



1. AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ

1st EURASIAN CONGRESS ON POSITIVE PSYCHOLOGY

“Daha İyi Bir Yaşam İçin Pozitif Psikoloji”
“Positive Psychology For A Better Life”



28 - 30 APRIL / NİSAN 2016

USKUDAR UNIVERSITY ISTANBUL / TURKEY



The Journal of Happiness
and Well-Being
www.journalofhappiness.net
ISSN:2147-561X

NP Nöropsikiyatri
Hastanesi
İSTANBUL

www.ppcongress2016.org
info@ppcongress2016.org

I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi

I. Eurasian Congress of Positive Psychology

ÖZETLER KİTABI

BOOKS OF ABSTRACTS

İÇİNDEKİLER/ TABLE OF CONTENTS

Davet Mektupları / Invitation Letters.....

Kurullar / Committees

Biyografiler / Biographies

Davetli Konuşmacılar / Keynote Speakers

Atölyeler / Workshops

Paneller / Panels

Bildiriler / Presentations

Posterler / Posters

Teşekkürler/Thanks.....

DAVET
MEKTUPLARI

INVITATION
LETTERS

I.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi İstanbul, 2016

Evsahibi, Üsküdar Üniversitesi

Değerli Meslektaşlarımız,

Pozitif psikolojiye olan ilgi tüm dünyada hızla artmaktadır. Ülkemizde de bu anlamda önemli gelişmeler yaşanıyor. Konuyla ilgilenen akademisyenlerin her geçen gün artması bizleri mutlu etmektedir. Özellikle Avrasya’da pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalara bir ivme kazandırabilmek ve katkı sağlayabilmek amacıyla böyle bir kongre düzenlemeyi düşündük.

Sizleri, Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü tarafından, 28-30 Nisan 2016 tarihleri arasında İstanbul’da gerçekleştireceğimiz 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi’ne davet etmekten onur duyuyoruz. Kongremiz pozitif psikoloji ile ilgili bilimsel paylaşımların sağlanması ve bu alanda çalışan akademisyenlerin bir araya gelmesi için bilimsel ve sosyal bir platform oluşturmayı amaçlamaktadır. Kongremizin temasını “Daha İyi Bir Yaşam İçin Pozitif Psikoloji” olarak belirledik. Bilimsel programın içeriğini, pozitif psikoloji ile ilgili konferanslar, panel, çalışma grupları, bildiri ve poster sunumları oluşturacaktır. Pozitif psikoloji ile ilgili olarak ulusal ve uluslararası düzeyde önemli uzmanların davetli olacağı kongremizde, doyurucu ve yoğun bir programla karşınızda olmayı umuyoruz. Kongremizin dili Türkçe ve İngilizce olacaktır.

Pozitif psikolojiye ilgi duyan tüm meslektaşlarımızı, insan bilimleri alanında çalışan akademisyenleri, bu kongrede ağırlamak ve tanımak istiyoruz. Kongremizin bilimsel kalitesinin sizlerin katkısı ile artacağını bilincinde olarak katılımlarınızı bekliyoruz.

Saygılarımızla,

Doç. Dr. Tayfun DOĞAN

Kongre Başkanı

From the host, Üsküdar University

Dear colleagues:

Positive Psychology, an ever-evolving field of psychology, has witnessed significant developments in Turkey. We are pleased to observe the increasing attention of academicians to this academic field.

It gives us immense pleasure to extend a warm welcome to you to the forthcoming 1st Eurasian Congress on Positive Psychology. The Congress would be held from April 28th to 30th, 2016 at Uskudar University, Istanbul, Turkey.

The purpose of this Congress is to contribute positive psychology studies in Eurasia. Through the Congress we strive to establish an academic and social platform, where scientific works on positive psychology could be openly shared and academicians in the field can get acquainted.

The theme of the Congress is “Positive Psychology for a Better Life. The Congress will be enriched with conferences, panels, workshops, oral and poster presentations. We are preparing an intense and fulfillin international Congress with contributions of prominent guests. The official languages of the Congress will be English and Turkish.

It is to our great pleasure to welcome academicians working in the field of positive psychology and humanities in this Congress. We feel that the Congress will be a success with your invaluable contributions.

We offer you our warmest welcome and hope to make the 1st Positive Psychology Congress in İstanbul a memorable experience for you!

Yours sincerely,

Assoc. Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

Head of Congress

KURULLAR

COMMITTEES

Kurullar/ Committees

Kongre Onursal Başkanı / Honorary President of the Congress

Prof. Dr. Nevzat Tarhan - Rector of Uskudar University

Kongre Başkanı / Head of the Organizing Committee

Assoc. Prof. Dr.Tayfun Doğan - Chairperson

Assist. Prof. Dr.Çiğdem Yavuz Güler - Vice Chairperson

Düzenleme Kurulu / Executive Committee

Prof. Dr. Hasan Bacanlı

Assist. Prof. Dr. Çiğdem Yavuz Güler

Assist. Prof. Dr. Abulfaz Süleymanov

Assist. Prof. Dr. Asil Özdoğru

Assist. Prof. Dr. Cumhuriyet Taş

Assist. Prof. Dr. Nadire Gülçin Yıldız

Psychotherapist F. Tuba Aydın

Research Assist. Yelda İbadi

Research Assist. Şeydanur Tezcan Özer

Bilim Kurulu / Scientific Committee

Dr. Hasan Bacanlı (Üsküdar University - TURKEY)

Dr. Sırrı Akbaba (Üsküdar University-TÜRKİYE)

Dr. Çiğdem Yavuz Güler (Üsküdar University - TURKEY)

Dr. Bengü Ergüner Tekinalp (Drake University-USA)

Dr. Ahmed Abdel-Khalek, (Alexandria University-EGYPT)

Dr. Mehmet Engin Deniz (Yıldız Teknik University-TURKEY)

I.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi İstanbul, 2016

Dr. Polona Gradišek (University of Ljubljana, SLOVENIA)

Dr. Tarık Totan (Adnan Menderes University- TURKEY)

Dr. Fredrike Bannink (The Netherlands)

Dr. Şerife Işık (Gazi University-TURKEY)

Dr. Alena Slezáčková (Masaryk University, CZECH REPUBLIC)

Dr. Ali Eryılmaz (Eskişehir Osmangazi University -TURKEY)

Dr. Tahsin İlhan (Gazi Osmanpaşa University -TURKEY)

Dr. Asil Özdoğru (Üsküdar University -TURKEY)

Dr. Bircan Ergün Başak (Anadolu University -TURKEY)

Dr. Tuğba Sarı (Abant İzzet Baysal University -TURKEY)

Dr. Didem Aydoğan (Adnan Menderes University -TURKEY)

Dr. Sergiu Baltatescu (University of Oradea, ROMANIA)

Davetli Konuşmacılar Listesi/Invited Speakers



Doç. Dr. Tayfun Doğan

Üsküdar Üniversitesi, Kongre Başkanı / Üsküdar University, Chairperson

Daha İyi Bir Yaşam İçin Pozitif Psikoloji, / Positive Psychology For A Better Life



Prof. Dr. Erol Göka

Necmettin Erbakan Üniversitesi / Necmettin Erbakan University

Hayatın Anlamı Var mı? / Does life have a meaning?



Prof. Dr. Sinan Canan

Üsküdar Üniversitesi / Üsküdar University

Olağanüstü Zihin Halleri: Yaratıcı Beyin / Extraordinary State of Mind: Creative Brain



Dr. Itai Ivtzan

Uygulamalı Pozitif Psikoloji Master Programı Yöneticisi / Leader of Masters in Applied Positive Psychology Programme, University of East London İkinci Dalga Pozitif Psikoloji: Hayatın Karanlık Yönlerini de Kucaklamak/ Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life



Dr. Aaron Jarden

Yeni Zelanda Pozitif Psikoloji Birliği Başkanı / Auckland University of Technology President of the New Zealand Association of Positive Psychology Pozitif Psikolojinin Tarihi/Geleceği/ Positive Psychology: The Past or The Future



Dr. Fredrike Bannink

Klinik Psikolog/ Clinical Psychologist/Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi/ Positive Cognitive Behavioral Therapy



Yrd. Doç. Dr. Oytun Erbaş

Ege Üniversitesi/ Ege University

Mutluluğun Nörobiyolojisi,/ Neurobiology of Happiness



Doç. Dr. Ali Eryılmaz

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi/ Eskişehir Osmangazi University

Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Kullanılması/ Employment of Positive Psychology on Psychological Counseling and Guidance



Fatmanur Erdoğan

IPPA İstanbul Pozitif Psikoloji Akademisi/ IPPA Istanbul Positive Psychology Academy

Toplumsal Projeler İçin Yeni Bir Model: Yaşam Kalitesi/ A New Model for Social Projects: Quality of Life

PANELLER

PANELİSTLER

PANEL

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Oturum Başkanı: Doç. Dr. Şerife IŞIK, Gazi Üniversitesi

AKADEMİK KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Doç. Dr. Şerife IŞIK, Gazi Üniversitesi

Alanyazında kendini toparlama gücü (resilience) ağır risk şartlarına maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Garmezy, 1993; Masten, 1994). Akademik kendini toparlama gücü ise kendini toparlama gücü kavramının önemli boyutlarından biri olarak kabul edilmektedir (Borman ve Overman, 2004). Akademik başarısızlık riski taşıyan öğrencilere yönelik eğitimsel müdahalelerin önemli olduğunu vurgulayan bu araştırma alanı, kendini toparlayan öğrenciler ya da olumsuz yaşam koşullarına rağmen okulda başarılı olan öğrencilere odaklanmıştır.

Akademik kendini toparlama gücü, erken dönem olumsuz koşullar ve yaşantıların meydana getirdiği çevresel olumsuzluklara rağmen okul ve diğer yaşam başarılarının artması olarak tanımlanmıştır (Padron, Waxman ve Huang, 1999). Akademik kendini toparlama gücünün yapısı sabit bir özellik olarak görülmez, okulda bireyin başarısını etkileyen "değişebilir" faktörlere odaklanma ile sağlanabilen bir özellik olarak görülür. Alanyazında akademik kendini toparlama gücüne sahip öğrencilerin özellikleri belirlenmiştir. Örneğin okula yüksek düzede katılım ve güçlü kişilerarası ilişkilerin; yüksek özsaygı ve özyeterlik, yüksek beklentiler ve otonominin akademik kendini toparlama gücünün özellikleri olduğunu belirtmişlerdir.

Akademik kendini toparlama gücü çocukların öğrenme düzeylerini artıran, yeteneklerini ve yeterliliklerini geliştiren müdahalelerle güçlendirilebilir. Bu müdahaleler koruyucu faktörlerin gücünü kullanmayı içerir. Akademik Kendini Toparlama Gücü Modeli, Sınıf ve Okul Bağlamında Kendini Toparlama Gücünü Geliştirme Modeli ve Kendini Toparlama Gücü Tekerleği bilinen müdahale programlarından biridir.

Her türlü zorlu yaşam olayları ve risk faktörlerine rağmen öğrencileri en az hasarla ve yaralanmayla yetiştirmek, ailelerin ve okulların en önemli görevlerinden biri olarak görülmektedir. Kendini toparlama gücü kendiliğinden gelişen bir özellik değil, daha çok öğrencilerin yakınında bulunan yetişkinlerin ilgi, bakım, destek ile saygı ve sevgisine dayalı gelişen bir özelliktir. Okullarda öğrencilerin kendini toparlama güçlerini geliştirmelerine yardımcı olacak stratejilere yer verildiğinde, öğrencilerin, öğrenmeye ve okula karşı olumlu bir tutum geliştirmeleri, okul kurallarını anlamaları ve kurallara uymaları, içinde bulunduğu gelişim döneminin görevlerini başarıyla yerine getirmeleri, okulda kendini güvende hissetmeleri, amaç belirleme ve bu amaçlara ulaşabileceğine inanmaları, kendine ve diğerlerine güvenmeleri ve özyeterlik duygusuna sahip olmaları desteklenmiş olacaktır.

Kaynakça

Borman, G. D., & Overman, L. T. (2004). Academic resilience in mathematics among poor and minority students. *The Elementary School Journal*, 104(3), 177-195.

Garnezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Pediatrics*, 56, 217-136.

Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. Wang & E. Gordon's (Eds.). *Educational resilience in inner-city America*. (p.3-26). Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum.

Padron, Y., Waxman, H., & Huang, S. (1999). Classroom behavior and learning environment difference between resilient and non-resilient elementary school students. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 4 (1), 65-79.

TRAVMATİK OLAY KARŞISINDA SİHİRLİ TOPARLANMA GÜCÜ: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK, Bahçeşehir Üniversitesi

II. Dünya Savaşı sonrası psikoloji alanındaki uygulama ve araştırmaları yönlendiren medikal modelin etkisiyle ruh sağlığı çalışanları bireyin sekteye uğramış ve işlerliğini engelleyen yönlerine odaklanmışlardır. Modernist yaklaşımın çizdiği sınırların dışına taşan pozitif psikoloji (Seligman, 1998) insanı güçlü kılan ve yaşamını devam ettirmesine olanak sağlayan kavram ve yöntemlerin benimsendiği çağdaş bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Sosyal bilimlerde modernizmden postmodernizme uzanan paradigma değişimi sayesinde bireyin zayıf yönleri yerine güçlü taraflarına odaklanmak yeni bir eğilim haline gelmiştir. Böylece günümüzde psikolojik yardım sunan mesleklerde ilgi alanları günümüzde psikopatoloji aramak yerine koruyucu ve önleyici bir işlev üstlenmeye başlamıştır. Psikolojik sağlamlık, iyilik hali, dayanıklılık (hardiness), öznel-iyi oluş, post-travmatik büyüme ve öğrenilmiş iyimserlik gibi olumlu kavramlar ruh sağlığı çalışmalarında giderek artan bir önem kazanmaktadır.

Psikolojik sağlamlığın özünde değişiklikler karşısında uyum sağlayabilme yetisi yatmaktadır. Gözden kaçmaması gereken nokta, uyum sağlanması gereken durumun bireyi zorlayıcı ve tehdit edici bir olay olması gerektiğidir. Travmatik bir olayın tehdit oluşturup oluşturmadığının değerlendirilmesinden sonra duygusal, davranışsal ve biyolojik unsurlar içeren akut stres tepkileri ortaya çıkmaktadır. Algılanan tehdit, stres tepkilerinin ortaya çıkmasında anahtar bir role sahiptir. Yaşanan travmatik olay aynı olmasına rağmen bireylerin dayanıklılık ya da toparlanma güçlerine göre etkilenme dereceleri farklılık gösterir. Son dönemde, psikolojik sağlamlık kavramı travma çalışmalarında yer almaya başlamıştır. Travmatik olay her ne kadar az rastlanır olarak algılsa da epidemolojik çalışmalar insan hayatında travmatik olay yaşama sıklığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Eğer travmatik olaya maruz kalma sıklığı bu kadar yüksekse neden TSSB'nin görülme sıklığı çok daha düşüktür?

Benlik bütünlüğünü tehdit eden ve aniden ortaya çıkan travmatik olaylar karşısında bireyin rutin hayata geri dönme çabasını kolaylaştıran en önemli mekanizma psikolojik

sağlamlıktır. Savaş deneyimden sonra, TSSB riskine karşı kontrol hissi, kendine inanma ve değişiklikleri meydan okuyucu bulma psikolojik sağlamlığı tetikleyici faktörler olarak bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık kontrol duygusunun geri kazanılmasında ve çaresizlik hissinin azalmasında etkili olur. Ayrıca, psikolojik sağlamlık travma sonrasındaki bilişsel değerlendirmelerin daha esnek ve akılcı olmasını sağlayarak travma sonrası uyum sürecini hızlandırır. Bilişsel değerlendirmelerde esnek olmak aynı zamanda duygusal ve zihinsel olarak anlaşılması zor olan travmatik olayın anlamlandırılmasını kolaylaştırır. Travmatik olay karşısında ortaya çıkan yoğun duyguların yönetilmesini kolaylaştırır. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ortaya çıktığı andan itibaren geri kazanılan kontrol hissiyle travmatik olaya maruz kalan bireyi kurban rolünden çıkarır. Travmatik olay sonrasında yeni duruma uyum sağlama sürecinde; bireyin, aile sisteminin ve sonuçta toplumun daha dayanıklı olması için psikolojik sağlamlık önemle ele alınmalıdır.

ÇİFTLERDE VE AİLELERDE İLİŞKİSEL YILMAZLIK

Yrd. Doç.Dr. Didem AYDOĞAN, Adnan Menderes Üniversitesi

Evlilik yaşam döngüleri içerisinde çiftlerin uyum sorunlarını etkileyen, gelişim süreci içerisinde ortaya çıkan, aile üyeleri üzerinde derin etkiler bırakan önemli yaşam olayları ya da durumlar vardır. Bazı aileler ya da çiftler karşı karşıya kaldığı değişim ya da güçlükler karşısında parçalanıp dağılırken bazılarının ise yaşanan krizden ve olumsuz yaşantılardan toparlanarak pozitif gelişim sergiledikleri görülmektedir. Bu bağlamda yılmazlık temelli yaklaşımlar, ailelerin bu yıkıcı / zor durumlarla karşı karşıya kaldıklarında toparlanmalarını sağlayan etkileşimsel süreçleri tanımlamayı amaç edinir (Walsh, 1996).

Yılmazlıkta yeni sistemik bakış açısı, bireysel özelliklerden daha ziyade ekolojik ve gelişimsel bağlam içinde etkileşimsel süreçlere odaklanmaktadır. Jordan (2005) yılmazlığı, "gelişimi-teşvik edici bağlantılar (ilişkiler) içerisinde girme yeteneği" olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre yılmazlık ilişkisel bir fenomendir ve bu ilişkisel model yılmazlıkta iki yönlü olarak karşılıklı gelişim ve bağlantıyı içeren uyumlu, gelişmeyi sağlayan ilişkileri öne sürmektedir. Bu bakış açısından hareketle aile yılmazlık kavramının, işlevsel bir birlik olarak ilişkisel yılmazlığı sağlayan süreçleri kapsadığı belirtilmektedir (Walsh, 1996). Aile yılmazlığının doğasında, aile işlevselliğini tehdit eden ekolojik risk faktörlerini azaltarak, koruyucu ve iyileştirici faktörlerin üzerine odaklanmak vardır (Black ve Lobo, 2008). Çiftler ilişkisel olarak güçlü olduklarında aile üyeleri arasında yılmazlık, ilişkisel bağlılık ve yakınlık artacaktır. Bu şekilde yakın ilişkiler içerisinde işbirlikçi yaklaşım, ortak yaşantılar, birliktelik deneyimi ve ilişki içerisinde ait olma ve bağlantıyı güçlendirmede karşılıklı destek süreçlerini sağlamak gerekmektedir.

Yaşanan kriz ya da stres durumu karşısında ilişki sisteminin dengesinin korunması oldukça önemlidir. Özellikle de bir sistem olarak ailede çiftlerin yaşanan zorlu süreçler altında ilişkisel kopukluk yaşamadan gelişimi teşvik edici döngü içerisine girebilmeleri pozitif bir ilişki içerisinde olduklarının önemli bir göstergesidir. Pek çok sistem-temelli araştırma, müdahale ve önleme modelleri, stresli yaşam durumlarıyla başa çıkmada ailenin yeteneğini güçlendiren önemli süreçleri tanımlamak için bir çatı sağlamaktadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde, aile yılmazlığı bir krizden sonra hayatta kalmadan daha fazlasını ifade

etmektedir. Aile ve çift ilişki süreçlerinde ilişkisel yılmazlığı sağlayan güçleri anlamaya çalışmak, aile ve çiftlere yönelik hazırlanacak müdahale ve programlar açısından oldukça önemlidir.

Kaynakça

Black, K. & Lobo, M.(2008). A Conceptual Review of Family Resilience Factors. *Journal of Family Nursing*, 14, 33-55

Jordan, J. V. (2005). *Relational resilience in girls*. In S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 79-90). New York, NY: Springer Science / Business Media

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261-281

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DİŞLİLERİ

**Yrd.Doç.Dr. Berna GÜLOĞLU, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma AnaBilim Dalı**

Psikolojik alanındaki yeni gelişmeler sorun-odaklı yaklaşımların terk edilerek bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline odaklanması gerektiğine vurgu yapan pozitif psikolojinin doğmasına yol açmıştır. Bireyin güçlü yönlerine yapılan vurgunun artması psikolojik sağlamlık, öğrenilmiş güçlülük, iyimserlik, pozitif duygu, öz-yeterlilik gibi olumlu kavramların ön plana çıkmasına neden olmuştur. Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaşmış olduğu zorlu yaşam olayları karşısında sağlıklı gelişim gösterebilmesi veya zorlu yaşam olaylarına uyum sağlayabilmesi ve bu olaylarla başa çıkabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005). Bireyi doğasında bulunan ve psikolojik olarak sağlam olmasına yol açan birden fazla ve tahmin edilmesi güç yolun olduğunu ileri süren bir model önerilmiştir (Bonanno, 2004). Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın benlik saygısı (Veselska ve ark., 2009), iyimserlik (Peterson, 2000), umut (Snyder, 2000) ve olumlu duygular (Ong, Zautra ve Reid, 2010) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyin motivasyonu için vazgeçilmez bir unsur olarak görülen benlik saygısının psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Karataş ve Çakar, 2011). Olumsuzluklar karşısında yılmayarak, hedefine ulaşabileceğine inanma (Carver, Spencer ve Scheier, 1998) ve kontrol edilemeyen olayları daha kolay kabul edebilme (Aspinwall, Richter ve Hoffman, 2001) olarak tanımlanan iyimserlik psikolojik olarak sağlam olmanın temel taşlarından biridir (Wanberg ve Banas, 2000). Stresli durumlarda tampon görevi gören umut kavramı, psikolojik sağlamlığın oluşumunda vazgeçilmez bir yer işgal edilmektedir (Werner ve Smith, 1992). Bireyin zorlu yaşantıları ile başa çıkma becerilerine yönelik önemli bir kaynak olarak görülen olumlu duygular ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Ong, Zautra ve Reid, 2010). Diğer bir deyişle, nasıl bir makinanının çalışabilmesi için çarkı döndürebilmesi dişlilerin düzgün ve doğru yönde çalışması gerekiyorsa, zorlu yaşam olayları ile karşılaşan organizmanın çarkı olarak görülebilecek psikolojik sağlamlığın varlığını sürdürmesi dişlilerinin düzgün çalışması ile gerçekleşir. Sonuç olarak, bireylerin psikolojik olarak sağlam olmalarına katkı sağlayan dişlilerin gözden geçirilmesi bu çalışmanın amacıdır.

Kaynakça

Aspinwall, L. G., Richter, L., & Hoffman, R. R., III. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 3, pp. 217-238). San Diego, CA: Academic.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.

Carver, C. S., Spencer, S. M., & Scheier, M. F. (1998). Optimism, motivation, and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 3, pp. 41-52). San Diego, CA: Academic.

Karataş, Z. ve Çakar, F.S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84.

Ong, A. D., Zautra, A. J. ve Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and aging*, 25(3), 516.

Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, childencyclopedia.com/documents/SameroffANGxp.pdf].

Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P. ve Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34(3), 287-291.

PANEL

**DUYGUSAL ZEKA GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİCİ POZİTİF PSİKOLOJİ
UYGULAMALARI**

Oturum Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Asil Özdoğru, Üsküdar Üniversitesi

**ÇOCUK VE GENÇLERDE DUYGUSAL ZEKA GELİŞİMİ VE KATKIDA
BULUNANLAR**

Yrd. Doç. Dr. Nüket İŞİTEN

EQ Nedir? İlk olarak 1990 ‘ larda Salovey ve Mayer tarafından kullanılmaya başlanmış olsa da tarih boyunca var olan bir kavramdır. Başarı için önemli olan duygusal nitelikleri betimler. EQ ‘ nun özellikleri: Empati, duyguları ifade edebilmek, duygu durumunu düzenlemek, bağımsızlık, uyum sağlayabilmek, beğenilmek, kişiler arası sorun çözebilmek, kararlılık, sevecenlik, nezaket ve sebat’ tır.

Günümüzde duygusal zekâsı yüksek bir çocuk yetiştirebilmenin önündeki en büyük engel; ailelerin “hayır” diyememesi ve “sınır” koyamamalarıdır. Pek çok farklı ebeveynli stilleri vardır. Ancak bazı ebeveynlik stilleri özellikle duygusal açıdan yetersizliklerle sonuçlanmaktadır.

1. Duyguları gözardı eden ebeveynlik
2. İleri derecede serbest bırakan ebeveynlik
3. Çocuğu aşağılayıp, duygularına saygı göstermeyen ebeveynlik
4. Duygusal bağlamda çocuğa hocalık eden ebeveynlik gibi.

Anne ve babanın duygusal yeterlilik üzerine etkisi daha bebeklikte başlar. Ebeveynlerle kurulan ilişkiden yola çıkarak kendine güvenen, iyimser çocuklar ile başarısız olmayı bekleyen çocuklar olarak giderek fark belirginleşmeye başlar. Fark okul yıllarında gelişmeye ve netleşmeye devam eder. Sonradan edinilen duygusal beceriler, yaşamın ilk yıllarında edindikleri temel becerilerin üzerine kurulmaktadır. Yapılan birçok çalışmada duygusal zekânın öğrenilebildiği gösterilmektedir. Eğer bir ergen kendi duygusal zekâsının

farkında ise; kendisinde fark ettiği özelliklerini geliştirebilir. Bunlar sezgi, insanlara güvenme ve güvenilir olma, doğruluk, dürüstlük duygusu, yapıcı memnuniyetsizlik değerlendirilmesi, etkili karar alma ve zor durumlarda iyi çözümler bulma yeteneği, etkili liderlik gibi özelliklerdir. Kısacası ergen, duygulardan kaçmak yerine duyguların gücünü yakalamalıdır. Duygusal yeterlilikler, gelişimin ve duygusal zekânın pratiğe yönelik başarısını sağlar.

Duygusal bakımdan zeki bir kişi olmak dinamik bir gelişimdir. Almayı ve vermeyi, öğrenmeyi ve anlamayıdinlemeyi ve iletişim kurmayı, düşünmeyi ve harekete geçmeyi gerektirir. Duygusal olarak zeki olmak, kendi ihtiyaçlarını karşılarırken başkalarının da ihtiyaçlarını karşılamayı içerir.

DUYGUSAL ZEKA GELİŞİMİ VE POZİTİF PSİKOLOJİ EĞİTİMLERİ

Uzm. Psikolog Hande Sinirlioğlu Ertay

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda, son 50 yılda araştırmacılar koruyucu faktörleri ve ruhsal sorunların engellenebilirliği üzerine yoğunlaşmaktadır. “Koruyucu Ruh Sağlığı” alanında giderek artan sayıda çalışmada biyolojik faktörlerin, çevresel koşulların risk olduğu durumlarda dahi psikolojik olarak sağlam gelişim gösterebilen olgular mercek altına alınmıştır.

Psikolojik Sağlamlılık kavramı, Martin Seligman’ın Pozitif Psikoloji akımına öncülük etmesi ile destek bulmuştur. Pozitif psikoloji ve Psikolojik sağlamlılık çalışmalarında vurgulanan koruyucu faktörler biri olan Duygusal Zeka’yı Goleman (1995); azim, sebat, kendi kendini harekete geçirebilmeyi kapsayan, diğerlerinin ne hissettiğini anlayabilme ve dürtülere hakim olabilmeyi sağlayan temel yaşam becerisi olarak tanımlamıştır.

Psikolojik sağlamlılığı geliştirme adına yapılan çalışmalarda, planlanacak eğitimlerde Duygusal Zeka üzerine yoğunlaşmanın önemi, diğer zeka türleri gibi Duygusal Zeka’nın da eğitim ile geliştirilebilir olmasıdır. (Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios,2001; Mayer & Salovey, 1997; Goleman, 1998; Weisinger, 1998; Shapiro, 1998).

2004 yılında Barbara Kelly ve ekibinin yaptığı bir çalışmada “alternatif düşünme stratejileri geliştirme” (PATHS- Promoting Alternative Thinking Strategies Curriculum) çalışmalarından oluşan bir ders ilköğretim müfredatına eklenmiş ve dersin duygusal ve sosyal işlevselliğe etkisi incelenmiştir. Araştırma; 9-10 yaşlarından oluşan grupta pozitif düşünme ve olumlu baş etme stratejilerinde belirgin gelişim ortaya koymuştur. 2010 yılında Peter Salovey ve ekibi tarafından oluşturulan 30 haftalık yapılandırılmış sosyal ve duygusal gelişimi destekleyici eğitim programı “RULER Feelings Words Curriculum” 5. Ve 6. Sınıf öğrencilerine uygulanmış ve program sonunda öğrencilerin sosyal yaşamında pozitif yönde belirgin gelişim ortaya konmuştur. Bu yapılandırılmış program farklı gruplarla çeşitli akademik düzeylerde müfredat içinde yer almaktadır.

Ülkemizde Üsküdar Üniversitesinde akademik program içinde yer alan “Pozitif Psikoloji” dersi ile de benzer sonuçlara ulaşmak hedeflenmiştir. Dersin içeriğini oluşturan

başlıklar öğrencilerin psikolojik sağlamlılığını destekleyici bilgilere ulaşmasını hedeflemektedir. Eğitimin içeriğini oluşturan başlıkların kişisel olarak da gelişime destek olabileceği hipotezi test edildiğinde, dersi alan öğrencilerde sosyal beceri, duyguları ifade ve duyguları kontrol alanlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Öngörülmektedir ki ilerleyen dönemde, eğitim kurumlarının müfredatları içinde Pozitif Psikoloji ve Duyusal Zeka boyutları içerikli etkin eğitimlerin oluşturularak yaygınlaştırılması topluma yönelik psikolojik sağlamlılık ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarını destekleyici nitelikte olacaktır.

POZİTİF PSİKOLOJİ ÇOCUK GRUPLARI

Uzm. Psk. Nazende Ceren Öksüz

Pozitif psikoloji, insanın büyük gelişme potansiyelini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktadır. Birçok psikoloji yaklaşımı gibi kişinin zayıflıklarına ve sorunlarına odaklanmak yerine güçlü yönlerin daha fazla öne çıkmasını hedeflemektedir.

Yurtdışında ve Türkiye’de çocuklara yönelik psikolojik sağlamlılığı arttırmak amacıyla araştırma ve uygulamalar yapılmaktadır. Bu çalışmalardan biri de, Üsküdar Üniversitesi kapsamında gerçekleştirilen “Pozitif Psikoloji Çocuk Grupları”dır. Pozitif Psikoloji Çocuk Grupları 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar döneminde uygulamaya geçirilmiştir. Grup çalışmaları çocuklara ve ailelere yönelik oturumlardan oluşmakta ve mindfulness (Bilinçli Farkındalık) egzersizleriyle desteklenmektedir. Çalışmanın etkililiğine yönelik gerçekleştirilen araştırma ise Fransa’da gerçekleştirilen Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi’nde kabul almıştır.

PANEL

AİLE VE ÇİFT TERAPİLERİ BAĞLAMINDA POZİTİF PSİKOLOJİ

Oturum Başkanı: Yrd. Doç.Dr. Çiğdem Yavuz Güler, Üsküdar Üniversitesi

DEĞİŞEN AİLE VE YAŞAM KALİTESİ

Uzman Psikolog, Aile ve Çift Terapisti Naz Bozok

Aile, bireyin ve toplumun etkileşim içinde bulunduğu temel taşıdır. Bireyin beslenme, bakım, fiziksel, duygusal ve kültürel gelişimi ve varlığının devamı için kendi dışındaki toplumla birlikte hareket eden bir organizma olarak görülebilir.

Aile ortamı ve aile içi dinamikler bireyin varlığını sürdürebilmesi, kimlik geliştirebilmesi, kendine güveni ile sosyal ve ekonomik katılımı için uyum ortamı sunar. Bu sebeple toplumsal ve tarihsel değişimlerin aile yapılarının değişimine rağmen fonksiyonel ve kaliteli yaşam şartlarını bir araya getirmesi adaptasyon ve işlevsellikle mümkün olacaktır.

Aile ve aile dinamiklerinin, sağlıklı pozitif psikoloji içinde olması aile içindeki bireylerin duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade etmeleri ile oluşmaktadır. Ailedeki bireylerin duygu ve ifade serbestliği sınır kullanım ihtiyacını beraberinde getirmekle, baskılanmasında ise depresyon, endişe ve huzursuzluklar, düşmanlık, suçluluk hisleri gibi duyguların ve çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasıyla ailenin yaşam kalitesi kaybına sebep olur.

Yerleşik düzendeki küçük toplumsal birim olan köy hayatından, gelişen ve hızla büyüyen şehir hayatına geçiş, üretimden, tüketmek üzere üretmeye geçiş, iletişim ve etkileşimin geniş aileden çekirdek aileye hatta bireyselliğe geçişi değişimin farklı boyutlardaki yansımaları olarak tanımlanabilir.

Teknoloji iletişim ile zaman ve zaman kullanımına dair değişim ile farklılıklar da aile yapısı ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Teknolojik gelişimin beraberinde iletişim mi iletişimsizlik mi getirdiği, aile ilişkileri ile toplumsal farkındalığı azalttı mı artırdı mı sorusu zihinleri kurcalamaktadır.

Toplumsal ihtiyaçlar ve sebepler, aile yapısını bireyin sağlıklı gelişebilmesi adına farklı biçimlerde şekil değiştirerek varlığının devamına yol açmaktadır. Bu oturumda yukarıda bahsedilen değişim ve etkileşimlerin işleyiş ve fonksiyonelliği açısından aile ve yaşam kalitesini sistemik aile terapisi perspektifinden tartışacağız.

STRESE DAYANIKLILIKTA BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

Dr. Nusin Bilgin, Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Strese dayanıklılık yapısal mı yoksa öğrenilen bir durum mu dur?

Dayanıklı insanlar stresli hayat olayları ve değişimlerine çabuk adapte olanlardır. Daha doğrusu negatif duyguları yaşayıp bununla baş ederken doğru kararı verme ve seçebilme kabiliyetini hızlıca gösterebilenlerdir.

Tabii ki dayanıklılık kişisel özelliklerle şekillenir ve her insan için sorunlarla başetme şekli biriciktir denilebilir. Bilindiği gibi doğuştan getirdiğimiz özelliklerin farkına varıp belli egzersizlerle güçlendirilebilmeyi başarmak herkes için aynı süreçleri takip etmeyebilir. Psikoterapilerin ana çekirdeğini oluşturan farkındalık ve beceri gelişimi neden bazı kişilerde daha kolay ve diğerlerinde daha zordur? Biyolojik mekanizmaların rolü nedir?

Pozitif Aile Terapisi ve Pozitif Psikoloji Teorileri pozitif duyguların yapılandırılıp, genişletilmesi esasına dayanır. Tahmin edileceği üzere pozitif düşünme ve duyguların öne geçirildiği, keyifli ve farklı ilgi alanlarının çoğaltıldığı bir bünyede negatif duyguların barınması daha kısa sürelidir.

Kişinin yaşam kalitesinde birincil derecede yer tutan sosyal ilişki ağları ve olayların muhakemesini etkileyen 3 ana alan; algısal süreçler, bağlanma yapısı ve zihin teorisi. Duygularımızı ve empati becerimizi şekillendiren ise yine algılama ve yorumlama biçimimiz, bellek, beklenti ve hedef oluşturabilme yetilerimizdir. Sonuçta dış dünyanın döngüsel yapısı içinde ve çoklu nedensellikte ruhsal iyi oluş halimize hizmet eden faktörleri yakalamak ve içselleştirebilmeyi gelecek nesillere öğretebilmek bizim sorumluluğumuzdur.

SİSTEMİK AİLE TERAPİSİNDE AFFEDİCİLİK

**Uzm. Psikoterapist Fatma Tuba Aydın, Psikoterapi Bilimi, Viyana Sigmund Freud
Üniversitesi**

Yapılan bilimsel araştırmalar pozitif psikoloji alanında hayata geçirilmesi en zor olduğu düşünülen affediciliğin fiziksel sağlık, yaşam ve ilişki kalitesini artırdığını gösteriyor. Affediciliği teşvik eden grup ve bireysel terapi çalışmalarının etkinliğini ölçen deneylere katılan bireylerin kontrol gruplarına göre depresyon, kaygı düzeyleri, travma sonrası stres bozukluğu ve psikosomatik şikâyetlerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Aile terapistleri olarak ofisimizde affedicilik ve kindarlıkla ilgili birçok farklı tema ile karşılaşırız. Örneğin; aile içi şiddet, ilgisizlik veya ayrımcılık şeklinde kendini gösterebilen çocukluk travmaları, eşlerin birbirini aldatması, aile bireylerinin psikolojik ve fizyolojik hastalıklara yakalanması. Aile terapistleri danışanlarını affedici olmaya motive ederek onların affetme süreçlerine eşlik ederler. Bowen Aile Terapisi ve Yapısal Aile Terapisi gibi klasik aile terapisi teorileri affedicilik konusuna direkt olarak vurgu yapmazlar. Bu tutumlarına sebep olarak şunlar gösterilebilir: 1) Ailede affedicilikten çok negatif duyguların üstesinden gelebilme, problemlerle baş edebilme, değişikliğe adapte olabilmeye vurgu yapılır; 2) Geçişkenlik ön planda tutularak geçmişe olan vurgu azaltılır; 3) İlişkilere odaklanarak bireyin kendi iç dünyasından uzaklaşılabilir; 4) Terapide tarafsız kalmayı tercih eden aile terapistleri affetmeyi gerektiren bir durum yaşandığına dair hükümler ve ahlak öğretilerini savunmaktan kaçınırlar; 5) Birçok kereler dini perspektiflerden bakılan affedicilikten uzak durma eğilimi gösterirler. Fakat aile terapisi uygulamalarının sağlamış olduğu farkındalığın geliştirilmesi, ilişkilerin tekrar gözden geçirilerek, yaşanılanlara farklı perspektiflerden bakış açılarının getirilmesi, ilişkilerde ve amaçlarda daha realist bir bakış açısının kazandırılması, umut, şefkat ve empatinin geliştirmesi, ilişkilerde bağlılığın kuvvetlendirilmesi, daha yapıcı davranış ve tutumlar içinde olmaya vurgu yapılması ve hayatta yeni anlamlar kazandırılması gibi katkılarının danışanlar için affetme sürecini kolaylaştırdığı söylenebilir. Affedicilik kültürel arka planda meydana gelir ve her ailenin kendine özgü bir kültürü olur. Aile terapistleri bunu göz önünde bulundurarak uygulamalarını danışanlarının ihtiyaçlarına adapte ederler. Panel sunumunda bu hususlar detaylı olarak ele alınarak çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

SEMPTOMDAN İLİŞKİYE AİLE TERAPİSİNİN POZİTİF DİLİ

Didem Doğan, Klinik Psikolog, Çift ve Aile Terapisti

Aile bir sistemdir ve tüm sistemlerde görüldüğü gibi mevcudiyetine devam etmek ve işlevselliğini sürdürmek ister. Sistemin tüm parçaları (ailenin tüm üyeleri) sistemin (ailenin) devam etmesi için çaba gösterir. Fakat bazı doğal aksaklıklar (yaşam olayları) geliştiğinde, sistemin parçaları (aile üyeleri) son derece iyi niyetlerle, biraz ilerde büyük sorunlara yol açabilecek yanlış çözüm yolları üretir ve kullanırlar. Semptomun yolları iyi niyet taşlarıyla örülüdür...

Aile Terapisi 1950'lerde hakim olan ruh sağlığı yaklaşımı olan psikanalizin geleneğini kırarak psikolojiyi patoloji ve ruh hastalığı dilinden uzaklaştırmış ve bu alanda devrimsel bir geçişi başlatmıştır. Aile terapisi, kısa terapi, stratejik terapi, çözüm odaklı terapi gibi yaklaşımlara gebe olmuş; kullandığı pozitif dil ve terapist-danışan ilişkisine getirdiği ilişkiyel katkı ile tüm aile üyelerini kapsayan, işbirliğini harekete geçiren ilk pozitif yaklaşımlardan biri olmuştur. Kolay uygulanabilen, öğrenilebilen, semptomun ortadan kaldırılabilmesi gibi somut ve gözle görülebilen sonuçları olan, kısa süreli ve bu bakımlardan ümit vadeden bir okul olarak o yıllarda son derece hızla kendini kabul ettirmiş, yoğun ilgi görmüş ve görmeye devam etmektedir...

“Sorun” a bakışı, aile sistemiyle kurduğu ilişki, ailenin kaynaklarını araştıran, ileriye dönük, çözüm odaklı dili ve umut veren yaklaşımıyla aile terapisti, aile terapisindeki en önemli pozitif unsurdur.

Sistemik aile terapisi şemsiyesi altında çok sayıda model vardır, bu sunumun devamında, kuramlarını özellikle pozitif ve normatif bir dil üzerine kuran iki yaklaşım üzerinde duracağım. İlki aile terapisinin oluştuğu yıllarda danışanla terapist arasında bir kapsayıcı-kucaklayıcı ilişki geliştiren, içtenliğini ve kendisini bir müdahale aracı olarak kullanan Virginia Satir'in modeli; diğeri de post-modern yaklaşımlardan kabul edebileceğimiz iyi ve ideal ilişki tarifeleri veren Gottman modeli....

PANEL

ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI

Oturum Başkanı: Doç. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya, Ege Üniversitesi, İzmir

ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAYA YÖNELİK MÜDAHALELER

Doç. Dr. Ash Uz Baş, Dokuz Eylül Üniversitesi

Psikolojik sağlamlık (resilience), olumsuz yaşantılar, zorluklar ve sıkıntılar karşısında başa çıkma ve bu zorlukların üstesinden gelme yeteneğidir. Okul çağındaki çocuk ve ergenler, okul, aile ilişkileri, akran ilişkileri ve beden algısı gibi farklı alanlarda bu gibi stresörler ve kaygı veren yaşantılarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuk ve ergenler bu gibi zorluklarla daha iyi başa çıkabilmektedirler. Buna bağlı olarak da hem psikososyal bakımdan hem de akademik açıdan daha iyi gelişebilmektedirler.

Psikolojik sağlamlık, bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak gelişen bir yapı olarak kabul edilmektedir. Yüksek düzeyde sosyal beceriler, problem çözme becerileri ve öz-yeterlik psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan bireysel özelliklerden bazılarıdır. Olumlu aile ilişkileri ve olumlu okul atmosferi ise psikolojik sağlamlığı destekleyen çevresel özellikler arasında yer almaktadır. Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını arttırmaya yönelik çalışmaların hem bireysel düzeydeki özellikleri geliştirmeye odaklanırken aynı zamanda okul ortamı gibi çevresel faktörleri de ele alması gerekmektedir.

Okullar, çocuk ve ergenlerin akademik öğrenmeleri yanında iyi-oluşlarının ve psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesi bakımından kritik öneme sahip ortamlardır. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik okul temelli çalışmaların problem davranışları düzeltmeyi amaçlayan eksikleri temel alan bir yaklaşım yerine, güçlü yanları temel alan bir yaklaşımı benimsemesi gerektiği gittikçe kabul gören bir anlayıştır. Güçlü yanları temel alan yaklaşımlar çocuk ve ergenlerin kapasitelerine ve sahip oldukları kaynaklara

odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, güçlü yanları temel alan bakış açısıyla okullarda iyi-oluşu ve psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik çalışmalara ışık tutmaktadır. Bu gelişmeler doğrultusunda son yıllarda yapılan çalışmalar, bütün okul yaklaşımına dayalı çalışmaların öğrencilerin iyi-oluşlarını ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirmekte etkili olduğuna dair bilimsel kanıtlar sunmaktadır.

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını ve iyi-oluşlarını geliştirmeye yönelik bütün okul yaklaşımının bazı temel özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bunlar, belli bir sosyal-duygusal öğrenme programını uygulamaları, olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerini geliştirmeleri, olumlu akran ilişkilerini geliştirmeleri, velinin okula katılımını desteklemeleri ve son olarak okul-toplum ilişkilerini geliştirmeleridir. Uygun şekilde tasarlanan ve başarılı bir şekilde uygulanan bütün okul yaklaşımına dayalı sosyal-duygusal öğrenme programları, öğrencilerin iyi-oluşlarını artırmanın yanında, onların akademik başarılarını da arttırabilmektedir

ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK DUYGUSAL ZEKA EĞİTİMİ

Doç. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya, Ege Üniversitesi

Eğitim sistemimiz içinde çocukların ve gençlerin geliştirilmeye çalışılan öncelikli becerileri bilişsel/akademik becerilerdir. Bir çocuğun akademik becerilerinin yanı sıra sosyal duygusal becerilere de sahip olması, okul dışındaki yaşamda, akran etkileşimlerinde doyum alabilmesi için önemlidir. Çünkü akademik beceriler yaşamda başarıyı beraberinde getirmemektedir. Çocuklara akademik becerilerin yanısıra yaşam becerileri olarak da adlandırılan sosyal duygusal yeterliklerin kazandırılması gerekmektedir. Bu beceriler duygusal zekanın bir parçası olarak ele alınmaktadır. Goleman (1998) Duygusal zekayı kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi, ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilmesi yetisi olarak tanımlamaktadır. Mayer ve Salovey (1997)'e göre ise duygusal zeka “duyguları anlama, duyguları düşünceye yardımcı olacak şekilde üretme ve çoğaltma, duygusal bilgiyi anlama duyguları, duygusal ve zihinsel büyümeyi sağlayacak şekilde düzenleyebilme yeteneğidir. Duygusal zeka becerilerinin gelişimi aile içi etkileşimlerle şekillenmekte, becerilerin kazanılmasında okul ortamı etkili olmaktadır. Özellikle pozitif eğitim anlayışı çerçevesinde, bütün okul yaklaşımıyla bütün personelin katılımıyla okul ikliminin bu becerileri geliştirecek biçime dönüştürülmesi önemli görünmektedir. Bunun yanında tüm derslerin kazanımları içerisinde bu becerileri yerleştirilmesi yaygınlaştırılmasını sağlayacak ve sürdürülebilirliğini artıracaktır. Okul ortamlarında duygusal zeka becerilerinin çocuklara ve gençlere yapılandırılmış programlar yoluyla kazandırılması da mümkün görülmektedir. Bu sunumda çocuk ve gençlerin duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesine yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen ve dört yıldır Ege

Üniversitesi Çocuk Uygulama ve Araştırma Merkezinde (Çocuk Üniversitesi) uygulanan eğitim programı da tanıtılacaktır.

ÇOCUKTA İYİ OLUŞ: YAŞAM ANLAMINI VE AMACI

Yrd. Doç. Dr. Öykü ÖZÜ-CENGİZ, Gediz Üniversitesi

İnsanlar yüzyıllar boyunca yaşamın anlamı ile ilgili felsefi sorular sormuş ve kafa yormuşlardır. Zaman içinde ilgi “yaşamın anlamından” “yaşamda anlam ve anlam arayışı” na doğru kaymıştır. Frankl’in varoluşçu psikoloji ekolünü kurması, logoterapiyi oluşturması ve sonrasında Rollo May ve Irvin Yalom’un logoterapiye yaptıkları katkılar ile alan kendinden söz ettirir olmuştur. Günümüzde pozitif psikolojinin iyi oluşa odaklanması ile birlikte Seligman’ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı ve Ryff’ın Psikolojik İyi Oluş Modeli’nde “yaşamda anlam ve amaç” bileşeni yerini almıştır. 2. Dalga pozitif psikoloji olarak anılan “varoluşçu-pozitif” yaklaşımlarla birlikte konuya olan ilgi artmaya devam etmektedir. Bu kapsamda Paul Wong’un PURE modeli ile ortaya attığı “anlam-odaklı psikolojik danışma/terapi” son zamanlarda pozitif psikoloji akımında kendinden sıklıkla bahsettirir olmuştur. Ne var ki konu ile ilgili yapılan kanıt temelli çalışmalar henüz başlangıç aşamasındadır. Yetişkinler, özellikle de yaşlılar ve/veya kanser hastalarıyla ilgili yapılan çalışmalar alana hakim durumdadır. Son yıllarda genç yetişkinlerle yapılan birkaç çalışma da ortaya çıkmıştır. Fakat özellikle çocuklara ve gençlere yönelik çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu sunumda, yaşamda anlam ve amaca çocukların gözünden bakılacak, konuyla ilgili yapılan betimsel ve uygulamaya dönük çalışmalar özetlenecek ve bu alanda ileride yapılabilecek çalışmalarla ilgili önerilere yer verilecektir.

POZİTİF EĞİTİM VE UYGULAMALARI

Doç. Dr. Şerife Işık, Gazi Üniversitesi

Geçen iki yüzyıl, öğrencilerin başarılarının yüksek akademik notlarla tanımlandığı bir zaman dilimiydi. Pozitif psikolojinin son yıllarda popülerleşmesi ile insanların olumlu yanlarının araştırılması ivme kazanmış, akademisyen ve ruh sağlığı uzmanları mutluluk ve genel iyilik hali üzerinde çalışmaya başlamışlardır. Pozitif psikolojide bireysel ve toplumsal bozukluklardan ziyade güçlü yanlar, problemlerden ziyade pozitif deneyimler, patolojiden ziyade yeterlilik oluşturma ve neyin yolunda gitmediğinden ziyade neyin yolunda gittiği vurgulanır. Pozitif psikoloji iyi oluşun geliştirilmesine katkı sağlayan ve ayrıca psikopatolojiyi minimize eden veya engelleyen program ve müdahalelere odaklanır.

Pozitif eğitim geleneksel akademik becerilerin yanı sıra mutluluğun da hedef alındığı bir eğitim modelidir (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009). Eğitim sisteminde sadece akademik başarıya vurgu yapılmasına rağmen, insanlar yaşamda mutlu olmayı, huzuru, barışı, doyumunu ve anlamlı işler yapabilmeyi ister. Pozitif eğitim, Seligman'ın iyi oluşun beş özelliğini "okul iyi oluşu"na uyarlamaktadır. Bu özellikler, sosyal ve duygusal yeterlik, pozitif duygular, pozitif ilişkiler, güçlü yanlara odaklanma, anlamlılık ve amaçlılık duygusudur.

Pozitif eğitim okullarda şu üç alanda uygulamaları içerir (Kristjansson, 2012):

1. Pozitif psikolojide ele alan kavramların eğitimde uygulanması,
2. Eğitimin temel hedefinin öznel iyilik hali ve mutluluk olması,
3. Eğitim sürecinde olumlu duygulara yer vermek.

Pozitif psikolojinin temel prensiplerinin eğitime uygulanmasını ifade eden pozitif eğitim uygulamaları, öğrencilerle bireysel, küçük gruplarla, bütün bir sınıf ve okulu kapsayacak şekilde çalışırken, yenilikçi ve iyimser bir yaklaşım sunmaktadır. Pozitif psikolojinin eğitimde uygulanışı bireysel sınıflar ve öğretmenlerle olabileceği gibi, daha etkili, öğretmen, yönetici, çalışanlar ve velileri kapsayan genel okul düzeyinde sistemli olarak uygulanmasıdır. Hatta buna okulun içinde bulunduğu çevrenin de dahil edilmesi daha

etkili sonuçlar doğuracaktır. Böylelikle okulda öğrenilen beceriler hayata daha kolay yansiyacaktır.

Pozitif psikolojinin eğitimde uygulanmasında son zamanlara kadar sınırlı sayıda çalışma varken öğrencilerin, ailelerin ve okulun güçlü yanlarına odaklanan önleyici ve pozitif çalışmalar eğitimde daha fazla yer almaya başladığı görülür Örneğin The Penn Resiliency Program (Pennsylvania Eyalet Üniversitesi Kendini Toparlama Gücü Projesi), Strath Haven Positive Psychology Curriculum (Strath Haven Pozitif Psikoloji Müfredatı), Geelong Grammar School Project (Geelong İlkokulu Projesi), Kipp Charter Schools (Kipp Karakter Okulları) ve Prosper.

Kaynakça

Kristjansson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in New Bottles?

Educational Psychologist, 47(2), 86-105.

Seligman, M. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review Of Education*, 35(3), 293-311.

ATÖLYELER

WORKSHOPS

Practicing positive CBT: From reducing distress to building success

Dr. Fredrike Bannink, Clinical Psychologist

Practicing positive CBT: From reducing distress to building success Recent decades have witnessed a surge in the development of competency-based, collaborative approaches to working with clients. Practicing Positive CBT reveals how traditional CBT can become Positive CBT by shifting the focus of therapy from what is wrong with clients to what is right with them, and from what is not working to what is, thus creating a more optimistic process that empowers clients and therapists to flourish. Drawing on insights and techniques from both Positive Psychology and Solution-Focused Brief Therapy, Fredrike Bannink reveals how Positive CBT combines the best elements of changebased and meaning-based psychotherapeutic approaches to offer a new perspective on traditional CBT. This transition represents an important shift from problem analysis to goal analysis, from a focus on deficits and the learning of new behaviours to one that builds on resources and competences clients already possess and from reducing distress to building success. Prof. Paul Gilbert: “Fascinating insights and practical applications to change what we focus on and how we work in helping people change”. Prof. Willem Kuyken: “What Bannink is doing is radical, synthesizing CBT with the psychology of resilience in a grounded and pragmatic way” After the workshop the attendants will have: - knowledge of Positive CBT and how it is different from traditional CBT - skills to enhance positive emotions and hopeful and optimistic conversations - some practical Positive CBT tools (e.g. positive FBA). Description 90 minutes workshop Keynote presentation and exercises for experience-based learning Content: • What is Positive CBT? • How is Positive CBT different from traditional CBT and how can it be combined? • What is the role of the Positive CBT therapist? • How to find competences, resources and what works to build successes within a CBT framework

Eğitimde Pozitif Psikoloji: Psikolojik Sağlamlık ve Öğrenme

Berrin Baş, Pozitif Psikoloji Uzmanı / Uluslararası Pozitif Eğitim Ağı (IPEN) Türkiye Temsilcisi

“Yargılama, öğret. Bu bir öğrenme yolculuğu.” Carol Dweck

Pozitif psikolojinin uygulama alanlarından biri olan pozitif eğitim alanı, son yıllarda araştırmaların ve uygulama örneklerinin daha da arttığı bir alan haline geldi. Uluslararası Pozitif Eğitim Ağı (IPEN)’nin bu alandaki çalışmalarıyla desteklenen çalıştayda, pozitif eğitim uygulamaları kapsamında “psikolojik sağlamlık – resilience” konusuna odaklanılarak başta gelişen zihin yapısı – growth mindset olmak üzere dayanıklılığı teşvik edecek beceriler üzerinde durulacaktır. Farklı zihin yapılarının öğrenmemize, dayanıklılığımıza ve başarımıza olan etkisine bakılacaktır. Öğrencilerin ve öğretmenlerin öğrenme ve dayanıklılığını teşvik eden zihin yapısının nasıl geliştirilebileceğine yönelik yaklaşımlar ve uygulamalar paylaşılacaktır.

Not: Çalıştay, egzersizlerin ve grup çalışmalarının olduğu interaktif bir formatta gerçekleşecektir.

Neler öğreneceksiniz?

1. Pozitif eğitim nedir?
2. Psikolojik sağlamlığı teşvik eden pozitif eğitim uygulamaları
3. Gelişen zihin yapısı nedir? Gelişen zihin yapısını öğrenmek için pratik uygulamalar

Travma Sonrası Gelişim: Bizi Öldürmeyen Şeyler Güçlendirir mi?

Sema Baş, Uzm. Psikolog

Günümüz dünyası her geçen gün pek çok zorlayıcı olayla karşı karşıya kalmaktadır. Gerek doğal afetler, gerekse toplumsal şiddet olayları bireylerde travmatik tepkilere neden olmaktadır. Pozitif psikoloji, bu tür olayların olumsuz yönleri ile baş etme becerisi geliştirmede önemli yer tutmaktadır. Bu bakış açısı ile yapılan psikososyal çalışmalar, bireylerin sosyal destek, geleceğe dair umutla bakabilme, güçlü yanlarını fark etmeleri gibi pozitif psikolojinin de önemsendiği kavramlara destek olmaktadır. Psikososyal yaklaşım kapsamındaki çalışmamızın iki amacı vardır. İlki, travma yaşamış bireylerde, travma sonrası tepkileri tanıtmak, travmatik yaşantılara maruz kalmış herkesi yaşadıkları hakkında konuşmaya cesaretlendirmek ve kendilerini ifade etmeleri için yöntemler önermektir. Diğer bir amaç ise bireylerin travmatik olaylar yaşamasalar bile yaşamdaki zorlu olaylara karşı kendi olumlu ve güçlü yanlarını keşfetmelerini ve psikolojik sağlıklarını desteklemektir.

Neler öğreneceğiz?

1. Travmayı ve travma sonrası görülebilecek tepkileri,
2. Travma sonrası gelişimin ne olduğunu,
3. Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönlerini,
4. Katılımcıların güçlü yanlarını fark etmelerini ve bunları gerektiğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmelerini,
5. Olumlu başa çıkma yollarını,
6. Katılımcıların etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmalarını,
7. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmeyi öğreneceğiz.

Bilinçli-farkındalık (Mindfulness): Anda olabilmek, Kabul, Şefkat

Doç. Dr. Zümra Atalay, MEF Üniversitesi

Bilinçli-farkındalık (Mindfulness): Anda olabilmek, Kabul, Şefkat Bilinçli-farkındalık yargısızlık ve kabul esaslarına dayanarak maksatlı biçimde şimdiki ana odaklanabilmektir. Yaşamla olan temasımızın duyular vasıtasıyla şimdiki ana yöneltmesini hedefler Bilinçli-farkındalık çok sayıda, sistematik ve belirli amaçlara hizmet eden uygulamalar bütününden oluşur. Bilinçli-farkındalık özetle, yapmakta olduğumuz işleri yavaşlatarak dikkati yoğunlaştırmak, yaşadıklarımızı aktif ve katılımcı bir şekilde gözlemlemek ve dikkatimiz her dağıldığında düşüncelerimizin nasıl oransızca geçmiş veya geleceğe yöneldiğini fark etmektir. Bu farkındalığımızı kullanmanın başlangıcıdır. Sonrasında sakince, hemen yargılamadan ve öncelikle var olan durumu kabul ederek dikkatimizi tekrar amacına geri çağırarak ise yöntemin kapsadığı bütün çalışma biçimlerinin temelini oluşturmaktadır. Bu atölye çalışmasında kavramın teorik temellerini ve yaşama dair uygulamaları deneyimleyerek kavrama imkânı bulacaksınız

Neler öğreneceksiniz?

1. Bilinçli-farkındalık nedir?
2. Bilinçli-farkındalığın bilimsel temelleri
3. Şimdiki anda kalabilme yöntemleri ile ilgili uygulamalar

Mindfulness Interventions in Positive Psychology: The Positive Mindfulness Program

**Dr. Itai Ivztan, Leader of Masters in Applied Positive Psychology Programme /
University of East London**

Mindfulness meditation is one of the most popular interventions in psychology, the interest in which grows year after year. Positive psychology (PP) is the fastest developing branch of psychology, whose expanding journey of investigating human flourishing has attracted great interest. What happens when these two are brought together?

This workshop will inform you about the fascinating points of convergence between mindfulness and PP. We will explore various mindfulness programs focused on increasing positive variables, such as meaning, compassion, positive emotions, strengths, and gratitude. These programs are flourishing-focused, thereby embodying the spirit of PP. We will also examine how certain popular mindfulness programs are deficit-focused (aimed at decreasing mental illness), and consequently less relevant to the goals of PP interventions.

The workshop covers three aspects: Theory, Research, and Practice. We will discuss some theoretical background to the convergence between PP and mindfulness, including the role of savouring and meaning in the creation of what I call the “positive mindfulness cycle”. Research will be addressed as well, and studies that bring to life the impact of mindfulness on the experience of flourishing, growth, and positive transformation will be highlighted. Finally, we will practise a number of different mindfulness exercises designed to increase selfcompassion, meaning, and savouring. This experiential aspect of the workshop is important, in that it allows you to engage in the actual experience of the meeting point between mindfulness and PP.

This workshop is intended to provide an adventurous, creative, and open space, where we learn about mindfulness and PP, while being mindful and playful.

As part of this workshop, you will:

1. Experience a broad range of mindfulness exercises and PP-related techniques.
2. Learn how the areas of PP and mindfulness can enhance each other.
3. Understand the theoretical foundation that combines mindfulness and PP together.
4. Review research that links mindfulness with PP and flourishing.

Öz-Anlayış: Kendimizle Sağlıklı Bir İçsel Diyalog Geliştirebilmek

Uzman Pozitif Psikolog Aydan Bayır

Öz-Anlayış: Kendimizle Sağlıklı Bir İçsel Diyalog Geliştirebilmek “Tüm acılarımız ve yaralarımız ancak onlara merhametle dokunabildiğimizde iyileşir.” Jack Kornfield Öz-anlayış terimi, bir kimsenin hataları ve yetersizlikleri karşısında kendisine merhametli bir tutumla yaklaşması ve kendisiyle sağlıklı bir iletişim kurması anlamına gelmektedir. Özellikle son yirmi yılda yapılan amprik çalışmalar göstermiştir ki, öz-anlayış pratikleri düzenli bir şekilde uygulandığında katı öz-eleştiriye bulunan bireylerin iyilikseverlik, mutluluk, iyimserlik, gelecekle ilgili umutlu olma, duygusal zeka, hayattan tatmin olma ve başarı düzeyleri yükselir, öte yandan depresyon, anskiyete, utanç, yanlış yapma korkuları azalır (Barnard & Curry, 2011; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007a).Prof. Paul Gilbert ve Dr. Kristin Neff'in merhamet odaklı terapi yaklaşımlarından derlenerek düzenlenecek olan bu keyifli atölye çalışmasında, katılımcıların öz-anlayış kavramını tanımaları ve bu olguyu günlük hayatlarına nasıl entegre edeceklerini öğrenmeleri hedeflenmektedir. Grup çalışması, özellikle de yanlışları ve yetersizlikleri karşısında mükemmelliyetçi bir tutum sergileyerek kendi üstüne gelme eğilimi gösteren bireyler için, öz anlayışlı yanlarını keşfetme ve yaratıcı grup egzersizleri yapma imkanı sunar.

Neler öğreneceksiniz?

1. Öz-anlayış ve bilinçli farkındalığın ne olduğunu ve olmadığını
2. Kendimizle anlayışlı bir içsel diyalog kurmanın bilimsel faydalarını
3. Zor anlarımızda kendimizi ve başkalarını yıkıcı şekilde eleştirmekten ziyade, kendimize ve ilişkide olduğumuz kimselere karşı anlayışlı olabilmenin yollarını
4. Duygularımızı daha yakından tanıyabilmek ve kendimizle sıcak bir ilişki kurabilmek için günlük hayatta uygulanabilecek yöntemleri

Etkileşim (Encounter) Grubu

Prof. Dr. Oya Gülendamar Ersever, Hacettepe Üniversitesi

Encounter (Etkileşim) grupları 1960 yılının sonlarına doğru ilk defa duyarlılık eğitimi grupları adı altında ABD’de ortaya çıktı. Birkaç yıl sonra, Carl Rogers bu gruplara temel encounter ismini verdi. Daha sonra da yalnızca encounter adı yerleşerek kaldı. Encounter gruplarının toplumda normal insanların kendilerine ilişkin farkındalıklar kazanmaları, kendilerini daha iyi tanıyıp anlayabilmeleri, kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri, diğer insanlarla empati ve etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmeleri gibi değişik amaçları vardır.

Temelde insancıl varoluşçu felsefe ve fenomenici görüş benimsenen encounter gruplarında bireyin kendi iç açısından dünyayı görüş tarzının önemi vurgulanır. Bu gruplar, insan ilişkilerinde açıklığı, dürüslüğü, kendini farketmeyi, kendini olduğu gibi kabul etmeyi ve sorumluluk almayı amaçlayan gruplardır.

Bu atölye (workshop) çalışmasında amaç yaşantısal olarak bir etkileşim grubu içinde grup üyelerinin bir ölçüde kendilerini tanımaları ve diğer grup üyelerinin duygu, düşünce, davranış ve bireysel farklılıklarına karşı duyarlılık geliştirmeleridir. Grubun amacına ulaşmasında bazı farkındalık ve duygu odaklı egzersizlerin uygulanması yer almaktadır.

Grup Üyeleri Neler Öğrenecekler?

1. Farkındalık ve duygu egzersizlerini deneyimleyerek grup üyeleri bir ölçüde farkındalık kazanarak kendilerini tanıyacaklar.
2. Diğer grup üyelerinin farklı farkındalıkları ile etkileşimleri sonucu diğer grup üyelerinin duygu, düşünce, davranış ve bireysel farklılıklarına karşı duyarlılık geliştirecekler.

Pozitif Psikoterapi Uygulamaları

Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı, Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Pozitif Psikoterapi Uygulamaları Bu çalışmada kültürel faktörlere duyarlı ve pozitif yönelimli çağdaş yaklaşımlardan biri olan Pozitif Psikoterapi'nin (Peseschian, 1970) belli başlı uygulamalarının dinleyicilerle paylaşılması hedeflenmektedir. Pozitif Psikoterapi kendine has müdahale yöntemleri olan kaynak-yönelimli, çatışma-çözüm temelli ve kültüre duyarlı bir terapötik yaklaşımdır. Pozitif Psikoterapide kullanılan "pozitif" sözcüğünün özel bir anlamı vardır. Özgün kullanımında (positum) olduğu gibi, bu kullanımda da gerçek ve var olanı ifade eder. Bir başka ifadeyle pozitif kelimesi gerçekliğin içinde olumsuz yanlar ve olumlu yanlar olduğuna işaret etmektedir (Peseschian, 1977). Psikolojik danışma açısından bakıldığında ise, gerçek ve var olan şeylerin sadece çatışmalar ve şikayetler olmadığına, bu çatışma ve semptomlara eşlik eden ve her insanda doğuştan var olan yeteneklerin de bulunduğu inanılmaktadır. Pozitif psikoterapi beş basamaklı bir müdahale/danışma süreci sunmaktadır: 1. Gözlem devresi, 2. Envanter devresi, 3. Durumsal cesaretlendirme devresi, 4. Sözelleştirme devresi, 5. Hedefleri genişletme devresi. Bu beş basamağın kendi kendine yardım amacıyla kullanılması için terapi sonlandırılmadan danışan tarafından da öğrenilmesi hedeflenmektedir. Bu temel ilke ve yöntemleriyle pozitif psikoterapinin, psikolojik yardım alanında, çocuklarla psikolojik danışma, ergenlerle psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve ailelerle psikolojik danışma çalışmalarında kullanıldığı görülmektedir (Henrichs, 2012; Cope, 2014). Çalışmada bu farklı alanlarda kullanılan öne çıkan pozitif psikoterapi teknikleri dinleyicilerle paylaşılacaktır.

Neler öğreneceksiniz?

1. Pozitif Psikoterapinin İnsan doğasına bakış açısı
2. Pozitif psikoterapiye göre denge modeli
3. Pozitif psikoterapide yetenekler
4. Pozitif psikoterapinin beş basamağının kendi kendine yardım, danışmanlık ve psikoterapi alanlarında kullanılması

Psikoterapide Voltan-Acar-Molaei (VAM) Modeli: Bireysel Terapi ve Grup Terapisi

Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar&Behnam Molaei

Son yıllarda toplumda ve yaşam tarzında ortaya çıkan değişikliklerden dolayı bireyler birçok ihtiyaçlar, zorluklar va problemlerle karşı karşıya kalmışlardır. Bu durum onların yaşam kalitesini ve memnuniyetini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu süreçte birylerin giderek daha da karmaşık hale gelen ihtiyaçlarını ve problemlerini gidermek için geleneksel psikolojik danışma ve psikoterapi yaklaşımlar yetersiz kalmıştır (Lazarus, 1996; Preston, 1998; Prochaska & Norcross, 2013a; Hoffman, Spertth, & Holm-Hadulla, 2015). Psikolojik danışma ve psikoterapi alanında bu boşluğu kapatmak için 1980'lerin başından beri psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler tarafından psikoterapi yaklaşımlarının bütünleştirilmesine yönelik hızla gelişen bütünleştirme hareketi başlatılmıştır (Prochaska, 1995; Norcross & Goldfried, 2005; Corey, 2013). Bu bağlamda bireysel ve grup terapide Gestalt, psikodrama ve bilişsel davranışçı terapilerdeki teknik ve felsefi farklılıkları ve danışanların ihtiyaçlarını ve problemlerini etkileyebilecek bireysel, ailesel ve kültürel özelliklerini dikkate alarak, onların ilişkileri, duyguları, düşünceleri, davranışları, beden süreçleri ve spiritüel yanları üzerinde bir bütün olarak çalışabilmek için Voltan Acar-Molaei (VAM) modeli bütünleştirici terapötik bir model olarak geliştirilmiştir.

Bu modelde psikoterapist danışanın ihtiyaçlarının ve problemlerinin doğasına ve psikoterapi oturumunun akışına bağlı olarak altı değişim strateji ve birçok teknikler, egzersizler, deneyimler, metaforlar ve ev ödevlerinden yararlanabilir. İlişkisel değişim stratejisi, duygusal değişim stratejisi, bilişsel değişim stratejisi, spiritüel değişim stratejisi, davranışsal değişim stratejisi ve bütün ve bütünleştirme değişim stratejisi VAM modelinin altı değişim stratejisi olarak tanımlanmıştır. Psikoterapist bu stratejilerden yararlanarak danışana, sağlıklı ilişki kurabilme yollarını öğrenmesine, geçmişteki deneyimlerine ilişkin duygularını ve düşüncelerini şimdi ve burada yaşamasına ve kendisi ve başkaları hakkında farkındalık kazanmasına daha da yardımcı olabilir. Böylece danışan yaşadığı çatışmalar ve problemlerle baş edebilir, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşama sahip olabilir.

Neler öğreneceksiniz?

• Bireysel ve grup terapisinde bütünleştirici bir model olarak Voltan Acar-Molaei (VAM) modelini, • VAM modelinin altı değişim stratejisi ve bu stratejilerin nasıl uygulanacağını, • Terapötik süreçte uygun değişim stratejilerden nasıl yararlanılacağını, • Danışana kendisi ve başkaları hakkında farkındalığını artırabilmesi ve kendi sorumluluğunu kabul etmesi için nasıl yardımcı olunacağını, • Danışana amaçlarına ulaşabilmesi, ihtiyaçlarını giderebilmesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için nasıl yardımcı olunacağını öğreneceksiniz.

BİLDİRİLER

PRESENTATIONS

B.01

Çekirdek Oluş Süreci'nin Başarı Örneği Üzerinden Tanımlanması

Nurşen Şirin, Yasemin Parlak Demir

ÖZET

Amaç: “Oluş Süreci” olarak ifade edilen kavramın anlamı batı edebiyatında Shakespeare ” olmak veya olmamak işte bütün mesele bu” şeklinde, doğu kültüründe Ebu Said-i Ebu-l Hayr; ne olursan ol yine de gel, Şu tertemiz tarlaya sevgiden başka bir tohum ekmeyiz biz” demiştir. Mevlana olmanın sınırını “insanı kâmil olma” olarak çizerken” İnsan, pek lâtif bir içe maliktir. İnsansan, bir an olsun onu ara!” şeklinde belirtmiştir. Jung, İnsanın “olmaya dair “yönelişine “bireyin kendisini gerçekleştirmeye ve mükemmelliğe ulaşma yönünde güdüleyici olan, doğuştan gelen evrensel bir benliğinin olduğu” düşüncesi ile yaklaşmış, bilinç ve bilinçaltı öğelerini birleştiren orta noktayı “benlik” (self) olarak adlandırmıştır (1968/1997). Bu araştırmada oluş, bütünleştirici bir yaklaşımla ele alındı” Her bireyin potansiyeli ve bu potansiyeli gerçekleştirmeye yönelik gücü ve yönelişi vardır” gerçeğinden yola çıkıldı. Kişinin olmaya(kendini gerçekleştirmeye) doğru akışının önündeki engeller belirlenerek “on adet ” dokunuşla bu engeller aşılmaya çalışıldı. Bu dokunuşların ruhunda kuramlar, akışı hızlandıran, tıkanıklığı açan işlevleri ile yer aldı. Çalışmanın amacı “Çekirdek Oluş Süreci” aşamalarının tanımlanmasıdır.

Bunlar ‘Anlam Yükleme, Biliş Oluşturma, Duygulanım, Ortam, Yardım İsteme, İradeyi Kullanma, Vasıf, Karakter, Kişilik ve Güçlendirici Olma’ şeklinde isimlendirildi. Yöntem: Meslek yüksekokulu çocuk gelişimi öğrencilerinden 20-24 yaş arasında 60 gönüllü ile yapılmıştır. Katılımcıların demografik verileri kaydedildi. Araştırma, “gömülü kuram” diye de isimlendirilen “kuram oluşturma” deseninde gerçekleştirilmiştir. Görüşme soruları hazırlanmış ve pilot olarak 10 kişiye uygulanmıştır. Katılımcı dönütleri değerlendirilerek bazı sorular yeniden düzenlenmiştir. Son halini alan sorularla mülakatlar yapılarak 60 kişi ile görüşmeler gerçekleştirildi. İçerik analizi ile “başarı” kavramı ve “başarı sürecine” dair bir açıklama ve anlayış(kuram) geliştirilmiştir. Elde edilen verilerle eksenel kodlama ile kodlanarak kategorilerin kesişimi oluşturulmuştur. Bu kesişime ”Çekirdek oluş süreci” adı verilmiştir. Katılımcılara ilk olarak başarılı olma konusunda video gösterisi, grup oturumu,

yaratıcı drama, psiko drama etkinliklerini içeren 3 ay süresince 12 oturumdan oluşan eğitim düzenlendi. İkinci olarak ise başarı gereksinimleri ile ilgili yaşam deneyimi tespit çalışması yaptırıldı. Her bir katılımcıya yaşam deneyimi için kendini başarılı gören 3 kişi ve başarısız gören 3 kişi mülakat yaptırıldı, başarının ve başarısızlığın nedenleri, başarının kazandırdıkları ile ilgili durum analizi ve raporlama yapıldı. Tüm katılımcılarla, sunum haline dönüştürülüp raporlar paylaşıldı ve diğer katılımcıların eğitimi sağlandı. Üçüncü olarak katılımcılardan kendileri için bir başarı rol modeli seçmeleri istendi. Seçilen rol modelinin yaşam öyküsü, kitapları, videoları ve sözlerinden çıkarttığı anlamlar bütünüyle katılımcıların kendi başarı kavram haritasını oluşturması sağlandı. “Başarımın temel taşları” adlı etkinlik düzenlendi, başarı grupları ve grup lideri belirlendi. Son olarak katılımcılar arasında başarı paylaşım portalı oluşturularak başarı motivasyonunun devamı sağlandı. Süreç haftalık raporlama yöntemiyle 1 ay takip edildi. Alan notları tutulmuş, sürekli alana gidilerek uygulamalar ve görüşler doğrultusunda süreç yeniden düzenlenmiştir. Kendini gerçekleştirme yönelişlerinden biri olan “başarı yönelişinin” önündeki tıkanıklık ortadan kaldırılıp, akış sağlanarak “Çekirdek Oluş Süreci’ nin gerçekleşmesi sağlandı. Bulgular: Araştırmanın sonucunda üniversite sınavında başarısız olmuş gençlerin “başarı” konusunda cesaretlendikleri, kendilerine yeni hedefler belirledikleri, hedeflerine gerçekleştirme yönünde çaba gösterdikleri ve “başarı” hedeflerini gerçekleştireceklerine dair inançlarının oluştuğu bulunmuştur. Tartışma: Araştırmamızın sonucuna göre “çekirdek oluş süreci” olarak tanımladığımız ‘anlam yükleme, biliş oluşturma, duygulanım, ortam, yardım isteme, iradeyi kullanma, vasıf, karakter, kişilik ve güçlendirici olma’ aşamalarının gençlerin yaşadıkları tıkanıklıkları çözmede etkili olduğu, bireyin kendini gerçekleştirmesine olumlu katkı sağladığını göstermiştir. Bu yöntemin farklı temalarda, daha geniş popülasyonlarda ve farklı yaş gruplarında da uygulanabileceğini düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Çekirdek oluş, başarı.

B.02

Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş

Bünyamin Ateş

Amaç: Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluşun akademik başarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu bağlamda “Psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluş akademik başarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

Yöntem: Yapılan araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmanın, araştırma grubu 2015-2016 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında öğrenim gören ve seçkisiz olarak belirlenen 131(%56.5) kız, 101 (%43.5) erkek olmak üzere toplam 232 psikolojik danışman adayından oluşmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 20.79’dur. Araştırmada veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2011;2013) ve araştırma kapsamında oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları öğrencilere araştırmacı tarafından gruplar halinde uygulanmıştır. Veri toplama araçları gruplara uygulanmadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir.

Bulgular: Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ilk olarak verilerin basit doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına bakılmış ve basit doğrusal regresyon analizinin temel varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, yordayan değişkenin model üzerinde yordama işlemini başarıyla yerine getirdiği yani regresyon işleminde kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (($F_{1/230}=150.81$; $p<.01$), psikolojik iyi oluş akademik başarıdaki toplam varyansın yaklaşık olarak %40’nı açıkladığı görülmüştür ($R=.629$; $R^2=.396$). Beta katsayısı (.629) ve Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi ($t=12.28$; $P<.01$) sonuçları anlamlı bulunmuştur.

Tartışma: Yapılan araştırma sonucunda, psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluşun akademik başarının anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinin onların akademik başarılarına olumlu yönde bir etki oluşturacağı söylenebilir. Bu bakımdan psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik yapılacak çalışmalar önemli ve değerli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışman adayı, akademik başarı, psikolojik iyi oluş

B.03

Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Akademik Erteleme Üzerindeki Rolü

Fulya Cenkseven Önder, Ali Arslan

ÖZET

Erteleme, hemen her insanın hayatında var olabilen bir davranış biçimidir. Kimi insanlar yapacakları bazı sıkıcı ve zor işleri ertelerken, kimileri de yapılacak iş ne olursa olsun erteleme eğilimi içerisindedir. Yani erteleme belli durumları kapsayan bir davranış olabileceği gibi hayatın tümünü etkileyen bir davranış özelliği olarak da karşımıza çıkabilmektedir.

Durumsal ertelemenin en çok karşılaşılan formu olan akademik erteleme ise Rothblum, Solomon ve Murakami (1986) tarafından kişinin a) hemen hemen her zaman ya da her zaman akademik görevleri ertelemesi ve bu ertelemeden dolayı b) hemen hemen her zaman ya da her zaman kaygı hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Akademik ertelemenin, akademik işlerin tamamlanmasının gerekenden fazla zaman almasını, ancak aynı zamanda hem sıklıkla işlerin son dakikaya bırakılmasını ve hem de kaygı durumunu içermesi gerekmektedir.

Masten, Best ve Garmezzy (1990) psikolojik dayanıklılığı zorlayıcı veya tehdit edici yaşam olaylarına rağmen başarılı uyum süreci ve becerisi şeklinde tanımlamış ve bu kavramın yüksek risk altında olumlu sonuçlar gösterebilme, stres altında sürdürülