .77, "çevresel hakimiyet" için .77, "bireysel gelişim" için .74, "yaşam amacı" için .75 ve "kendini kabul" için ise .76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların PİÖÖ'nden aldıkları puanlar ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında -.18 ile -.71 arasında değişen negatif yönde anlamlı korelasyonlar; Yaşam Yönelimi Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında .20 ile .48 arasında değişen anlamlı korelasyonlar ("Özerklik Ölçeği" dışında); Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nden aldıkları puanlar arasında .25 ile .63 arasında değişen anlamlı korelasyonlar; Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'nden aldıkları "olumlu duygu" puanları arasında .23 ile .52 arasında değişen anlamlı korelasyonlar, "olumsuz duygu" puanları arasında -.27 ile -.53 arasında değişen negatif korelasyonlar; Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında -.16 ile -.39 arasında değişen negatif yönde anlamlı korelasyonlar; Zung Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında -.47 ile -.72 arasında değişen negatif yönde anlamlı korelasyonlar olduğu görülmüştür.

PİÖÖ'nün Türkçe formunda, orijinal formda olduğu gibi toplam madde sayısı 84'tür. Aynı şekilde 6'lı Likert türünde olup ölçeklerde yer alan ters (reverse) maddeler ters kodlanır. Alt ölçekler ve onları oluşturan maddeler şu şekildedir: (a) Diğerleriyle olumlu ilişkiler: 1, 7(-), 13(-), 19, 25, 31(-), 37, 43(-), 49, 55(-), 61(-), 67, 73(-), 79;

(b) Otonomi/Özerklik: 2(-), 8, 14, 20(-), 26, 32(-), 38, 44(-), 50, 56(-), 62(-), 68, 74(-), 80; (c) Çevresel Hakimiyet: 3, 9(-), 15(-), 21, 27(-), 33, 39, 45(-), 51, 57, 63(-), 69, 75(-), 81; (d) Bireysel Gelişim: 4(-), 10, 16, 22(-), 28, 34(-), 40, 46, 52, 58(-), 64, 70, 76(-), 82(-); (e) Yaşam Amacı: 5, 11(-), 17(-), 23, 29(-), 35(-), 41(-), 47, 53, 59, 65(-), 71, 77, 83(-); (f) Kendini Kabul: 6, 12, 18(-), 24(-), 30, 36, 42(-), 48, 54(-), 60(-), 66(-), 72, 78, 84(-).

Bu araştırmada, ”diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt ölçeklerinden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla .86, .77, .77, .76, .81 ve .86 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin toplamından elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .95’dir.

### 3.3.3. Sosyal Provizyon Ölçeği (SPÖ)

Sosyal Provizyon Ölçeği (Social Provisions Scale), Weiss (1974) tarafından tanımlanan altı sosyal destek provizyonunun her birini değerlendirmek için Russell ve ark. (1984) tarafından geliştirilen; bağlanma, sosyal bütünleşme, güvenilir ittifak, bakım fırsatı, rehberlik ve değer onayı olmak üzere altı alt boyuttan oluşan 24 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin her alt boyutunu belirleyen maddelerden ikisi olumlu, diğer ikisi olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Bireylerden kendilerini her madde için 1 ile 4 puan arasında derecelendirmeleri istenmektedir. ( 1= “Hiç katılmıyorum”, 4= “Tamamen katılıyorum”) (akt., Duru ve Balkıs, 2007). Cutrona ve Russell (1987), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmaların analiz sonuçlarına göre, SPÖ’nün alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının; bağlanma alt boyutu için .76, rehberlik alt boyutu için .74, sosyal bütünleşme alt boyutu için .67, güvenli bağlar alt boyutu için .65, bakım fırsatı alt boyutu için .65 ve değer onayı alt boyutu için .65 olduğunu belirtmişlerdir. Toplam puanlar üzerinden ölçeğin iç tutarlık katsayısının .92 olduğu rapor edilmektedir (Russell ve Cutrona, 1984). Ölçeğin alt boyutlarının altı aylık test-tekrar test güvenilirliğinin .37 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir (Russell ve Cutrona, 1984; Cutrona ve Russell., 1987; akt., Duru ve Balkıs, 2007).

Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Duru ve Balkıs (2007) tarafından toplam 537 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 4 hafta arayla uygulanması ile elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı

.75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarına bakıldığında ise, .23 ile .69 arasında bir değişim olduğu görülmüştür. SPÖ'nün yapı geçerliği, Açımlayıcı (Exploratory) Faktör Analizi ve Eksen Döndürme Tekniği kullanılarak incelenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin son şeklinin 20 maddeden oluştuğu ve sosyal desteği tek boyutlu olarak ölçtüğü varsayılmıştır. Ölçeğin orijinal kavramsallaştırmasına bağlı olarak, sosyal desteğin altı faktörlü modelinin desteklenip desteklenmediğini anlamak için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, ölçeğin altı faktör modeli ile ilgili patikayı desteklememiştir. Analizler sonucunda uyum indeksi değerleri RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre, SPÖ'nün altı faktörlü modelinin Türk örnekleme için geçerli bir model olmadığı söylenebilir. SPÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini test etmek için, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, SPÖ'nden elde edilen puanlar ile Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasında negatif yönde ( $r = -.84$ ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasında da pozitif yönde ( $r = .66$ ) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar SPÖ'nin yeterli düzeyde benzer ölçekler geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, SPÖ'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

#### **3.3.4. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç)**

Arrindell ve ark. (1999) tarafından geliştirilen KAET-Ç, yetişkinlerin çocukken anne-babalarının kendilerine yönelik davranış biçimlerine ilişkin algılarını değerlendiren EMBU-C'nin (orijinal adıyla Egna Minnen Barndoms Uppfostran-Child; Perris ve ark., 1980) 23 maddelik kısa formudur. KAET-Ç, ebeveyn tutumlarının anne ve baba için ayrı olarak 4'lü derecelendirme ile (1=Hayır, hiçbir zaman, 2=Evet, arada sırada, 3=Evet sık sık, 4=Evet, çoğu zaman) sorgulandığı bir ölçektir. Ölçekte reddedici, aşırı koruyucu tutumlar ve duygusal sıcaklık olmak üzere üç temel boyut bulunmaktadır. Duygusal sıcaklık boyutu ebeveynlerin kabul edici, destekleyici ve değer veren tutumlarına işaret ederken, aşırı koruyucu-luk boyutu çocukların güvenliğine yönelik endişeli yaklaşıma, reddedicilik boyutu ise eleştirel ve yargılayıcı tutuma karşılık gelen maddeleri içermektedir (akt., Dirik ve ark., 2014)

KAET-Ç'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Dirik ve ark. (2004) tarafından üniversite öğrencileri örneklemiyle ( $n=315$ ) yapılan pilot bir çalışmada

incelenmiş ve Türkçe formunun da güvenilir ve geçerli olduğu ile ilgili ilk veriler elde edilmiştir. Pilot çalışmada Cronbach alfa değerleri anne duygusal sıcak, anne aşırı koruyucu ve anne reddedici tutumlar için sırasıyla .65, .71, ve .68'dir. Algılanan baba tutumları için iç tutarlılık değerleri baba duygusal sıcak, baba aşırı koruyucu ve baba reddedici tutumlar için sırasıyla .73, .72, ve .50'dir. Hem anne hem de baba tutumları için duygusal sıcaklık boyutunda 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23 olmak üzere 7 madde, aşırı koruyuculuk alt boyutunda 3, 5, 8, 10, 11, 17,18, 20 ve 22 olmak üzere 9 madde ve reddedicilik alt boyutunda 1, 4, 7, 13, 15, 16 ve 21 olmak üzere 7 madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan maddelerden sadece 17. madde özgün çalışmada olduğu gibi tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) puanlamaya dahil edilmektedir. İlgili boyutu oluşturan maddelerden alınan puanlar toplanarak her bir ebeveyn için 3 ayrı boyutta algılanan tutum puanları elde edilmekte ve yükselen puanlar o tutumla ilgili yükselen algıya işaret etmektedir.

Dirik ve ark. (2014), daha kapsamlı bir örnekleme ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini daha ayrıntılı olarak inceledikleri ikinci bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, KAET-Ç'nin alt ölçeklerinin Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri baba duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla .79, .73, ve .71'dir. Algılanan anne tutumları için iç tutarlılık katsayıları ise duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla .75, .72, ve .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin eş zaman geçerliğini değerlendirmek için KAET-Ç'nin alt ölçeklerinin (duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik) Ana Babaya Bağlanma Ölçeği ile ilişkileri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, KAET-Ç'nin anne ve baba duygusal sıcaklık alt boyutları, ABBÖ'nün hem anne hem baba ilgi/kontrol alt ölçekleri ile pozitif yönde ilişkiye sahipken; KAET-Ç'nin baba duygusal sıcaklık alt ölçeğinin, ABBÖ'nün anne ve baba aşırı koruyucu tutumları ile negatif yönde ilişkide olduğu gözlenmektedir. KAET-Ç 'nin anne ve baba aşırı koruyucu tutumları, ABBÖ'nün hem anne hem baba ilgi/kontrol ve aşırı koruma alt ölçekleri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. KAET-Ç'nin anne ve baba reddedici tutumları, ABBÖ'nün anne ilgi/kontrol, baba ilgi/kontrol alt ölçekleri ile negatif yönde, KAET-Ç 'nin baba reddedici tutumları da ABBÖ'nün anne aşırı koruma (Bu alt ölçekte, yüksek puanlar koruyucu davranışların azaldığını göstermektedir.) alt ölçeği ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek için KAET-Ç'nin 3 alt ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişik Anketi- Kısaltılmış Formu'nun 2 alt

ölçeği (nörotisizm ve dışa dönüklük) ve öz yeterlilik ölçeği ile olan korelasyonel ilişkileri incelenmiş ve sonuçların ölçeğin yapı geçerliğini desteklediği bulunmuştur. KAET-Ç'nin hem anne hem baba duygusal sıcaklık alt ölçeği dışa dönüklük ile, KAET-Ç'nin hem anne hem baba aşırı koruyucu tutumları nörotisizm ile, ayrıca KAET-Ç'nin hem anne hem baba reddedici tutumları nörotisizm ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca hem anne hem baba aşırı koruyucu tutumları öz yeterlilik ile negatif ilişkili bulunmuştur. KAET-Ç'nin Türkçe formunun faktör yapısını belirlemek için temel bileşenler yöntemi (principal component analysis) uygulanarak açıklayıcı faktör analizi (explanatory factor analysis) yapılmıştır. KAET-Ç anne ve baba ile ilgili tutumları ayrı değerlendiren bir ölçek olduğu için anne ve baba ile ilgili algılanan tutumlar ayrı ayrı faktör analizleri ile değerlendirilmiştir. Baba tutumlarının değerlendirildiği ölçek maddelerine hiçbir rotasyon uygulanmadan temel bileşenler analizi yapılmıştır. Varyansın % 55,51'ini açıklayan 6 faktör elde edilmiştir. Ölçeğin aslının 3 alt ölçekten oluşması ve Scree grafiğinin de üç faktörlü çözümü desteklemesi nedeniyle üç faktörlü çözüm tercih edilmiştir. Varimax rotasyon sonucu elde edilen üç faktörün varyansın % 39,91'ini açıkladığı ve madde dağılımının özgün form (Arindell ve ark. 1999) ile tamamen örtüştüğü belirlenmiştir. Özgün ölçekte olduğu gibi baba ile ilgili algılanan tutumlar; duygusal sıcaklık, aşırı koruyucu ve reddedici olmak üzere isimlendirilmiştir. Algılanan anne tutumlarını inceleyen maddeler için de önce hiçbir rotasyon yapılmadan yapılan temel bileşenler analizi sonucunda varyansın % 58,99'unu açıklayan 7 faktör elde edilmiştir. Özgün formda algılanan anne tutumlarının 3 faktörden oluşması ve Scree grafiğinin de en uygun çözüm olarak 3 faktörlü yapıyı işaret etmesi nedeniyle, 3 faktörlü yapı tercih edilmiştir. Üç faktörlü çözümün varyansın % 38,73'ünü açıkladığı ve özgün ölçek ile (Arrindel ve ark. 1999) çok benzer olduğu görülmüştür. Sadece madde 21 aşırı koruyuculuk faktörüne daha yüksek faktör yükü (0,43) ile yüklense de, reddedicilik boyutuna da yüklendiği (0,33), özgün ölçekte reddedicilik alt ölçeğinde yer aldığı ve güvenilirlik analizleri de durumu desteklediği için reddedicilik boyutuna dahil edilmiştir. Bir diğer farklı yüklenen madde ise 16. maddedir. Bu madde reddedicilik faktörüne düşük faktör yükü ile yüklenmiş olmakla birlikte (0,17), özgün ölçekte bu maddenin reddedicilikte yer alması nedeniyle reddedicilik alt boyutunda kabul edilmiştir.

Bu araştırmada, baba için duygusal sıcaklık, reddedici tutum ve aşırı koruyucu tutum boyutlarının iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.83, 0.74 ve 0.80, anne için duygusal sıcaklık, reddedici tutum ve aşırı koruyucu tutum alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla 0.81, 0.74, 0.81 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi leği-Kısa Formu (KKYB-KF)**

KKYB-KF, Betz, Klein ve Taylor (1996) tarafından üniversite ğrencilerinin kariyerleriyle ilgili kararlar verme sürecinde gerekli olan görevler konusunda kendilerini yetkin görme düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Crites (1976) 'in kariyer olgunluk modelindeki kariyer seçimine ilişkin yeterliklerin yer aldığı beşli boyut (kendini doğru bir şekilde değerlendirme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, hedef belirleme, plan yapma ve problem çözme) leğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. KKYB-KF, 5'li Likert tipi bir ölçektir ve cevaplandırmada katılımcılar ifade edilen görevleri yerine getirme konusunda kendilerine ne derecede güvendiklerini belirtmek için *Hiç Güvenmiyorum* (1) ifadesinden *ok Güveniyorum* (5) ifadesine uzanan beşli bir derecelendirme yapmaktadırlar. Toplam 25 maddeden oluşan ölçekte maddeleri toplamından bir toplam puan elde etmek mümkündür; yüksek puanlar yüksek düzeydeki kariyer kararı verme yetkinliğine işaret etmektedir.

KKYB-KF'nun orjinal formunun geliştirildiği ve kullanıldığı çalışmalarda KKYB-KF'nun mesleki olgunluk ( $r = .41$ , Luzzo, 1993;  $r = .39$ , Luzzo, 1995), mesleki sonuç beklentisi ( $r = .56$ , Creed ve Patton, 2003;  $r = .55$ , Gushue, 2006;  $r = .50$ , McWhirter, Raheed ve Crothers;  $r = .46$ , Metheny, McWhirter ve O'Neil, 2008;  $r = .48$ , Ali, McWhirter ve Chronister, 2005), olumlu duygu durumu ( $r = .45$ , Betz, Hammond ve Multon, 2005) ile pozitif, olumsuz duygu durumu ( $r = -.29$ , Betz, Hammond ve Multon, 2005) denetim odağı ( $r = -.30$ , Taylor ve Popma, 1990) ve sürekli kaygı ( $r = -.44$ ,  $r = -.53$ , Robbins, 1985) ile negatif yönde korelasyonlar olduğu gözlenmiştir (akt., Işık, 2010).

KKYB-KF'nun Türkçe'ye uyarlama alışması Işık (2010) tarafından yapılmıştır. KKYB-KF'nun güvenilirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin toplam 321 üniversite öğrencisine uygulanmasıyla elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak ve toplam 72 üniversite öğrencisine yedi hafta arayla uygulanmasıyla elde edilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyonlarına ilişkin ranjın ise .34-.62 arasında değiştiği

görülmüştür. Benzer ölçekler geçerliği kapsamında 321 öğrenciye KKYBÖ-KF ile birlikte, Mesleki Olgunluk Ölçeği, Mesleki Sonuç Beklentisi Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği, Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerin KKYBÖ-KF ile Pearson momentler çarpımı sonucu korelasyon katsayıları sırasıyla mesleki olgunluk için .57, mesleki sonuç beklentisi için .59, olumlu duygu durum için .38, olumsuz duygu durum için -.24, denetim odağı için -.24 ve sürekli kaygı için -.48 olarak hesaplanmıştır. KKYBÖ-KF'nun yapı geçerliğini belirlemek için ise Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Işık (2010), ölçeği geliştiren ve kullanan yazarların önerileri doğrultusunda, çalışmasında ölçekten elde edilen toplam puanları kullanılmıştır. Ancak araştırmacı, önceki geçerlik çalışmaları ile karşılaştırılarak ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi'nin gerçekleştirmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucu ortaya çıkan 5 faktörlü yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen değerler GFI=.90, CFI=.90, RMSEA=.048 ve SRMR=.078 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar 25 maddeden oluşan 5 faktörlü KKYBÖ'nin uygulandığı örnekleme uyum gösterdiğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır.

Bu araştırmada, KKYBÖ-KF'nun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### **3.3.6. Mesleki Sonuç Beklentisi Ölçeği (MSBÖ)**

MSBÖ, McWhirter, Rasheed ve Crothers (2000) tarafından bireylerin belli eğitsel ya da kariyer kararı verme davranışları sonucunda elde edilebilecekleri başarının uzun süreli sonuçlarına ilişkin inançlarını ölçmeye yönelik geliştirilmiş 6 maddelik bir ölçektir. MSBÖ'nin revize edilmiş yeni versiyonu 12 maddeliktir (Metheny ve McWhirter, 2013). Maddelerin derecelendirilmesi dördümlü bir ölçek üzerinde; *Tamamıyla katılıyorum* (4), *Katılıyorum* (3), *Katılmıyorum* (2), *Hiç katılmıyorum* (1) şeklindedir. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, mesleki sonuç beklentisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin 9 hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .59 ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise Fouad ve Smith (1996) tarafından geliştirilen ve yine sonuç beklentisini ölçmeye yönelik bir

araçla test edilmiş ve .54 olarak bulunmuştur (McWhirter ve ark., 2000; akt., Işık, 2010).

MSBÖ'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Işık (2010) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87; yedi hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyonlarına ilişkin ranj ise .40-.70'dir. Geçerlik çalışması kapsamında yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucu ölçeğin tek boyuttan oluştuğuna ilişkin önemli kanıtlar bulunmuştur. Yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucu ortaya çıkan tek faktörlü yapının çapraz geçiş örnekleme verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla DFA yapılmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen değerler GFI=.92, CFI=.96, RMSEA=.054 ve SRMR=.053 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar 12 maddeden oluşan tek faktörlü MSBÖ'nün uygulandığı örnekleme uyum gösterdiğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır. Benzer ölçekler geçerliği çalışmasında, MSBÖ ile Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ve Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerin MSBÖ ile Pearson momentler çarpımı sonucu korelasyon katsayıları sırasıyla; kariyer kararı yetkinlik beklentisi için  $r = .59$ , aile desteği için  $r = .24$ , arkadaş desteği için  $r = .21$ , özel bir kişinin desteği için  $r = .24$ , olumlu duygu için  $r = .35$ , olumsuz duygu için  $r = -.28$ , denetim odağı için  $r = -.36$  olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ise, MSBÖ'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### **3.6. İşlemler**

Araştırmanın verileri, 2013-2014 akademik yılı güz döneminde, İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde lisans öğrenimlerine devam eden öğrencilerden, araştırmacı tarafından ilgili öğretim üyelerinin izni ile sınıf ortamında toplu olarak veya internet üzerinden bireysel olarak toplanmıştır. Araştırmada 437 öğrenci formları doldurmuş olmalarına rağmen, doldurulan ölçeklerde boş bırakılan maddeler olup olmadığı ve/veya maddelerin özensiz ya da rasgele yanıtlanıp yanıtlanmadığına bakılarak %5'in üzerinde eksik verisi bulunan veya ölçekleri



uygunsuz doldurulduğu belirlenen 12 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak toplam 425 katılımcı araştırmada yer almıştır.

Batarya haline getirilen ölçek formları sınıf ortamında kâğıt-kalem testi şeklinde, internet ortamında ise çevrimiçi formlar olarak uygulanmıştır. Formları internet üzerinden dolduran toplam 360 katılımcıdan birinci sınıf öğrencisi olan 45 katılımcı ile formları elden dolduran ve hepsi birinci sınıf öğrencisi olan 65 katılımcının ölçek puanları arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiş olup ölçek puanları arasında fark olmadığı gözlemlendiği için internet üzerinden ve elden toplanan veriler birleştirilmiştir. Çalışmaya internet üzerinden katılan öğrencilere ulaşmak için, yine öğretim üyelerinin izni ile ders başında araştırma hakkında kısaca açıklama yapılmış, hemen sonrasında araştırmaya katılım linki öğrenci e-posta grupları yoluyla öğrencilerin e-posta adreslerine gönderilmiştir. Tüm duyurulara rağmen fen ve iletişim fakültelerinden katılım çok düşük seviyede olmakla birlikte, araştırmada fakülteler arası farklılıklara ilişkin bir değerlendirme yer almadığı için bu az sayıdaki öğrencilerin de verileri analizlere dâhil edilmiştir. Tüm öğrenciler ölçek formlarının ön yüzünde yer alan yönergede belirtildiği şekilde, çalışmanın bilimsel amaçla yapıldığı ve kişisel bilgilerinin tamamen gizli tutulacağı konusunda sözlü ve/veya yazılı olarak bilgilendirilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Ölçeklerin doldurulması 30-40 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin analizi**

Araştırmanın temel ve alt sorularını test etmek amacıyla, elde edilen verilere SPSS 15.0 veri analiz paket programı kullanılarak bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi teknikleri uygulanmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını test etmek amacı ile çoklu doğrusal hiyerarşik adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Ancak öncelikle, psikolojik iyi oluşun yordayıcılarının sınırladığı tüm regresyon analizlerine kontrol değişkeni olarak girilen sınıflama ölçüm düzeyindeki demografik değişkenler korelasyon analizine sokulabilmeleri için önce dummy (kukla) değişkene dönüştürülmüştür.

Aracı etki analizlerini yürütürken ise Baron ve Kenny'nin (1986) aracı etki analizi kriterleri dikkate alınmıştır. Aracı regresyon analizi için Baron ve Kenny'nin (1986)

öngöröleri doğrultusunda, bağımsız değişken ile bağımlı değişken, bağımsız değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki korelasyon anlamlı olmalıdır. Bu koşula ek olarak yürütülen ve 1) bağımsız değişkenin yordayıcı, bağımlının yordanan olarak; 2) bağımsız değişkenin yine yordayıcı, bu defa aracı değişkenin yordanan; 3) aracı değişkenin yordayıcı, bağımlı değişkenin de yordanan olarak denkleme girildiği 3 farklı basit regresyon analizinde de yordayıcılık etkisinin anlamlı olduğu gösterilmelidir. Bu koşullar sağlandıktan sonra yürütülen ve asıl aracı etkinin sınıdığı *doğrusal hiyerarşik aracı (medyatör) regresyon analizinde* ise her bir aracı regresyon analizi için, regresyon denkleminde birinci adımda psikolojik iyi oluş üzerinde etki gösterebileceği varsayılan ve psikolojik iyi oluş puanları ile anlamlı korelasyon gösteren “kontrol değişkenleri”, ikinci adımda tek bir bağımsız değişken, üçüncü adımda ise aracı değişken girilmiştir. *Hiyerarşik doğrusal aracı (medyatör) regresyon analizi* sonucunda, eğer bağımsız değişkenin anlamlı olan yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelirse, bu tam aracı etkiye işaret etmektedir. Ancak bu anlamlı yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalır, burada kısmi aracılık etkisi söz konusu olabilir. Kısmi aracılık etkisini sınamak için ise araştırmada Sobel’in z testi kullanılmıştır (Sobel, 1982).

## BÖLÜM VI

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın temel amacı doğrultusunda Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'na dayalı olarak seçilen algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki sonuç beklentileri ve bazı demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolüne ilişkin elde edilen bulgular sıralanmıştır. Bu bulgular, demografik değişkenlere göre psikolojik iyi oluş düzeyine dair analizleri içeren betimsel bulgular ve psikolojik iyi oluşun doğrudan ve dolaylı yordayıcılarına ilişkin bulgular olmak üzere iki alt başlık halinde sunulacaktır.

#### 4.1. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik İyi Oluş

Verilerin analizinde ilk olarak, araştırmada yer alan demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf, akademik başarı algısı, anne ve babanın eğitim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi) ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Katılımcıların cinsiyet, sınıf, akademik başarı algısı, anne ve baba eğitim düzeyi ve aile aylık gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Psikolojik iyi oluş puanlarının demografik değişkenlere göre ortalama ve standart sapmaları**

		n	X	SS	İstatistiksel Test
Cinsiyet	Kız	304	372.70	50.90	t=-4.12***
	Erkek	121	350.44	48.56	
Sınıf	1. Sınıf	108	379.05	48.78	F=4.19**
	2. Sınıf	92	354.02	52.10	
	3. Sınıf	130	366.63	49.90	
	4. Sınıf	95	363.51	52.16	
Akademik Başarı Algısı	Düşük	30	332.72	56.60	F=12.20***
	Orta	123	357.28	49.10	
	Yüksek	272	374.18	49.47	

Annenin Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Altı	212	361.44	48.88	F=1.44
	Ortaokul	59	369.06	46.34	
	Lise ve Önlisans	107	373.47	56.27	
	Lisans ve Üstü	47	368.99	54.20	
Babanın Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Altı	135	358.68	49.43	F=1.91
	Ortaokul	66	364.18	52.81	
	Lise ve Önlisans	124	372.87	52.67	
	Lisans ve Üstü	100	370.11	49.84	
Aylık Gelir Düzeyi	0-1000 TL	61	349.16		F=3.42*
	1001-2000 TL	162	365.05		
	2001-3000 TL	100	371.55		
	3001 TL ve üzeri	102	373.63		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Testin sonucu, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ( $t_{(423)} = -4.12$ ,  $p < 0.001$ ). Buna göre, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalaması erkek öğrencilerinkinden daha yüksektir (Tablo 3).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının sınıflara göre değişip değişmediğini belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü ANOVA sonuçları, psikolojik iyi oluş puanlarının sınıflara göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur ( $F_{(3,421)} = 4.19$ ;  $p < 0.01$ )(Tablo 3). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, birinci sınıfların psikolojik iyi oluş puanlarının ikinci sınıflardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bir diğer tek yönlü ANOVA sonucuna göre, akademik başarı algısı (düşük, orta, iyi) açısından öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ( $F_{(2,422)} = 12.20$ ;  $p < 0.001$ )(Tablo 3). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre, akademik başarı algısı düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş puanlarının orta ve düşük düzey olanlardan ve benzer

şekilde akademik başarı algısı orta düzey olanların psikolojik iyi oluş puanlarının düşük düzey olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların hem anne hem de baba eğitim düzeylerine göre psikolojik iyi oluş puanlarına uygulanan tek yönlü ANOVA sonuçları, psikolojik iyi oluş puanlarının annenin ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuştur (sırasıyla,  $F_{(3,421)} = 1.44$ ,  $p > 0.05$ ;  $F_{(3,421)} = 1.91$ ;  $p > 0.05$ )(Tablo 3).

Son olarak katılımcıların aile aylık gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş puanları için yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları, ailenin aylık gelir düzeyi açısından psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur ( $F_{(3,421)} = 3.42$ ;  $p < 0.05$ )(Tablo 3). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre, aile aylık gelir düzeyi 0-1000 TL arası olanların psikolojik iyi oluş puanlarının 3001 TL ve üzeri olanlardan daha düşük olduğu görülmüştür.

#### **4.2. Psikolojik İyi Oluşun Doğrudan ve Dolaylı Yordayıcıları**

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle kontrol değişkenlerini belirleyebilmek amacıyla psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olabilecek demografik değişkenler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu ilişkilere dair korelasyon analizi bulguları Tablo 4'te verilmiştir. Bu tabloda da görüldüğü üzere demografik değişkenlerden yalnızca cinsiyet, sınıf (dummy 1: ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir) ve akademik başarı algısının (dummy 1: orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir; dummy 2: yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir) psikolojik iyi oluş puanları ile olan korelasyonları anlamlıdır (sırasıyla,  $r = .20$ ,  $p < 0.001$ ;  $r = -.11$ ,  $p < 0.05$ ;  $r = .20$ ,  $p < 0.001$ ;  $r = -.13$ ,  $p < 0.01$ ). Psikolojik iyi oluşun doğrudan ve dolaylı yordayıcılarına ilişkin tüm regresyon analizlerinde bu değişkenler birinci adımda kontrol değişkenleri olarak eşitliğe girilmiştir. Katılımcıların yaşları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $r = .06$ ,  $p > 0.05$ ).

**Tablo 4: Psikolojik iyi oluş ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair korelasyon matrisi (n=425)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-PİO		.20***	-.11*	.20***	-.13**	.00	-.03	-.02	.06	.08	.02	.08	.02	-.02	.08	.04	.06
2-Cinsiyet			-.10	.11*	.00	.06	.04	-.02	.03	.11*	.10*	.09	.09	-.00	.05	.12*	.00
3-BaşarıD1				-.85***	.04	-.07	.06	-.05	.06	-.03	.01	.01	-.04	-.00	.00	.04	-.05
4-BaşarıD2					-.06	.08	-.10*	.04	-.02	-.00	.00	-.02	.01	.01	-.00	-.06	.03
5-SınıfD1						-.35***	-.28***	-.04	-.02	.08	.12*	-.00	.01	-.02	-.04	.11*	-.09
6-SınıfD2							-.36***	.04	-.04	.03	-.07	-.02	.04	-.07	.09	-.02	.21***
7-SınıfD3								-.08	.15**	-.011	-.15**	.03	.01	-.03	-.02	.01	.13**
8-GelirD1									-.43***	-.44***	.10*	-.11*	-.12*	.18***	.03	-.22***	-.11*
9-GelirD2										-.31***	-.06	.07	-.05	-.13**	.08	.02	-.04
10-GelirD3											-.03	.18***	.22***	-.13**	-.06	.35***	.23***
11-AnneEğtD1												-.23***	-.14**	.22**	.03	-.05	-.07
12-AnneEğtD2													-.20***	-.16**	.24***	.20***	.00
13-AnneEğtD3														-.07	-.04	.37***	.12*
14-BabaEğtD1															-.27***	-.24***	-.10*
15-BabaEğtD2																-.36**	.02
16-BabaEğtD3																	.05
17-Yaş																	

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

1-PİO (psikolojik iyi oluş puanları); 2-Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); 3-BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 4-BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 5-SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 6-SınıfD2 (üçüncü sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 7-SınıfD3 (dördüncü sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 8-GelirD1 (aile aylık geliri 1001-2000 TL olanlara 1, diğerlerine 0 verilmiştir); 9-GelirD2 (aile aylık geliri 2001-3000 TL olanlara 1, diğerlerine 0 verilmiştir); 10-GelirD3 (aile aylık geliri 3001 TL ve üzeri olanlara 1, diğerlerine 0 verilmiştir); 11-AnneEğtD1 (anne eğitim düzeyi ortaokul olanlara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 12-AnneEğtD2 (anne eğitim düzeyi lise ve önlisans olanlara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 13-AnneEğtD3 (anne eğitim düzeyi lisans ve üstü olanlara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 14-BabaEğtD1 (baba eğitim düzeyi ortaokul olanlara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 15-BabaEğtD2 (baba eğitim düzeyi lise ve ön lisans olanlara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); 16-BabaEğtD3 (baba eğitim düzeyi lisans ve üstü olanlara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarına ilişkin regresyon analizlerine geçmeden önce yürütülen ikinci korelasyon analizlerinde ise katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki sonuç beklentileri, anne ve baba için algılanan ebeveyn tutumları (reddedici tutum, aşırı korutucu tutum ve duygusal sıcaklık alt ölçekleri) ve algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını belirlemek için *Pearson momentler çarpımı korelasyon değişmezlik katsayıları* hesaplanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5'te görüldüğü üzere, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile diğer değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarını incelediğimizde, en yüksek korelasyon katsayısının algılanan sosyal destek puanları ile, en düşük ve anlamlı korelasyon katsayısının ise baba için algılanan ebeveyn tutumlarından aşırı koruyucu tutum puanları arasında olduğu görülmektedir.

Genel olarak korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında ise, psikolojik iyi oluş puanları ile kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki sonuç beklentileri, hem anne hem de baba için algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık ve algılanan sosyal destek puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; hem anne hem de baba için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum ve aşırı korutucu tutum puanları ile negatif yönde yüksek düzeyde korelasyonlar gözlenmiştir (Sırasıyla,  $r = .55, p < 0.001$ ;  $r = .45, p < 0.001$ ;  $r = .39, p < 0.001$ ;  $r = .38, p < 0.001$ ;  $r = .64, p < 0.001$ ;  $r = -.42, p < 0.001$ ;  $r = -.35, p < 0.001$ ;  $r = -.26, p < 0.001$ ;  $r = -.20, p < 0.001$ )(Tablo 5).

Diğer bir deyişle, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arttıkça, kariyer kararı öz-yeterlik, mesleki sonuç beklentileri, hem anne hem de baba için algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık ve algılanan sosyal destek puanları da artmakta, hem anne hem de baba için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum ve aşırı korutucu tutum puanları azalmaktadır.

**Tablo 5: Psikolojik iyi oluş ile yordayıcıları arasındaki ilişkilere dair korelasyon matrisi, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (n=425)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-PİO		.55***	.45***	.64***	-.35***	.38***	-.20***	-.42***	.39***	-.26***
2-KKÖY			.60***	.30***	-.15**	.23***	-.07	-.20***	.23***	-.09
3-MSB				.36***	-.12*	.29***	-.05	-.15**	.30***	-.03
4-ASD					-.27***	.37***	-.06	-.28***	.41***	-.08
5-AET-B-RT						-.41***	.38***	.61***	-.27***	.33***
6-AET-B-DS							.08	-.33***	.65***	-.05
7-AET-B-AK								.25***	.06	.74***
8-AET-A-RT									-.39***	.40***
9-AET-A-DS										.04
10-AET-A-AK										
X	366.36	92.99	37.03	66.02	9.19	19.01	18.60	9.54	20.58	20.50
SS	51.18	11.18	4.78	8.80	2.75	4.68	5.00	2.71	4.27	5.32

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

1-PİO (Psikolojik İyi Oluş); 2-KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); 3-MSB (Mesleki Sonuç Beklentileri); 4-ASD (Algılanan Sosyal Destek); 5-AET-B-RT (Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Reddedici Tutum); 6-AET-B-DS (Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Duygusal Sıcaklık); 7-AET-B-AK (Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Aşırı Koruyucu Tutum); 8-AET-A-RT (Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Reddedici Tutum); 9-AET-A-DS (Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Duygusal Sıcaklık); 10-AET-A-AK (Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Aşırı Koruyucu Tutum).



Yukarıda bulguları özetlenen korelasyon analizlerine göre, psikolojik iyi oluşun yordayıcılarına dair yürütülen *çoklu doğrusal hiyerarşik adımsal regresyon analizine* birinci adımda psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişkiler gösteren cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol değişkenleri olarak, ikinci adımda da yine psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilen kariyer kararı öz-yeterliği, mesleki sonuç beklentileri, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan sosyal destek puanları yordayıcı değişkenler olarak girilmiştir. Tablo 6’da psikolojik iyi oluşun yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 6. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcılar	B	Std. Hata B	Beta	R <sup>2</sup> 'deki Artış Miktarı
<b>Birinci Adım:</b>				.098
Cinsiyet	8.127*	3.615	.072	
BaşarıD1	1.279	6.723	.011	
BaşarıD2	4.583	6.529	.043	
SınıfD1	-4.662	3.875	-.038	
<b>İkinci Adım:</b>				.503
ASD	2.578**	.201	.443	.330
KKÖY	1.678**	.155	.366	.133
AET-A-RT	-3.985**	.617	-.211	.004

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.001$

ASD (Algılanan Sosyal Destek); KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); AET-A-RT (Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Reddedici Tutum); Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

Tablo 6’daki bulgular özetlenecek olursa, cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol edildikten sonra, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan üç değişkenden en yüksek yordama gücüne sahip olan değişkenin algılanan sosyal destek olduğu görülmüştür. Bunu yordama gücüne göre sırasıyla kariyer kararı öz-yeterliği ve anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum izlemektedir. Kontrol değişkenlerinin tamamı psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık %10’unu açıklar iken ( $F_{(4,420)} = 11.412$ ,  $p < 0.001$ ), algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin %33’ünü ( $F_{(1,419)} = 241.681$ ,  $p < 0.001$ ), kariyer

kararı öz-yeterliği %13,3'ünü ( $F_{(1,418)} = 127.084, p < 0.001$ ), anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum ise %4'ünü ( $F_{(1,417)} = 41.719, p < 0.001$ ) açıklamaktadır. Sonuç olarak bu üç yordayıcı değişkenin, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen toplam varyansın % 50,3'ünü açıkladığı belirlenmiştir (Tablo 6).

Öte yandan, başlangıçta regresyon analizine dâhil edilmiş olan anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum dışında her iki ebeveyn için diğer tüm alt boyutların ve mesleki sonuç beklentilerinin psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen değişime anlamlı bir katkısının bulunmadığı görülmüştür.

Aşağıda sunulan analizler ise iki temel soruyu test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir:

- 1) Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi var mıdır?
- 2) Algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi var mıdır?

Bu iki soruyu test etmek amacıyla 10 farklı *doğrusal hiyerarşik aracı (medyator) regresyon analizi* yürütülmüştür.

Aracı etki analizlerini yürütürken Baron ve Kenny'nin (1986) aracı etki analizi kriterleri dikkate alınmıştır. Buna göre, bağımsız değişken ile bağımlı değişken, bağımsız değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki korelasyon anlamlı olmalıdır.

Bu doğrultuda Tablo 5'e (korelasyon tablosu) bakıldığında, bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş puanlarının tüm bağımsız ve aracı değişkenlerle anlamlı korelasyonları olduğu görülmektedir. Aracı değişkenler olan kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentilerinin ise bağımsız değişkenlerden anne ve baba için algılanan ebeveyn tutumları- aşırı koruyucu tutum alt boyut puanları dışında tüm bağımsız değişkenler ile anlamlı korelasyonları olduğu görülmektedir. Buna göre, bağımsız değişkenlerden anne ve baba için algılanan ebeveyn tutumu- aşırı koruyucu tutum alt boyutu ikinci soru test edilirken aracı etki analizlerine dâhil edilmemiştir.

Yukardaki koşula ek olarak yürütülen ve 1) bağımsız değişkenin yordayıcı, bağımlının yordanan olarak; 2) bağımsız değişkenin yine yordayıcı, bu defa aracı değişkenin yordanan; 3) aracı değişkenin yordayıcı, bağımlı değişkenin de yordanan olarak denkleme girildiği 3 farklı basit regresyon analizinde de yordayıcılık etkisinin anlamlı olduğu gösterilmelidir. Bu koşullara uygun olarak birinci ve ikinci sorudaki tüm bağımlı, bağımsız ve yordayıcı değişkenler arasındaki basit regresyon analizi sonuçlarının anlamlı olduğu görülmüştür.

Bu koşullar sağlandıktan sonra yürütülen ve asıl aracı etkinin sınındığı *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizinde* ise her bir aracı regresyon analizi için, regresyon denklemine birinci adımda psikolojik iyi oluş üzerinde etki gösterebileceği varsayılan ve psikolojik iyi oluş puanları ile anlamlı korelasyon gösteren cinsiyet, akademik başarı algısı ve sınıf “kontrol değişkenleri”, ikinci adımda tek bir bağımsız değişken, üçüncü adımda ise aracı değişken girilmiştir. *Doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* sonucunda, eğer bağımsız değişkenin anlamlı olan yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelirse, bu tam aracı etkiye işaret etmektedir. Ancak bu anlamlı yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalırsa, burada kısmi aracılık etkisi söz konusu olabilir. Kısmi aracılık etkisini sınamak için ise araştırmada *Sobel'in z testi* kullanılmıştır.

Aşağıda sırasıyla birinci ve ikinci soruyu test etmek amacıyla gerçekleştirilen 10 farklı *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* sonuçları sunulmuştur.

“Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi var mıdır?” şeklinde oluşturulan ilk soruda a ve b seçeneklerini test etmek amacıyla 2 farklı *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* yürütülmüştür.

Araştırmanın ilk sorusu doğrultusunda cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol edildiğinde algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkiye sahip olacağı öngörülmüştür.

Yürütülen analiz sonuçlarına bakıldığında ilk olarak cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısının psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık %10'unu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür ( $F_{(4,420)} = 11.412, p < 0.001$ ). Bu değişkenler kontrol

edildiğinde ise algılanan sosyal destek düzeyi psikolojik iyi oluş puanlarının yaklaşık % 33'ünü yordamaktadır ( $F_{(1,419)} = 241.681, p < 0.001$ ). Modele son adımda a) kariyer kararı öz-yeterlik, b) mesleki sonuç beklentileri eklendiğinde, algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelmemiş ancak bu yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalmıştır. Bu azalmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Sobel'in z testi, algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğunu göstermektedir (sırasıyla,  $Z = 5.111, Z = 4.787; p < 0.001$ ).

Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkilerine dair *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* bulguları Tablo 7'de özetlenmiştir.

**Tablo 7. Algılanan Sosyal Destek (ASD) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları**

MODEL	$\Delta R^2$	B	Std. Hata	Beta	t	p
<b>Birinci Adım</b>	.098**					
Cinsiyet		19.892	5.284	.176**	3.764	.000
BaşarıD1		23.887	9.947	.212*	2.402	.017
BaşarıD2		38.086	9.426	.358**	.4.041	.000
SınıfD1		-14.343	5.763	-.116*	-2.489	.013
<b>İkinci Adım</b>	.330**					
ASD		3.497	.225	.601**	15.546	.000
<b>Üçüncü Adım</b>	.133**					
ASD		2.873	.205	.494**	14.022	.000
KKÖE		1.817	.161	.397**	11.273	.000
<b>Üçüncü Adım</b>	.049*					
ASD		3.015	.229	.518**	13.185	.000
MSB		2.596	.415	.242**	6.261	.000

\* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.001$

ASD (Algılanan Sosyal Destek); KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); MSB (Mesleki Sonuç Beklentileri); Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

“Anne ve baba için algılanan ebeveyn tutumları (reddedici tutum, duygusal sıcaklık alt boyutları) ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi var mıdır?” şeklinde oluşturulan ikinci soruda ise a ve b seçeneklerini test etmek amacıyla 8 farklı doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi yürütülmüştür.

Araştırmanın ikinci sorusu doğrultusunda cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol edildiğinde ayrı ayrı anne ve baba için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum ve duygusal sıcaklık alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkiye sahip olacağı öngörülmüştür.

Analiz sonuçlarına bakıldığında ilk olarak cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısının psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık %10’unu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür ( $F_{(4,420)} = 11.412, p < 0.001$ ). Bu değişkenler kontrol edildiğinde ise baba için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutu, psikolojik iyi oluş puanlarının yaklaşık % 11’ini yordamaktadır ( $F_{(1,419)} = 57.946, p < 0.001$ ). Modele son adımda a) kariyer kararı öz-yeterliği, b) mesleki sonuç beklentileri eklendiğinde, baba için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutunun psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelmemiş ancak bu yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalmıştır. Bu azalmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Sobel’in z testi, baba için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğunu göstermektedir (sırasıyla,  $Z = -3.117, p < 0.001$ ;  $Z = -2.498, p < 0.01$ ).

Baba için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkilerine dair *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* bulguları Tablo 8’de özetlenmiştir.

**Tablo 8. Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Reddedici Tutum Alt Boyutu (AET-RT) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları**

MODEL	$\Delta R^2$	B	Std. Hata	Beta	t	p
Birinci Adım .098**						
Cinsiyet		19.892	5.284	.176**	3.764	.000
BaşarıD1		23.887	9.947	.212*	2.402	.017
BaşarıD2		38.086	9.426	.358**	.4.041	.000
SınıfD1		-14.343	5.763	-.116*	-2.489	.013
İkinci Adım .110**						
AET-B-RT		-6.206	.815	-.334**	-7.612	.000
Üçüncü Adım .213**						
AET-B-RT		-4.843	.707	-.261**	-6.852	.000
KKÖY		2.236	.181	.488**	12.378	.000
Üçüncü Adım .132**						
AET-B-RT		-5.346	.751	-.288**	-7.117	.000
MSB		4.042	.442	.377**	9.137	.000

\* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.001$

AET-B-RT (Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Reddedici Tutum); KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); MSB (Mesleki Sonuç Beklentileri); Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

Cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol edildiğinde anne için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutu, psikolojik iyi oluş puanlarının yaklaşık % 15.5'ini yordamaktadır ( $F_{(1,419)} = 86.802, p < 0.001$ ). Modele son adımda a) kariyer kararı öz-yeterliği, b) mesleki sonuç beklentileri eklendiğinde, anne için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutunun psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelmemiş ancak bu yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalmıştır. Bu azalmanın anlamlı olup

olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Sobel'in z testi, anne için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin kısmi aracı etkisi olmadığını ancak b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğunu göstermektedir (sırasıyla,  $Z = -0.011$ ,  $p > 0.05$ ;  $Z = -2.976$ ,  $p < 0.01$ ).

Anne için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutum alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkilerine dair *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* bulguları Tablo 9'da özetlenmiştir.

**Tablo 9. Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Reddedici Tutum Alt Boyutu (AET-RT) ile Psikolojik İyi Oluş (PIO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları**

MODEL	$\Delta R^2$	B	Std. Hata	Beta	t	p
Birinci Adım .098**						
Cinsiyet		19.892	5.284	.176**	3.764	.000
BaşarıD1		23.887	9.947	.212*	2.402	.017
BaşarıD2		38.086	9.426	.358**	.4.041	.000
SınıfD1		-14.343	5.763	-.116*	-2.489	.013
İkinci Adım .155**						
AET-A-RT		-7.489	.804	-.397**	-9.317	.000
Üçüncü Adım .191**						
AET-A-RT		-5.781	.709	-.306**	-8.154	.000
KKÖY		2.136	.178	.466**	11.969	.000
Üçüncü Adım .120**						
AET-A-RT		-6.475	.746	-.343**	-8.679	.000
MSB		3.866	.433	.361**	8.931	.000

\* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.001$

AET-A-RT (Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Reddedici Tutum); KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); MSB (Mesleki Sonuç Beklentileri); Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

Cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol edildiğinde baba için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutu, psikolojik iyi oluş puanlarının yaklaşık % 11.5'ini yordamaktadır ( $F_{(1,419)} = 61.018, p < 0.001$ ). Modele son adımda a) kariyer kararı öz-yeterliği, b) mesleki sonuç beklentileri eklendiğinde, baba için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutunun psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelmemiş ancak bu yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalmıştır. Bu azalmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Sobel'in z testi, baba için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğunu göstermektedir (sırasıyla,  $Z = 4.351, Z = 4.761, p < 0.001$ ).

Baba için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkilerine dair *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* bulguları Tablo 10'da özetlenmiştir.

**Tablo 10. Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Duygusal Sıcaklık Alt Boyutu (AET-DS) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları**

MODEL	$\Delta R^2$	B	Std. Hata	Beta	t	p
<hr/>						
Birinci Adım	.098**					
Cinsiyet		19.892	5.284	.176**	3.764	.000
BaşarıD1		23.887	9.947	.212*	2.402	.017
BaşarıD2		38.086	9.426	.358**	.4.041	.000
SınıfD1		-14.343	5.763	-.116*	-2.489	.013
<hr/>						
İkinci Adım	.115**					
AET-B-DS		3.778	.484	.345**	7.811	.000
<hr/>						
Üçüncü Adım	.196**					
AET-B-DS		2.647	.431	.242**	6.148	.000
KKÖY		2.175	.185	.475**	11.763	.000
<hr/>						



Üçüncü Adım .103\*\*

AET-B-DS	2.746	.470	.251**	5.843	.000
MSB	3.683	.465	.344**	7.920	.000

\* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.001$

AET-B-DS (Baba için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Duygusal Sıcaklık); KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); MSB (Mesleki Sonuç Beklentileri); Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

Cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısı kontrol edildiğinde anne için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutu, psikolojik iyi oluş puanlarının yaklaşık % 11.4'ünü yordamaktadır ( $F_{(1,419)} = 60.346$ ,  $p < 0.001$ ). Modele son adımda a) kariyer kararı öz-yeterliği, b) mesleki sonuç beklentileri eklendiğinde, baba için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutunun psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki yordayıcılık etkisi anlamsız hale gelmemiş ancak bu yordayıcı etki anlamlı olmaya devam ettiği halde gücü azalmıştır. Bu azalmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Sobel'in z testi, anne için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğunu göstermektedir (sırasıyla,  $Z = 4.180$ ,  $Z = 4.809$ ,  $p < 0.001$ ).

Anne için algılanan ebeveyn tutumu-duygusal sıcaklık alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide a) kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi, b) mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkilerine dair *doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi* bulguları Tablo 11'de özetlenmiştir.

**Tablo 11. Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu-Duygusal Sıcaklık Alt Boyutu (AET-DS) ile Psikolojik İyi Oluş (PİO) arasındaki ilişkide Kariyer Kararı Öz-Yeterliği (KKÖY) ve Mesleki Sonuç Beklentilerinin (MSB) aracı etkisine dair Doğrusal Hiyerarşik Aracı Regresyon Analizi bulguları**

MODEL	$\Delta R^2$	B	Std. Hata	Beta	t	p
Birinci Adım	.098**					
Cinsiyet		19.892	5.284	.176**	3.764	.000
BaşarıD1		23.887	9.947	.212*	2.402	.017
BaşarıD2		38.086	9.426	.358**	.4.041	.000

SınıfD1	-14.343	5.763	-.116*	-2.489	.013
İkinci Adım	.114**				
AET-A-DS	4.128	.531	.344**	7.768	.000
Üçüncü Adım	.198**				
AET-A-DS	2.937	.471	.245**	6.235	.000
KKÖY	2.184	.184	.477**	11.852	.000
Üçüncü Adım	.102**				
AET-A-DS	2.966	.518	.248**	5.727	.000
MSB	3.675	.467	.343**	7.872	.000

\* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.001$

AET-A-DS (Anne için Algılanan Ebeveyn Tutumu- Duygusal Sıcaklık); KKÖY (Kariyer Kararı Öz-Yeterliği); MSB (Mesleki Sonuç Beklentileri); Cinsiyet (kızlara 1, erkeklere 0 puan verilmiştir); BaşarıD1 (orta düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); BaşarıD2 (yüksek düzey akademik başarı algısına 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir); SınıfD1 (ikinci sınıflara 1, diğerlerine 0 puan verilmiştir).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu etkileyen çeşitli psikososyal faktörleri belirlemektir. Bu doğrultuda, algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları (aşırı koruyucu tutum, reddedici tutum, duygusal sıcaklık), kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı yordayıcı etkileri incelenmiştir. Bunun yanı sıra araştırmanın alt problemleri olarak katılımcılara ilişkin çeşitli demografik özelliklerin psikolojik iyi oluş ile ilişkisine de bakılmıştır. Aşağıda, sırasıyla araştırmanın temel ve alt problemlerine ilişkin elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1. Psikolojik İyi Oluşun Doğrudan ve Dolaylı Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırma kapsamında birincil olarak, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin; algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri tarafından ne ölçüde yordandığı incelenmiştir. Yürütülen analizler sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan üç değişkenden en yüksek yordama gücüne sahip olanın algılanan sosyal destek olduğu, bunu sırasıyla kariyer kararı öz-yeterliği ve anne için algılanan ebeveyn tutumu-reddedici tutumun izlediği görülmüştür. Algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin %33'ünü, kariyer kararı öz-yeterliği %13,3'ünü ve anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutum ise %4'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak bu üç yordayıcı değişkenin, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen toplam varyansın %50,3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra denkleme kontrol değişkenleri olarak girilen cinsiyet, sınıf ve akademik başarı algısının hep birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık %10'unu açıkladığı görülmüştür.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde başta algılanan sosyal destek düzeyi olmak üzere, kariyer kararına ilişkin öz-yeterlik algısının ve ebeveynlerden özellikle anne için algılanan reddedici tutumun önemli bir rol oynadığını görülmektedir.

Algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak ortaya çıkması araştırmanın önemli bir bulgusu olup, bu bulgu literatürde yer alan pek çok çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Gençöz, Özlale ve Lennon (2004) yaptıkları çalışmada, sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuşlar. Bu çalışmada özellikle (değer onayı ve diğerleri tarafından kabul görmeyi içeren) takdirle ilişkili sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bierman ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları araştırmanın sonuçları ise, aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş (yaşam amacı boyutu) puanlarını olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ancak arkadaştan algılanan sosyal desteğin anlamlı olarak yordamadığını ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada Moe (2012), algılanan sosyal desteğin kadınlarda psikolojik iyi oluş puanlarını olumlu yönde anlamlı olarak farklılaştırdığını ortaya koymuştur. Lavasani ve arkadaşlarının (2011) kız lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal desteğin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada Garcia ve ark. (2002), İspanya’da Faslı ve Perulu göçmenlerin oluşturduğu iki grup ve İspanyol kadınların oluşturduğu bir karşılaştırma grubu üzerinde yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcılarından birinin destek ağındaki İspanyolların sayısı olduğunu bulmuşlardır. Philips ve ark. (2008) ise yaptıkları çalışmada, formel olmayan desteğin nesnel (sosyal ağın genişliği ve ilişki kurma sıklığı gibi) ve öznel (alınan destekten hoşnut olma gibi) ölçümlerinin her ikisinin yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğunu ancak öznel ölçümün (özellikle aile üyelerinden alınan destekten hoşnut olmanın) psikolojik iyi oluşun daha önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Shakespeare-Finch ve ark. (2013) sel baskınlarına maruz kalan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal desteğin psikolojik iyi oluş boyutları (özellikle diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmada, sırasıyla alınan ve verilen duygusal desteğin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Yukarıda özetlenen çalışmaların yanı sıra, psikolojik iyi oluş ve sosyal destek ilişkisini ele alan çalışmaların önemli bir kısmında araştırmacılar, psikolojik iyi oluşun göstergeleri olarak psikolojik sıkıntının (kaygı, depresyon, stres vb.) bulunmaması durumunu veya öznel iyi oluşu (olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam

doyumunu) temel alınmışlardır. Bu çalışmaların birinde Kahn, Hessling ve Russell (2003), psikolojik iyi oluşun üç ölçümü (depresyon, yalnızlık ve yaşam doyumunu) ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada Karademas (2006) iyimserliğin sırasıyla yaşam doyumunu ve depresif semptomlar tarafından yordandığını ve yaşam doyumunu ile depresif semptomatolojinin iyi oluşun göstergeleri olarak hizmet ettiğini belirtmiştir. Araştırmanın sonuçları, iyimserliğin sosyal destek ile iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Bu çalışmalar dışında, psikolojik iyi oluş ile sosyal destek ilişkisine dayanak oluşturabilecek başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Maier ve Lachman'ın (2000) 17 yaşından önce ebeveyn ölümü ya da boşanmasının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmanın bulguları, erkeklerde ebeveyn boşanmasının daha az diğerleriyle olumlu ilişkiler, daha az kendini kabul, düşük çevresel hakimiyet ve daha fazla depresyon ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveyn ölümünün ise erkeklerde daha fazla özerkliği ve kadınlarda daha yüksek depresyon olasılığını yordadığı bulunmuştur. Ebeveyn boşanması veya kaybı, güçlü bir sosyal destek kaynağı olan ailenin işlevselliğini olumsuz etkileyerek bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Başla bir çalışmada Moe (2012) evli kadınların medeni durumu farklı olan diğer kadınlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanları aldıklarını ortaya koymuştur. Bu çalışma, evliliğin ve eşin sağlamış olduğu desteğin bireyin psikolojik iyi oluşunu üzerindeki rolüne işaret etmektedir. Cooper ve arkadaşlarının (1995) yaptıkları çalışmada ise, sosyal etkinliklerle (özellikle arkadaş ve ebeveynlerin yer aldığı) ilgili hoşnutluğun psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Cenkseven (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, flört ve arkadaşlarla ilişkiden, ebeveynle ilişkiden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Bu son iki araştırmanın bulguları, bireyin önemli diğerleriyle olan ilişkilerinden ve onlarla birlikte yaptıkları etkinliklerden doyum almasının, ona destekleyici bir ilişki ağı sağlayarak psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye yol açabilmektedir şeklinde yorumlanabilir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalar ise, sosyal destek kaynaklarını harekete geçirme ve işlevsel olarak yararlanma konusundaki bireysel farklılıkların bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olabildiğine işaret etmektedir. Bu çalışmalardan

birinde VanderZee ve ark. (1997) bireysel bir farklılık olarak kontrol odağı üzerinde durmuştur. Araştırmanın sonuçları, içsel kontrol odağına sahip bireylerin, dışsal kontrol odağına sahip bireylere göre daha fazla destek algıladıklarını ve sosyal desteğin özellikle dışsal kontrol odağına sahip bireylerin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada, algılanan sosyal desteğin, alınan sosyal desteğe göre psikolojik iyi oluşu daha iyi yordadığı rapor edilmiştir. Bir başka çalışmada Segrin ve Taylor (2007), sosyal becerilerin psikolojik iyi oluşun tüm göstergeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bireyin sosyal becerileri, onun sosyal destek kaynaklarından daha etkili bir şekilde yararlanmasını destekleyebilmektedir.

Ülkemizde ise üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalar sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki önemine işaret etmektedir. Bu çalışmalardan birinde Kapıkıran ve Kapıkıran (2009), üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık (kendini toplumun bir üyesi olarak hissetme gereksinimi) ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada Çeçen ve Cenkseven (2007), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş boyutlarının anlamlı bir ilişki gösterdiği ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada, diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunun yalnızlığı en fazla yordayan boyut olduğu görülmüştür. Bu iki çalışma, sosyal desteğin bireyin yalnızlık duygusunu gidererek ve sosyal bağlılık ihtiyacını karşılayarak dolaylı olarak psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Psikolojik iyi oluşun bileşenlerinden biri olan kendini kabul duygusu, olumlu psikolojik işlevselliğin merkezi bir özelliği olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Literatürde yer alan çeşitli çalışmalarda (örneğin; Başer, 2006) algılanan sosyal desteğin kendini kabul duygusu ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Psikolojik iyi oluşun bir diğer bileşeni olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, sıcak ve güven verici kişilerarası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi oluşun özellikle bu iki bileşeni üzerinde algılanan sosyal desteğin etkili olabileceğini düşünebiliriz. Sosyal destek, bireyin kendini kabul duygusunu arttırdığı gibi diğerleriyle olan olumlu ilişkilerini de destekleyen önemli bir kaynaktır. Bununla birlikte kendini kabul duygusu yüksek ve diğerleriyle olumlu ilişkiler içinde olmanın da sosyal destek alabilme ve verebilme

becerisini geliştirebileceği düşünülecek olursa bir tür karşılıklı belirleyicilikten söz etmek olasıdır.

Literatürde öz-yeterlik ve iyi oluş (daha çok öznel iyi oluş) ilişkisini ele alan bazı çalışmalar bulunmakla birlikte, kariyer kararına ilişkin öz-yeterlik algısının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi daha önce ele alınmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada, kariyer kararı öz-yeterliğinin psikolojik iyi oluşun en önemli ikinci yordayıcısı olarak ortaya çıkması yeni bir bulgu olup, bu anlamda literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

Diğer taraftan kariyer gelişimi literatüründe, kariyer kararı öz-yeterliği ve kariyere ilişkili çeşitli faktörlerin bireylerin psikolojik sağlığı (depresyon, sürekli kaygı, olumsuz duygulanım, stres) üzerinde etkisi olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların önemli bir kısmında, kariyer kararı öz-yeterliğinin kariyer kararsızlığının en önemli yordayıcısı olduğu ve kariyer kararsızlığı yaşayan öğrencilerin önemli bir kısmının kaygı, depresyon, olumsuz duygulanım, stres ve genel sıkıntı düzeylerinin kararsız olmayan öğrencilere ve normal popülasyona göre çok daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Her ne kadar kariyer kararı öz-yeterliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler daha önce çalışılmamış olsa da söz konusu çalışmaların bulguları bu çalışmaya kısmen destek sağlamaktadır. Nitekim psikolojik iyi oluş ile psikolojik sıkıntı (kaygı, depresyon, stres vb.) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bilinmektedir. Araştırmanın bu bulgusu aşağıda özetlenen ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Kariyer kararsızlığının güçlü bir yordayıcısı (Betz ve Luzzo, 1996; Taylor ve Betz, 1983) olan kariyer kararı öz-yeterliği ile içsel kontrol odağı (Taylor and Popma, 1990) ve genel benlik saygısı (Betz ve Klein, 1996) gibi çeşitli psikolojik değişkenler arasında pozitif yönde ilişkiler rapor edilmiştir. Taylor ve Popma (1990) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin mesleki kararsızlığın en önemli yordayıcısının kariyer kararı öz-yeterliği olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Choi ve ark. (2012) meta-analitik bir yaklaşımı kullandıkları çalışmalarında, kariyer kararı öz-yeterliğinin kariyer kararsızlığı değişkenleri ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada Fouad ve ark. (2006), kariyer kararları ile ilgili güçlük yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntılarının (anksiyete, depresyon, davranışsal/duygusal kontrol kaybı) yüksek düzeyde ve iyi oluşlarının

(genel olumlu duygulanım, duygusal bağlar) düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Buna benzer olarak Saunders ve arkadaşlarının (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmanın sonuçları, depresyon ve işlevsel olmayan kariyer düşüncelerinin kariyer kararsızlığına ilişkin varyansın %10'unu ve seçilen kontrol değişkenlerin (durumluk kaygı, sürekli kaygı, kontrol odağı, mesleki kimlik) varyansın % 59'nu açıkladığı görülmüştür. Bir diğer çalışmada Gloria ve Hird (1999), kariyer kararı vermiş üniversite öğrencilerinin, kararsız olan öğrencilere göre kariyer kararı öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek ve sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu olduğunu ortaya koymuştur. Kişisel-duygusal özellikler ile kariyere ilişkin faktörler arasındaki bağlantılara dair daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğunu vurgulayan Rottinghaus, Jenkins ve Jantzer (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kariyer kararı vermiş olan öğrencilerin, kariyeriyle ilgili kararsız olan öğrencilere göre anlamlı olarak daha az depresif olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca bu çalışmada, pozitif duygular ve ortalama öz-yeterlik arasında anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan yakın zamanlı bir çalışmada Işık (2012), kariyer kararı öz-yeterliği ile sürekli kaygı ve duygu durumu (olumlu ve olumsuz duygu) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin kariyer kararı öz-yeterliği arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin ve olumsuz duygularının azalmakta ve olumlu duygularının anlamlı bir şekilde artmakta olduğunu göstermektedir.

Yukarıda özetlenen araştırmaların bulguları birlikte değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin kariyerlerine ilişkin yaşadıkları kararsızlıkların en önemli yordayıcısının kariyer kararı öz-yeterliği olduğu ve bu iki faktörün öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, bu çalışmada öğrencilerin kariyere ilişkin öz-yeterlik algılarının yüksek olmasının onların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağı düşünülmüştür. Nitekim Szymanski (2000) etkili bir kariyer kararı vermenin bir bireyin çeşitli kişisel ve psikolojik kaynaklarını kullanmasını gerektiren bilişsel ve duygu temelli bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Bu anlamda araştırmanın bu bulgusunun beklenen bir bulgu olduğu ve yukarıda özetlenen çalışmalar tarafından desteklendiği söylenebilir.



Araştırmada psikolojik iyi oluşun üçüncü önemli yordayıcısının ise, anne için algılanan reddedici tutum olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu, genç yetişkin bir grup olan üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutum ve davranışlarına ilişkin algılarının onların psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle de çocuklukta annesi tarafından reddedildiğini algılayan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilenebileceğini görmekteyiz.

Yabancı literatürde üniversite öğrencilerinde ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere dair yeterince çalışma olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte farklı popülasyonlarda yürütülmüş çalışmalar bulunmaktadır. Lavasani ve arkadaşlarının (2011) kız lise öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışma, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumu algısının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmada, demokratik ebeveyn tutumu algısı psikolojik iyi oluşu yordamamıştır.

Ülkemizde ise üniversite öğrencileri popülasyonu ile yürütülmüş yakın zamanlı bir çalışma Karabeyeser (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, demokratik ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerinin otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bireysel gelişim ve yaşam amacı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan bu iki çalışmanın sonuçları, bu araştırmanın sonuçları ile önemli ölçüde örtüşmektedir. Özellikle, Lavasani ve arkadaşlarının çalışmasında, otoriter ebeveyn tutumu algısının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olması, bu araştırmada annenin reddedici tutumunun psikolojik iyi oluşun olumsuz yordayıcısı olarak ortaya çıkması sonucunu desteklemektedir. Benzer şekilde söz konusu çalışmada, demokratik ebeveyn tutumu algısının psikolojik iyi oluşu yordamaması, bu araştırmada duygusal sıcaklık boyutunun psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmaması sonucuyla paraleldir.

Doğrudan psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olmasa da pek çok çalışma, belirli ebeveyn tutumlarının yaşamın ilerleyen yıllarında bireyin psikolojik sağlığı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Çeşitli ülkelerde yapılan çalışmalarda, ebeveyn çocuk yetiştirme stratejilerinin yetişkinlikte öz-düzenleme, öznel iyi oluş, benlik saygısı, genel olarak kişilerarası uyum, genel sıkıntı (distres) ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Abar ve ark., 2009; Avagianou ve Zafiropoulou 2008; Fang Qian, ve ark., 2009; Flouri, 2007; Huppert ve ark., 2010; Petrowski ve ark., 2009; Strage, 1998; Winefield ve ark., 1989; akt. Baker, 2012). Bu çalışmalar, dolaylı olarak ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Yukarıda özetlenen çalışmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik iyi oluşun doğrudan yordayıcılarına ilişkin bu çalışmanın bulgularına yeterli düzeyde kanıt oluşturdukları söylenebilir. Nitekim araştırmadan elde edilen bu sonuçlar psikolojik iyi oluş modelinin bileşenleriyle de tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada temel alınan psikolojik iyi oluş modeli, bireylerin olumlu yönde işlevde bulunmak için çabalarken karşılaşılabilecekleri farklı mücadeleleri ifade etmektedir. Buna göre insanlar (1) sıcak ve güvene dayalı kişilerarası ilişkiler geliştirmek ve bunu sürdürmek (diğerleri ile olumlu ilişkiler), (2) kendilerine karşı olumlu bir tutuma sahip olmak, iyi ve kötü özellikleri içeren benliğin çeşitli yönlerini tanımak ve kabul etmek, geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu hissetmek (kendini kabul), (3) kişisel ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılamak üzere çevrelerini şekillendirmek ve yaşam durumlarını yönetmede yeterince iyi olduklarına dair kendilerine güven duymak (çevresel hakimiyet), (4) daha geniş bir sosyal bağlam içinde bireyselliği sürdürmek için öz-belirleme duygusunu hissetmek (özerklik), (5) kişisel yeteneklerini ve potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmak (bireysel gelişim) ve (6) yaşamlarında bir anlam, amaç ve yön duygusuna sahip olmak (yaşam amacı) isterler (Ryff, 2014).

Destekleyici kişiler arası ilişkilerin (daha arkaik olarak ebeveynle olan erken dönem ilişki paternlerine dair algıların ve hâlihazırdaki sosyal destek ağının algılanan özelliklerinin) psikolojik iyi oluşun ilk iki bileşeni ile olan ilişkisi açıkça görülmektedir. Özellikle de bireylerin çevresinde güven duyduğu ve ihtiyacı olduğunda hazırda bulunan (ya da öyle algılanan), kendisini seven, değer veren ve

önemseyen insanların var olması ona güçlü bir sosyal destek sağlayarak kendini kabul duygusunu olumlu etkileyeceği gibi diğerleriyle olan ilişkilerini olumlu değerlendirmesini de sağlayacaktır. Aynı şekilde çocuklukta ebeveyni tarafından olumlu bir tutumla (duygusal olarak sıcak ve ilgili) yetiştirilen bireylerin yetişkinlikte kendilerini kabul duyguları daha yüksek olacak ve diğerleriyle olan ilişkilerini daha olumlu algılayacaklardır.

Diğer bileşenler olan bireysel gelişim, çevresel hakimiyet, özerklik ve yaşam amacı ise, psikolojik iyi oluşun ikinci en güçlü yordayıcısı olan kariyer kararı öz-yeterliği kavramı ile bağlantılı görünmektedir.

Kariyer kararı öz-yeterliği kavramı, bireyin etkili bir kariyer gelişimi için gerekli olan kariyer görevlerini gerçekleştirmede kendine olan güveni olarak tanımlanmaktadır (Betz, 2000). Bu tanımdan yola çıkacak olursak, öz-yeterlik duygusu yüksek olan bir bireyin etkili bir kariyer gelişimi göstermesi, onun yaşam durumlarını yönetmede yeterince iyi olduğuna dair kendine duyduğu güveni (çevresel hakimiyet), daha geniş bir sosyal bağlam içindeki bireyselliğini sürdürmede öz-belirleme duygusunu (özerklik), kişisel yeteneklerini ve potansiyelini maksimum düzeyde kullanabildiği hissini (bireysel gelişim) ve yaşamında bir anlam, amaç ve yön duygusuna sahip olduğu hissini (yaşam amacı) olumlu yönde etkileyecektir.

Bütün bu bilgiler doğrultusunda, araştırmanın temel problemleri kapsamında ikincil olarak, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin ve mesleki sonuç beklentileri düzeyinin aracı etkisi olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla yürütülen 10 farklı doğrusal hiyerarşik aracı regresyon analizi sonucunda aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin hem de mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Ebeveyn tutumları açısından ise, baba için algılanan reddedici tutum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin hem de mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Ancak anne için algılanan reddedici tutum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sadece mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, hem baba hem de anne için algılanan duygusal

sıcaklık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi ve mesleki sonuç beklentileri düzeyinin her ikisinin de kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, algılanan sosyal desteğin ve algılanan ebeveyn tutumlarının (aşırı koruyucu tutum dışında) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu görülmektedir.

Yukarıda da belirtildiği üzere, psikolojik iyi oluş ile kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri arasındaki ilişkiler daha önceki literatürde ele alınmamıştır. Bununla birlikte, hem kariyer gelişimi literatüründe hem de psikolojik iyi oluş literatüründe söz konusu değişkenlerin ebeveyn tutumları, sosyal destek, kontrol odağı, benlik saygısı, kişilik özellikleri, psikolojik problemler ve diğer psikolojik faktörlerle ilişkisi incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek ve ebeveyn tutumları arasındaki doğrudan ilişkilere yönelik çalışmalar yukarıda özetlenmiştir. Aşağıda ilk olarak kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri ile ebeveyn tutumları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar özetlenmiş, ardından kısmi aracı etkilere ilişkin bulgular, tüm çalışmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Whiston ve Keller (2004) tarafından yapılan meta-analitik bir çalışmanın sonuçlarına göre, ebeveynin duygusal desteği, özerklik desteği, cesaretlendirmesi ve sıcaklığının üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerini etkilediği görülmüştür. Whiston ve Keller bu çalışmalarında, aile işleyişinin/tarzının (örneğin, aile ilişkileri, ebeveyn beklentileri, aile desteği) kariyer gelişimi üzerinde, aile yapısı (örneğin, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve mesleği, tek ebeveynli olma durumu) veya aile arka planına (örneğin, sosyal sınıf veya sosyoekonomik durum) göre daha önemli bir rol oynadığı sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde Hargrove ve ark. (2002) yaptıkları çalışmada, çeşitli aile işleyişi (family process) değişkenlerinin kariyer kararı öz-yeterliği puanlarında önemli bir varyansı açıkladığını ortaya koymuşlardır. Özellikle, aile çatışması kariyer karar verme öz-yeterliği ile negatif yönde ilişkiliyken, aile başarı yönelimine sahip olduğunda ve ifade özgürlüğünü teşvik ettiğinde kariyer karar öz-yeterliğini arttırdığı görülmüştür. Lease ve Dahlbeck'in (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sadece kız öğrencilerde anneye

bağlanmanın ve otoriter babalık stilinin kariyer karar öz-yeterliğinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada Guerra ve Braungart-Reiker (1999), daha az anne kabulünün kariyer kararsızlığını yordadığını bulmuşlardır. Bu çalışmanın sonuçları, kabul edici ve bağımsızlığı cesaretlendirici ebeveyn algısının öğrencilerin kariyer kararı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmanın bulguları ise, algılanan ebeveyn tutumlarından kabul/ilgi ile kariyer kararsızlığı arasında hem kariyer kararı verme öz-yeterliği üzerinden hem de kariyer sonuç beklentileri üzerinden dolayı ilişkilere işaret etmektedir. Bununla birlikte, algılanan ebeveyn tutumlarından psikolojik özerklik, kariyer kararsızlığı ile hem doğrudan hem de kariyer kararı verme öz-yeterliği üzerinden dolayı olarak ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kariyer sonuç beklentileri de kariyer kararsızlığı ile anlamlı düzeyde doğrudan ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, algılanan ebeveyn tutumlarının öğrencilerin kariyer kararsızlığı ile doğrudan ve kariyer kararı verme öz-yeterliği üzerinden dolayı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Büyükgöze-Kavas, 2011).

Büyük ölçüde ebeveyn tutumları ile kariyer kararı öz-yeterliği arasındaki ilişkileri ele alan bu çalışmalarda görüldüğü üzere, ebeveyn tutumu bireylerin kariyer kararına ilişkin öz-yeterliklerini önemli ölçüde etkilemekte ve bu da kariyer kararsızlığına yol açabilmektedir. Kariyer kararsızlığının ise, bireylerin psikolojik sağlıkları ile olan ilişkileri yukarıda özetlenen çalışmalarda ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalarda kariyer kararı öz-yeterliğinin ve daha nadir olarak mesleki sonuç beklentilerinin sıklıkla aracı değişkenler olarak ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmada da söz konusu değişkenler aracı etkileri açısından ele alınmış ve algılanan ebeveyn tutumları (aşırı koruyucu tutum dışında) ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere kısmi olarak aracılık ettiği ortaya konmuştur. Dolayısıyla araştırmanın bu bulgusunun, yukarıda özetlenen çalışmaların sonuçlarıyla örtüştüğü söylenebilir. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş kavramının psikolojik sıkıntının bulunmaması durumundan daha fazla bir şey ifade ettiğini hatırlamak gerekmektedir.

Bu araştırmada aynı zamanda algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kariyer kararı öz-yeterlik ve mesleki sonuç beklentilerinin kısmi

aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu aşağıda özetlenen çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Ann-Yi (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, sosyal desteğin kariyer kararı verme öz-yeterliğini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Constantine ve ark. (2005) ise yaptıkları çalışmada, algılanan ebeveyn desteğinin kariyer netliği ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Huang (1999) yaptığı çalışmasında, aile ortamının kariyer kararsızlığı ile doğrudan ve öz-yeterlik üzerinden dolaylı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Weiss (2000) çalışmasında, daha düşük kariyer kararı öz-yeterliğinin kariyer kararsızlığındaki artışla ve daha yüksek kariyer engelleri algısıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yakın zamanlı bir çalışmada Metheny ve McWhirter (2013), ailenin sosyoekonomik durumunun ve aile desteğinin kısmi olarak sosyal statü algıları aracılığıyla kariyer kararı öz-yeterliğini ve kariyerle ilgili sonuç beklentilerini etkilediğini bulmuşlardır.

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan yakın zamanlı bir çalışmada ise, mesleki sonuç beklentisi ile algılanan sosyal destek puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre, kişilerin aile, arkadaş ve kendileri için özel birinden algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça mesleki sonuç beklentileri de yükselmektedir. Bu çalışmada, mesleki sonuç beklentisi puanlarının sosyal destek kaynağına göre tek anlamlı yordayıcısının aile desteği olduğu gözlenmiştir (Işık, 2013).

Bütün bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarının, algılanan sosyal desteğin, kariyer kararı öz-yeterliğinin ve mesleki sonuç beklentilerinin üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimleri üzerinde olduğu kadar psikolojik sağlıkları ve iyi oluşları üzerinde de önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu sonuçlar Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (SBKK) açısından da değerlendirilebilir. Bandura'nın Genel Sosyal Bilişsel Kuramı'nı temel alan SBKK, bireylerin kendi kariyer gelişim süreçlerindeki aktif rollerinde vurgu yapmaktadır. Bununla birlikte bu kuram, bireyin kariyer gelişimi sürecindeki failliğini (agency) güçlendirmeye, zayıflatmaya ya da bazı durumlarda bastırmaya neden olan birçok bireysel ve çevresel faktörün etkisini de (örneğin, sosyoyapısal engeller ve destekler, kültür vb.) dikkate almaktadır. Dolayısıyla SBKK, hem insanların (örneğin, benlik

görüşleri/self-views, gelecek beklentileri, davranış) hem de çevrelerinin (örneğin, sosyal destekler, finansal engeller) görece dinamik ve duruma özel yönlerine vurgu yapmaktadır. Tüm bunlara ek olarak SBKK, kariyer gelişiminde failliğin kullanılmasını sağlayan üç bilişsel-birey değişkeni arasındaki etkileşimi vurgulamaktadır. Bunlar, öz-yeterlik inançları (self-efficacy beliefs), sonuç beklentileri (outcome expectations) ve kişisel hedeflerdir (personal goals).

Bu araştırmada, söz konusu üç değişkenden ilk ikisi bağımsız ve aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Doğrudan yordayıcı etki analizi sonucunda, kariyer kararına ilişkin öz-yeterliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak mesleki sonuç beklentilerinin olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan aracı etki analizleri sonucunda, her ikisinin de kısmi aracı etkileri olduğu görülmüştür.

SBKK'nı test eden çok sayıda çalışmada aracı etkileri açısından incelenen bu iki değişkenin, ebeveyn tutumları ve sosyal destek gibi bağlamsal faktörler ile bireylerin kariyer kararları ve gelişimleri arasındaki ilişkilere aracılık ettiği yukarıda özetlenen çalışmalarda görülmektedir. Öz-yeterlik inançları, toplumsal cinsiyet rolü algıları, düşük sosyoekonomik düzey, ebeveyn tutumları ve eğitim fırsatları gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir (Betz, 2004). Bir davranışa ya da davranışsal alana ilişkin düşük öz-yeterlik bu davranıştan kaçınmaya sebep olurken, yüksek öz-yeterlik davranışa yaklaşmaya sebep olmaktadır (Betz ve Luzzo, 1996). Dolayısıyla, sosyal destek veya ebeveyn tutumları açısından dezavantajlı durumda olan (ya da öyle algılayan) bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin düşük olabileceğini, bunun da onların kendilerini ortaya koyabilecekleri ve tam işlevsellik gösterebilecekleri yaşantılardan uzak tutabileceğini söylemek doğru olacaktır. Diğer bir deyişle böyle bir süreç bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyecektir. Bu anlamda, algılanan sosyal destek ve ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri üzerinden dolaylı yordayıcı etkilerinin anlamlı çıkması SBKK'nın temel varsayımları açısından da destek görmektedir. Tüm bu sonuçlar ve çıkarımlar birlikte değerlendirildiğinde, olumlu bir sosyal bağlamın (duygusal olarak sıcak ve ilgili ebeveynlere sahip olmak ve destekleyici bir sosyal ilişki ağına sahip olmak) bireylerin kariyer gelişim süreçlerinde olduğu kadar psikolojik iyi oluşları üzerinde de olumlu bir etki yaratacağını söylemek mümkündür.

## 5.2. Psikolojik İyi Oluş ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın alt problemleri kapsamında, üniversite öğrencilerinin a) cinsiyete; b) sınıf düzeyine; c) akademik başarı algısı düzeyine; d) annenin eğitim düzeyine; e) babanın eğitim düzeyine ve f) aile aylık gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş puanları ile yaş arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Aşağıda ilk olarak demografik bulgular özetlenmiş, ardından ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

İlk olarak bu araştırmada, kız öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusu, Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş ölçeklerini geliştirdiği ilk çalışmasından bu yana, bu ölçüm araçlarını kullanan pek çok çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ve boyutlarının cinsiyete göre nasıl değiştiğine ilişkin yapılan erken çalışmalarda, kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Ryff, 1989; Ryff, 1991; Ryff ve ark., 1994; Cooper ve ark., 1995; Ryff, 1995). Cooper ve arkadaşlarının (1995) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları ilk çalışmanın bulguları, cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olmadığını ortaya koymuş ancak ikinci çalışmada, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş bildirdikleri görülmüştür. Ruini ve arkadaşlarının (2003) yürüttükleri bir başka çalışmada, kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler hariç, psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarından anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Ülkemizde ise Gürel (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdikleri görülmüştür. Bir başka çalışmada Karabeyeser (2013), kız üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Cenkseven'in (2004) çalışmasında da, cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, kız öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, bireysel



gelişim, kendini kabul ve psikolojik iyi oluş-toplam puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yurtdışında ve ülkemizde yapılan bu çalışmalarda, psikolojik iyi oluş boyutları açısından bazı farklılıklar olsa da genel olarak kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet rollerinin etkisinin de dikkate alınması gerekmektedir. Nitekim September ve ark. (2001) psikolojik iyi oluş ile stereotipik cinsiyet rollerinin kabulü arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, kadınsı özelliklerde daha yüksek puan alan kişilerin, psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutundan; erkeksi özelliklerde daha yüksek puan alan kişilerin, psikolojik iyi oluşun özerklik alt boyutundan daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın sonuçları, bireyin toplumsal cinsiyet normlarına uygun davranmasının onun psikolojik iyi oluşu üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Bütün bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin karmaşık olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek olmanın biyolojik ve toplumsal yönlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ayırıştırmanın kolay olmayacağı görülmektedir. Bununla birlikte toplumda, kadınların kişilerarası ilişkilerde erkeklere göre daha empatik, daha destekleyici olduğu, duygularını daha rahat ifade edebildiği ve bu anlamda sosyal destek kaynaklarından daha etkili bir şekilde yararlanabildiğini şeklinde bazı ortak kanılar bulunmaktadır. Dolayısıyla kadınlarda psikolojik iyi oluşun daha yüksek olmasının nedenlerinden birinin bu olabileceğine ilişkin bir yorumda bulunmak mümkündür.

Katılımcıların sınıflara göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin sonuçlar, yalnızca birinci ve ikinci sınıflar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur. Farkın yönüne baktığımızda ise, birinci sınıfların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ikinci sınıflardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu, lisans hayatına başlamış olan birinci sınıfların, henüz üniversite yaşamının yoğun akademik temposuna girmedikleri ve akademik başarılarıyla (veya not ortalamalarıyla) ilgili fazla kaygı yaşamadıkları şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte, yeni bir çevreye uyum sağlama, yeni sosyal ilişki ağlarının oluşturulması, bir grubun parçası olma ve kendini kabul ettirme gibi temel kaygıların da gündeme geldiği bir dönem

olan ilk yıl öğrenciler için büyük bir stres kaynağına dönüşebilmektedir. Dolayısıyla araştırmanın bu bulgusuna temel oluşturabilecek farklı açıklamalara gerek olduğu görülmektedir.

Akademik başarı algısı (düşük, orta, iyi) açısından da, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Farkın yönüne baktığımızda ise, başarı algısı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarı algısı orta ve düşük düzey olanlara göre ve benzer şekilde başarı algısı orta düzey olanların başarı algısı düşük olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusu, psikolojik iyi oluşun kendini gerçekleştirme ve tam işlevsel kişi olma kavramsallaştırması açısından beklenen yönde bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Diğer bir deyişle, daha yüksek düzeyde bir akademik yeterlik algısına sahip olma, bireyin kendi kişisel potansiyelini ve entelektüel yeteneklerini maksimum düzeyde kullandığı duygusunu olumlu etkileyerek psikolojik iyi oluşuna katkı sunabilir.

Öte yandan, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin annenin ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu, Karabeyeser'in (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla tutarlık göstermektedir. Ancak ebeveynlerin eğitim düzeylerinin çocuklarının psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi olmadığına işaret eden bu sonuçlar dikkatli değerlendirilmelidir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde ve iletişimlerinde daha yeterli olmalarını, bu anlamda çocuklarını daha bilinçli yetiştirmelerini, onların psikolojik gelişimlerine daha duyarlı olmalarını ve daha fazla destek sağlamalarını beklemek daha olası görünmektedir. Bununla birlikte, eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarına ilişkin beklentilerinin de yüksek olması, daha yüksek başarı standartları koyması ve çalışma yaşamında yer alarak (özellikle de annenin) çocuğun ebeveynle olan duygusal yakınlık ihtiyacını daha az karşılaması da olasıdır. Daha öte bir çıkarım yapmadan önce araştırmanın bu bulgusunun başka çalışmalarla da desteklenmesi gerektiği söylenebilir.

Son olarak bu çalışmada, öğrencilerin aile aylık gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, aile

aylık gelir düzeyi 0-1000 TL arası olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 3001 TL ve üzeri olanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Yurtdışında ve ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalarda, psikolojik iyi oluş ile sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu çalışmaların önemli bir kısmında, sosyoekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Ryff ve Singer (1996) yaptıkları çalışmada, sosyoekonomik düzey ile psikolojik iyi oluşun özellikle yaşam amacı ve bireysel gelişim boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Mao (2012) çalışmasında, gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş puanlarını olumlu yönde anlamlı olarak farklılaştırdığını ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada Kaplan ve ark. (2008), yaklaşık 30 yıl boyunca yetişkinlerdeki psikolojik iyi oluş üzerinde farklı gelir ölçümlerinin birikimsel etkisini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçları, yaklaşık otuz yıl boyunca gelir ortalamasının, psikolojik iyi oluş ölçeklerinin tümüyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu göstermiştir.

Ülkemizde ise Cenkseven'in (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin sosyoekonomik statüleri yükseldikçe diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul ve psikolojik iyi oluş-toplam puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Bir diğer çalışmada İşgör (2011), düşük sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Buna karşın Karabeyeser'in (2013) çalışmasında, öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

Genel olarak bu çalışmalarda psikolojik iyi oluşun sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu anlamda bu çalışmanın sonuçları yukarıda özetlenen çalışmaların sonuçlarıyla önemli ölçüde paralellik göstermektedir. Buna göre, bireylerin gelir düzeyleri (ya da aile gelir düzeyleri) arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını düşünebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyleri, onların akademik ve kariyer gelişim süreçlerinde ihtiyaç duyabilecekleri maddi destekten ne ölçüde yararlanacağını

önemli ölçüde belirlemektedir. Daha üst sosyoekonomik düzeyde bir aileden gelmek, öğrencilerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilgili kaygılarını azaltarak daha yüksek düzeyde gereksinimlere (örneğin, kendini gerçekleştirme) yönelmelerini sağlayacaktır. Nitekim düşük sosyoekonomik düzeyli ailede büyümek, eğitim ve kariyerle ilgili hedeflere ulaşmada daha fazla engel algısına, daha düşük düzeyde kariyer ilgili öz-yeterlik algısına ve eğitimsel hedeflere ulaşma beklentilerinde azalmaya yol açabilmektedir (McWhirter ve Chronister, 2005). Sonuç olarak bu durum öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, ilk olarak araştırmadan elde edilen sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi sunulmuş ve daha sonrasında ileride yapılacak araştırma ve uygulamalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde başta algılanan sosyal destek düzeyi olmak üzere, kariyer kararına ilişkin öz-yeterlik algısının ve ebeveynlerden özellikle anne için algılanan reddedici tutumun önemli bir rol oynadığını görülmektedir.

Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin hem de mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç yukardaki sonuçla birlikte değerlendirildiğinde, algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde hem doğrudan hem de kariyer kararı öz-yeterliği ve mesleki sonuç beklentileri üzerinden dolaylı etkisi olduğu görülmektedir.

Ebeveyn tutumları açısından ise, baba için algılanan reddedici tutum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem kariyer kararı öz-yeterlik düzeyinin hem de mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Ancak anne için algılanan reddedici tutum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sadece mesleki sonuç beklentileri düzeyinin kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, hem baba hem de anne için algılanan duygusal sıcaklık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kariyer kararı öz-yeterlik düzeyi ve mesleki sonuç beklentileri düzeyinin her ikisinin de kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarından aşırı koruyucu tutum dışında diğer iki ebeveyn tutumunun (reddedici tutum ve duygusal sıcaklık) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Son olarak demografik sonuçlara baktığımızda a) kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, b) birinci sınıfların ikinci sınıflara göre, c) akademik başarısını yüksek düzeyde

algılayanların orta ve düşük düzeyde algılayanlara göre ve orta düzeyde algılayanların düşük düzeyde algılayanlara göre, (d) aile aylık gelir düzeyi 3001 TL ve üzeri olanların 0-1000 TL arasında olanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş bildirdikleri görülmektedir.

Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında, duygusal olarak daha sıcak bir ailede büyümenin, daha yüksek düzeyde destek algılamanın, kadın olmanın, daha yüksek bir akademik başarı algısına sahip olmanın ve daha yüksek gelirli bir aileye sahip olmanın bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte elde edilen bu sonuçların genellenebilirliği öneriler kısmında belirtilen uyarılarla birlikte dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir.

## **6.2. Öneriler**

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, konuya ilişkin ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek ve alanda çalışan profesyonellere yardımcı olabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır.

### **6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırmada, algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu araştırma, hangi kaynaktan (ebeveynler, arkadaşlar, önemli diğerler vb.) sağlanan ve/veya algılanan sosyal desteğin ve hangi sosyal destek türünün (bilgisel, duygusal, araçsal vb.) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu üzerinde daha etkili olduğunu belirtmemektedir. İleride yapılacak araştırmalarda bu noktaya dikkat edilmesi önemli görülmektedir.

Ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmekle birlikte, bu etki gücünün düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çok sayıda çalışmada, ebeveyn tutumlarının yetişkin bireylerin psikososyal gelişimi, psikolojik sağlığı ve kişiliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık edebilecek başka faktörlerin olup olmadığı gelecek çalışmalar için önemli bir araştırma konusu olabilir.

SBKK'nın temel kavramları olan öz-yeterlik, sonuç beklentileri ve kişisel hedeflerden ilk ikisi bu çalışmada ele alınmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda

kişisel hedeflerin psikolojik iyi oluşla olan ilişkisine bakılabilir.

Psikolojik iyi oluş ile ilişkisine bakılan bağımsız ve aracı değişkenlerin psikolojik iyi oluşun alt boyutları ile olan ilişkisi bu araştırmanın kapsamı dışında tutulmuştur. Dolayısıyla ileride yapılacak çalışmalarda, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının ilgili değişkenlerle ilişkisine bakılabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarının ülkemiz genelinde lisans öğrenimi gören tüm öğrencilere genellenebilmesi için üniversitelerin farklı fakültelerinden temsil edici sayıda daha geniş bir örneklem grubu üzerinde tekrarlanması uygun olacaktır. Böylelikle fakülteler arası karşılaştırmalar da yapılabilir. Ayrıca vakıf ve kamu üniversitelerinde okuyan öğrenciler arasında da karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir.

Son olarak, bu araştırma üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir katılımcı grubundan tek seferde bilgi alınmasını içeren kesitsel bir araştırmadır. Geçmişe yönelik ve güncel sosyal-bağlamsal faktörlerin genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için ileride yapılacak çalışmalarda boylamsal yöntemlerden yararlanılabilir.

### **6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler**

Kariyerle ilgi kararlar verme ve seçim yapmada önemli ve son derece belirleyici bir basamak olan üniversite yılları, üniversite öğrencileri için stresli ve zorlayıcı olabilmekte, bu süreç onların mevcut ve gelecekteki sağlık ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen kariyer odaklı psikolojik danışmanlık hizmetleri ve müdahale (intervention) programlarının oluşturulmasında bu çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu görülen psikososyal faktörlerin dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin kariyer gelişimleri sürecinde, özellikle kariyer kararı verme ile ilgili öz-yeterlik inançlarını arttırmak ve gerçekçi ve olumlu sonuç beklentileri geliştirmelerini sağlamak onların psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

Özellikle Türkiye'deki üniversitelerde son yıllarda yaygınlaşan kariyer geliştirme/planlama uygulama ve araştırma merkezlerinde sunulacak kariyer danışmanlığı hizmetlerinin daha nitelikli hale getirilmesi için bu merkezlerde çalışan

profesyonellerin bu tür araştırmaları yaygınlaştırmalarının, geliştirecekleri m¼dahalelerin daha etkili ve kapsayıcı olası açısından yararlı olacağı d¼ř¼n¼lmektedir.



## KAYNAKÇA

Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.

Ali, S.R., McWhirter, E.H., Chronister, K.M. (2005). Self-efficacy and vocational outcome expectations for adolescents of lower socioeconomic status: A pilot study. *Journal of Career Assessment*. 13, 40-58.

Ann-Yi, S. (2010). Predictors of career decision-making self-efficacy in Asian American college students. *Unpublished Doctorate Thesis*,. USA: University of Houston.

Aristoteles (2014). Nikhomakhos'a Etik (Furkan Akderin, Çev.). Ankara, Say Yayınları.

Arrindell W.A, Sanavio E., Aguilar G. and et al. (1999). The development of a short form of the EMBU: its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Pers Individ Dif*. 27: 613-628.

Baker, C.N., Hoerger, M. (2012). Parental child-rearing strategies influence self-regulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study. *Personality and Individual Differences*. 52, 800-805.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of self-control. New: Freeman.

Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, 1173-1182.

- Başer, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority, *Developmental Psychology*. 4 (1), 1-103.
- Berg-Nielsen, T.S., Vikan, A., Dahl, A.A. (2002). Parenting Related to Child and Parental Psychopathology: A Descriptive Review of the Literature. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 7, 529-552.
- Betts, L.R., Trueman, M., Chiverton, L., Stanbridge, A., Stephens, J. (2013). Parental rearing style as a predictor of attachment and psychosocial adjustment during young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 30, 675-693.
- Betz, N.E. (2000). Self-efficacy theory as a basis for career assessment. *Journal of Career Assessment*. 8 (3), 205-222.
- Betz, N.E. (2004). Contributions of self-efficacy theory to career counseling: A personal perspective. *The Career Development Quarterly*. 52, 340-353.
- Betz, N.E., Klein, K.L. (1996). Relationships among measures of career self-efficacy, generalized self-efficacy, and global self-esteem. *Journal of Career Assessment*. 4, 285-298.
- Betz, N., Klein-Voyten, K. (1997). Efficacy and outcome expectation influence career exploration. *Career Development Quarterly*. 46, 197-189.
- Betz, N.E., Luzzo, D.A. (1996). Career assessment and the Career Decision-Making Self- Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*. 4, 413-428.
- Bierman, A., Fazio, E.M., Milkie, M.A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*. 27, 554-582.
- Blustein, D.L. (1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*. 35, 194-203.
- Borgen, F.H., Betz, N.E. (2008). Career self-efficacy and personality: Linking career confidence and the healthy personality. *Journal of Career Assessment*. 16, 22-43.

- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Burger, J.M., (2006). *Kişilik* (İ. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükgöze Kavas, A. (2011). Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'na dayalı bir kariyer kararsızlığı modelinin üniversite öğrencilerinde sınanması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.
- Choi, B.Y., Park, H., Yang, E., Lee, S.K., Lee, Y., Lee S.M. (2012). Understanding Career Decision Self-Efficacy: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Career Development*, 39 (5), 443-460.
- Cohen, S. (2004). Social Support and Health. *American Psychologist*. 59 (8), 676-682.
- Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stres, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98 (2), 310-357.
- Constantine, M.G., Wallace, B.C., Kindaichi, M.M. (2005). Examining contextual factors in the career decision status of African American adolescents. *Journal of Career Assessment*. 13, 307-319.
- Cooper, H, Okamura, L., McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*. 29, 395-417.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Creed, P.A., Patton, W., Bartrum, D. (2004). Internal and external barriers, cognitive style, and the career development variables of focus and indecision. *Journal of Career Development*. 30, 277-294.
- Cutrona, C.E., Russell, D.W. (1987). The provision of social relationship and adaptation to stress. In W. H. Jones ve D. Perlman (ed.), *Advances in Personal Relationships*, 1, 37-67.

- Çeçen, A.R., Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16 (2), 109-118.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34-43.
- Dirik, G., Karancı, A.N., Yorulmaz, O. (2004). Yetişkinlerin çocukluk anıları ve sosyal kaygı. XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı, İstanbul, s.149.
- Dirik, G., Yorulmaz, O., Karancı, A.N. (2014). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25 (Baskıda).
- Duru, E., Balkıs, M. (2007). Sosyal Provizyon Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk PDR Dergisi*. 3 (27), 79-88.
- Ewen, R.B. (2003). An Introduction to Theories of Personality, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA.
- Fava, G.A., Rafanelli, C., Ottolini, F., Ruini, C., Cazzaro, M., Grandi, S., (2001). Psychological Well-Being and Residual Symptoms In Remitted Patients with Panic Disorder and Agoraphobia. *Journal of Affective Disorders*. 65, 185-190.
- Feldt, R.C., Woelfel, C. (2009). Five-factor personality domains, self- efficacy, career-outcome expectations, and career indecision. *College Student Journal*. 43, 429-437.
- Fouad, N.A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., Novakovic, A., Terry, S. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment*. 14, 407-420.

- Gençöz, T., Özlale, Y., Lennon, R.(2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*. 32 (5), 449-458.
- Garcia, M.F.M., Ramirez, M.G., Jariego, I.M. (2002). Social support and locus of control as predictors of psychological well-being in Moroccan and Peruvian immigrant women in Spain. *International Journal of Intercultural Relations*. 26, 287-310.
- Gloria, A.M., Hird, J.S. (1999). Influences of ethnic and non-ethnic variables on the career decision-making self-efficacy of college students. *The Career Development Quarterly*. 48, 157-174.
- Godin, J. (2010). The Effect of the Enneagram on Psychological Well-Being and Unconditional Self-Acceptance of Young Adults. *Doctor of Philosophy*. Family and Consumer Sciences Education. Iowa: Iowa State University.
- Goodwin, R., Cost, P., Adonu, J. (2004). Social support and its consequences: 'Positive' and 'deficiency' values and their implications for support and self-esteem. *British Journal of Social Psychology*. 43, 1-10.
- Guerra, A.L., Braungart-Rieker, J.M. (1999). Predicting career indecision in college students: The roles of identity formation and parental relationship factors. *Career Development Quarterly*. 47, 255-266.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. *Doktora Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Gürel, N.A. (2009). Düşünme Stilleri ve Cinsiyetin Psikolojik İyi Olma Hali Üzerine Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.
- Hackett, G., and Betz, N.E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*. 18, 326-339.
- Harrington, R., Loflledo, D.A. (2001). The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs type inventory dimensions. *The Journal of Psychology*. 135 (4), 439-450.

- Hargrove, B.K., Creagh, M.G., Burgess, B.L. (2002). Family interaction patterns as predictors of vocational identity and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*. 61, 185-201.
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Hlebec, V., Mrzel, M., Kogovsek, T. (2009). Social Support Network and Received Support at Stressful Events. *Metodoloski zvezki*. 6 (2), 155-171.
- Huang, S. (1999). The effect of family environment, personality, and self-efficacy on career indecision of college students. *Unpublished doctoral dissertation*. West Lafayette: Purdue University
- Hupcey, J.E. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*. 8(3), 304-318.
- Huxley, P., Evans, S., Beresford, P., Davidson, B., King, S. (2009). The Principles and Provisions of Relationships: Findings from an Evaluation of Support, Time and Recovery Workers in Mental Health. *Journal of Social Work*. 9, 99-117.
- Işık, E. (2010). Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi temelli bir grup müdahalesinin üniversite öğrencilerinin kariyer kararı yetkinlik ve mesleki sonuç beklenti düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Adana. Çukurova Üniversitesi SBE.
- Işık, E. (2012). The relationship of career decision self-efficacy, trait anxiety, and affectivity among undergraduate students. *Psychological Reports*. 111, 805-813.
- Işık, E. (2013). Mesleki Sonuç Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek ve Denetim Odağı. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 13(3), 1419-1430.
- Kahn, J.H., Hessling, R.M., Russell, D.W. (2003). Social Support, Health, and Wellbeing Among The Elderly: What is The Role of Negative Affectivity. *Personality and Individual Differences*. 35 (1), 5-17.
- Kapıkıran, Ş., Kapıkıran N.A. (1-3 Ekim 2009). Sosyal Bağlılığın Psikolojik İyi Olmayı Oluşturan Değişkenler Bakımından Yordanması. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Ege Üniversitesi. Sözlü Bildiri.

Kaplan, G.A., Shema, S.J., Leite, C.M.A. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During the Course of 29 Years. *Ann Epidemiol.* 18, 531-537.

Karabeyeser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına göre Psikolojik İyi Oluşu. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Karademas, E.C. (2006). Self-Efficacy, Social Support and Well-Being The Mediating Role of Optimism. *Personality and Individual Differences.* 40, 1281-1290.

Kef, S. (1997). The Personel Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents. *Journal of Visual Impairment And Blindness.* 91, 236-244.

Keyes, C.L., Shmotkin, D., Ryff, C.D. (2002), Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology.* 82, 1007-1022.

Kokko, K., Tolvanen, A., Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality.* 47, 748-756.

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

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duyguları fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.

Lavasani, M.G., Borhazadeh, S., Afzali, L., Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences.* 15, 1852-1856.

Lease, H.L., Dahlbeck., T., D. (2009). Parental Influences, Career Decision-Making Attributions And Self-Efficacy: Differences For Men And Women?. *Journal Of Career Development.* 36, 95-112.

- Lent, R.W. (2005). A social cognitive view of career development and counseling. In S. D. Brown ve R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 101-127). New Jersey: Wiley ve Sons, Inc.
- Lent, R.W., Brown, S.D. (2006). On conceptualizing and assessing social cognitive constructs in career research: A measurement guide. *Journal of Career Assessment*. 14, 12-35.
- Lent, R.W., Brown, S.D., Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*. 45, 79-122.
- Luzzo, D.A. (1995). The relative contributions of self-efficacy and locus of control to the prediction of career maturity. *Journal of College Student Development*. 36, 61-66.
- Maccoby, E., Martin, J.A. (1983). Socialization in the context of family: Parent-child interaction. In Hetherington, E.M. ve Mussen, P.H. (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development* (p.1-101). New York: Wiley.
- Maier, E.H., Lachman, M.E. (2000). Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife. *International Journal of Behavioral Development*. 24 (2), 183-189.
- McWhirter, E. H., Rasheed, S., Crothers, M. (2000). The effects of high school career education on social-cognitive variables. *Journal of Counseling Psychology*. 47, 330-341.
- Metheny, J., McWhirter, E. H. (2013). Contributions of Social Status and Family Support to College Students' Career Decision Self-Efficacy and Outcome Expectations. *Journal of Career Assessment*, 21(3), 378-394
- Miller, P. (2008). Gelişim Psikolojisi Kuramları (Z. Gültekin, Çev.). Ankara: İmge kitapevi Yayınları.
- Moe, K. (2012). Factors Influencing Women's Psychological Well-Being within A Positive Functioning Framework. *Doctor of Philosophy*. College of Education. Kentucky: University of Kentucky.



- Montes-Berges, B., Augusto-Landa, J. (2014). Emotional Intelligence and Affective Intensity as Life Satisfaction and Psychological Well-Being Predictors on Nursing Professionals. *Journal of Professional Nursing*. 30 (1), 80-88.
- Multon, K.D., Heppner, M.J., Gysbers, N.C., Zook, C., Ellis-Kalton, C.A. (2001). Client psychological distress: An important factor in career counseling. *Career Development Quarterly*. 49, 324-335.
- Myers, D.G., Diener, E. (1995). "Who is happy?". *Psychological Science*. 6, 10-19.
- Nurullah, A. S. (2012). Received Aand Provided Social Support: A Review of Current Evidence And Future Directons. *American Journal of Health Studies*. 27(3), 173-188.
- Onur, B. (2004). Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Özpolat, R.Ö., İşgör, İ.Y., Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 47, 256-262.
- Parker, J., Benson, M. (2004). Parent-adolescent relations and adolescent functioning: Self-esteem, substance abuse, and delinquency. *Adolescence*. 39, 519-530.
- Phillips, D.R., Lingsiu, O., Yeh, A.G.O., Chen, K.H.C. (2008). Informal social support and older person's psychological well-being in Hong Kong. *Journal Cross-Cultural Gerontol*. 23, 39-55.
- Rafanelli, C. , Park, S.K., Ruini, C, Ottolini, F., Cazzaro, M., Fava, G.A. (2000). Rating well-being and distress. *Stress Mediane*. 16, 55-61.
- Rogers, M. E., Creed, P.A., Glendon, A.I. (2008). The role of personality in adolescent career planning and exploration: A social cognitive perspective. *Journal of Vocational Behavior*. 73, 132-142.
- Rottinghaus, P.J., Jenkins, N., Jantzer, A.M. (2009). Relation of depression and affectivity to career decision status and self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*. 17, 271-285.

- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 72, 268-275.
- Ryff, C. D., (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*. 6 (2), 286-295.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 4 (4), 99-104.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83, 10-28.
- Ryff, C.D., Keyes C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719-727.
- Ryff, CD., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*. 9, 195-205.
- Ryff, C.D., Singer, H.B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 65, 14-23.
- Ryff, C.D., Singer, H.B. (2008). Know Theyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9 (1), 13-39.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 4 (4), 99-104.
- Ryff, C.D., Heidrich, S.M. (1997). Experience and Well-Being: Explorations on Domains of Life and How They Matter. *International Journal of Behavioral Development*. 20 (2), 193-206.
- Saka, N., Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of Vocational Behavior*. 71, 340-358.

- Sarason I.G., Levine, H.M., Basham R.B., Sarason B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44 (1), 127-139.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., Pierce, G.R. (1990). Social support: An interactional view. Oxford, England: J. Wiley and Sons.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., Gurung, R.A.R. (2001). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In B. Sarason and S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: Implications for clinical and community psychology* (pp. 15-42). Chichester: Wiley.
- Sarıcaoğlu ve Arslan (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 13(4), 2087-2104.
- Saunders, D.E., Peterson, G.W., Sampson, J.P., Reardon, R.C. (2000). Relation of depression and dysfunctional career thinking to career indecision. *Journal of Vocational Behavior*. 56, 288-298.
- Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73, 549-559.
- Schultheiss, D.E.P. (2006). The interface of work and family life. *Professional Psychology: Research and Practice*. 37, 334-341.
- Schultheiss, D.E.P., Kress, H., Manzi, A., Glasscock, J. (2001). Relational influences in career development: A qualitative inquiry. *The Counseling Psychologist*. 29, 214-239.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Segrin, C., Taylor, M. (2007). Positive Interpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 43, 637-646.
- Seligman, M.E.P., Chikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55, 5-14.

September, A.N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C., Schindler, D. (2001). The Relation Between Well-Being, Imposter Feelings, and Gender Role Orientation Among Canadian University Students. *Journal of Social Psychology*. 141 (2), 218-232.

Shakespeare-Finch, Jane E., Green, J. (2013). Social support promotes psychological well-being following a natural disaster. In Australia and New Zealand Disaster and Emergency Management Conference, AST Management Pty Ltd, Mercure Hotel, Brisbane, QLD, p.210-229.

Strauser, D.R., Lustig, D.C., Çiftçi, A. (2008). Psychological Well-Being: Its Relation to Work Personality, Vocational Identity, and Career Thoughts. *The Journal of Psychology*. 142 (1), 21-35.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (p. 290-312). San Francisco: Jossey-Bass.

Szymanski, E.M. (2000). Disability and vocational behavior. In R.G. Frank and T.R. Elliot (Eds.) *Handbook of rehabilitation psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 499–517.

Taylor, K.M., Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*. 22, 63-81.

Taylor, K.M., Popma J. (1990). An examination of the relationships among career decision-making self-efficacy, career salience, locus of control, and vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior*. 37 (1), 17-31.

Thoits, P.A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*. 51, 41-53.

Thompson, M.N., Subich, L.M. (2006). The relation of social status to the career decision-making process. *Journal of Vocational Behavior*. 69, 289-301.

Thompson, M.N., Subich, L.M. (2011). Social status identity: Antecedents and vocational outcomes. *The Counseling Psychologist*. 39, 735-763.

- VanderZee, K., Buunk, B., Sanderman, R. (1997). Social support, locus of control, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. 27 (20), 1842-1859.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64, 678-691.
- Weiss, K.I. (2000). The social cognitive model of career choice: A cross cultural analysis. *Unpublished doctoral dissertation*. Buffalo: State University of NewYork.
- Whiston, S. C., Keller, B. K. (2004). The influences of the family of origin on career development: a review and analysis. *The Counseling Psychologist*. 32, 493-568.
- Williams, C.M. (2010). Gender in the development of career related learning experiences. *Unpublished Doctorate Thesis*. Ohio: The University of Akron.
- Yılmaz, A. (1999). Anne-Baba Tutum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 7, 160-172.
- Yılmaz, A. (2000). Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

2. Yaşınız: .....

4. Sınıfınız: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4

6. Bölümünüz: .....

5. Fakülteniz: .....

( ) Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

( ) Fen Fakültesi

( ) Edebiyat Fakültesi

( ) İktisat Fakültesi

( ) İletişim Fakültesi

7. Genel olarak akademik başarınızı nasıl algılıyorsunuz/değerlendiriyorsunuz?

( ) Çok Kötü ( ) Kötü ( ) Biraz İyi ( ) İyi ( ) Çok İyi

8. Ağırlıklı Genel Not Ortalamanızı (AGNO) biliyor musunuz?

( ) Hayır ( ) Evet Evet ise nedir? .....

8. Annenizin eğitim düzeyi:

( ) Okur-yazar değil ( ) Okur-Yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise

( ) Yüksekokul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora

9. Babanızın eğitim düzeyi:

( ) Okur-yazar değil ( ) Okur-Yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise

( ) Yüksekokul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora

10. Annenizin mesleği: .....

11. Babanızın mesleği: .....

10. Annenizin çalışma durumu: ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ve emekli değil ( ) Emekli

10. Babanızın çalışma durumu: ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ve emekli değil ( ) Emekli

12. Ailenizin ortalama aylık gelirini aşağıda işaretleyiniz:

( ) 0 - 1000 TL ( ) 1001- 1500 TL ( ) 1501- 2000 TL ( ) 2001- 2500 TL

( ) 2501- 3000 TL ( ) 3001- 3500 TL ( ) 3501 TL ve üzeri

## Ek 2. Bilgilendirilmiş Onay Formu

Değerli Katılımcı,

İstanbul Üniversitesi'nden Doç. Dr. Özlem Sertel-Berk'in tez danışmanlığı altında Yüksek Lisans öğrencisi Kadir Özden tarafından yürütülen bu çalışmada **üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi-oluşlarını etkileyen olası psikososyal faktörler** incelenmek istenmektedir.

Bu çalışmaya katılmanız durumunda sizden 7 adet soru formu doldurmanız istenecek ve bu formları doldurmak yaklaşık 35 dakikanızı alacaktır. Bu çalışmadan elde edilecek veriler üniversite öğrencilerinin kariyer gelişim süreçlerine yardımcı olacak müdahale programlarının geliştirilebilmesine katkı sağlayacaktır.

Sizden istenilen formlardaki tüm maddeleri sizin gerçek durumunuzu belirtecek şekilde yanıtlamanızdır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız, karar vermekte zorluk çektiğiniz zaman size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**.

---

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Kadir ÖZDEN  
Arel Üniversitesi, Psikoloji Bölümü  
Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi  
[kadir.ozden@istanbul.edu.tr](mailto:kadir.ozden@istanbul.edu.tr)

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

E-posta:

Telefon:

İmzası:

**Ek 3: Psikolojik İyi Olma Ölçekleri**

(Örnek Maddeler)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır.

Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

<b>Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.</b>	<b>Hiç katılmıyorum</b>	<b>Biraz katılmıyorum</b>	<b>Çok az katılmıyorum</b>	<b>Çok az katılıyorum</b>	<b>Biraz katılıyorum</b>	<b>Tamamen katılıyorum</b>
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
42. Birçok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanımı başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6



#### Ek 4: Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği-Kısa Formu

(Örnek Maddeler)

Aşağıda kariyer kararlarına ilişkin çeşitli görevler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve her bir görevi yerine getirmede **kendinize ne ölçüde güvendiğinizi** aşağıdaki 5 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz. Katkılarınız için hepinize teşekkürler.

1-----2-----3-----4-----5  
**Hic** **Güvenmiyorum** **Güvenmiyorum** **Güveniyoum** **Güveniyoum** **Güveniyoum**  
**Güvenmiyorum** **Güvenmiyorum** **Güveniyoum** **Güveniyoum** **Güveniyoum**

	1	2	3	4	5
İlginizi çeken işlerle ilgili bilgi toplamak için interneti kullanabilme	1	2	3	4	5
İlgilendiğiniz alanda kendinize bir bölüm seçebilme	1	2	3	4	5
Yeteneklerinizi doğru bir şekilde değerlendirebilme	1	2	3	4	5
İleride icra etmeyi düşündüğünüz mesleklerden birini seçerek karar verebilme	1	2	3	4	5
İdealinizdeki işin ne olabileceğini belirleyebilme	1	2	3	4	5
Önümüzdeki 10 yıl içerisinde bir meslekte olabilecek değişimlerle ilgili bilgi edinebilme	1	2	3	4	5
Tercih ettiğiniz yaşam stiline uygun bir kariyer seçebilme	1	2	3	4	5
Bir işte en çok neye değer verdiğinizize karar verebilme	1	2	3	4	5
Bir işi yapan insanların yıllık ortalama kazançlarını öğrenebilme	1	2	3	4	5
Mesleki kariyer hedefleriniz için nelerden vazgeçmeye hazır olduğunuzun ya da hazır olmadığının farkında olabilme	1	2	3	4	5
İlgilendiğiniz alanda şu anda çalışan biriyle konuşma	1	2	3	4	5
Yaşamak istediğiniz yaşam stilini belirleyebilme	1	2	3	4	5
Mezuniyet sonrası yüksek lisans, doktora, ya da uzmanlık eğitimi alabileceğiniz okullar hakkında bilgi toplayabilme	1	2	3	4	5

## Ek 5: Mesleki Sonuç Beklentileri Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıda, seçilen bir kariyer sonucu kişinin elde edebileceği sonuçlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen, her bir ifadeyi okuyunuz ve her bir ifadeye kendinizle ilgili olarak ne düzeyde katıldığınızı 4 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz. Katkılarınız için hepimize teşekkürler.

1-----2-----3-----4

**Hiç** **Tamamıyla**

**Katılmıyorum** **Katılmıyorum** **Katılıyorum** **Katılıyorum**

1. Yaptığım kariyer planı beni tatmin edecek bir sonuca götürecektir.	1	2	3	4
2. Seçtiğim kariyerde/meslekte başarılı olacağım.	1	2	3	4
5. Kariyerimle ilgili verdiğim kararlarda kontrol benim elimdedir.	1	2	3	4
6. Kendime iyi bir gelecek sağlayabileceğim.	1	2	3	4
9. Toplumumuzda saygı duyulan bir kariyerim/mesleğim olacak.	1	2	3	4
10. Kariyer/meslek hedeflerime ulaşacağım.	1	2	3	4
11. Ailem kariyer/meslek seçimimi onaylayacaktır.	1	2	3	4

**Ek 6: Sosyal Provizyon Ölçeği**

(Örnek Maddeler)

Aşağıda insanlarla ilişkileriniz hakkında bir takım ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadeye ne düzeyde katılıp katılmadığınızı ilgili seçeneği (x) işaretleyerek belirtiniz. Katılarınız için teşekkür ederim.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Kalmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İhtiyacım olduğu zaman bana yardım edeceğini bildiğim insanlar var	1	2	3	4
2	Başkaları ile samimi ilişkilerim yok	1	2	3	4
5	Diğer insanlar, yaptığım işlerde iyi olduğumu düşünmezler	1	2	3	4
6	Bir şeyler hakkında, benim gibi düşünen insanlarla birlikteyim	1	2	3	4
9	Kendimi iyi hissetmemi sağlayacak yakın ilişkilere sahibim	1	2	3	4
10	Yaşamımdaki kararlar hakkında konuşabileceğim insanlar var	1	2	3	4
13	Eğer bir problemim olursa, tamamıyla güvенеbileceğim bir insan var	1	2	3	4
14	Diğer insanlardan en az bir tanesi ile güçlü duygusal bir bağımın olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
17	Yeteneklerimi ve becerilerimi takdir eden insanlar var	1	2	3	4
18	Hiç kimseye kendimi yakın hissetmiyorum	1	2	3	4

## Ek 7: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk

(Örnek Maddeler)

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz:

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.
2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin. Soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayın.

Örneğin;

Anne ve babam bana iyi davranırlardı.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Ad-Soyad:** Kadir ÖZDEN

**Doğum Yeri/Tarihi:** Terme/ 10.07.1987

**Medeni Durum:** Evli

**E-mail:** [kadir.ozden@istanbul.edu.tr](mailto:kadir.ozden@istanbul.edu.tr)

**Adres (İş):** Bozdoğan Kemerli Cad. Prof.Dr. Ümit Doğanay Sok. No:5 Fatih/ İstanbul (Avr.)

**Adres (Ev):** Bahçelievler/ İstanbul (Avr.)

**İş/ Cep:** (212)440 00 00- 11673

### EĞİTİM BİLGİLERİ

**2012-2014:** İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans (AGNO: 93/100)

**2006-2010:** İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans (Mezuniyet Not Ort. 93/100)

**2002-2005:** Mehmet Niyazi Altuğ Lisesi, İstanbul

Türkçe-Matematik (Eşit Ağırlık)

**1998-2002:** Kurtdereli Mehmet İlköğretim Okulu, İstanbul

**1994-1998:** Oğuzlu Köyü İlköğretim Okulu, Samsun

### YABANCI Dİ

**İngilizce:** Intermediate (Orta Düzey)

### İŞ DENEYİMİ

**11.2012-Devam:** İstanbul Üniversitesi Kariyer Geliştirme Merkezi - Psikolog

**10.2011-05.2012:** Mavi Kumsal Özel Eğitim Kurumları - Psikolog

**10.2010-08.2011:** Uğur Böceği Anaokulları – Psikolog

### BURSLAR/BAŞARILAR/ÖDÜLLER

TÜBİTAK 2205-Yurtiçi Lisans Başarı Bursu (4 yıl) (20.550,00 TL)

### ÜYELİKLER

Türk Psikologlar Derneği (TPD)

İstanbul Psikodrama Derneği (Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü)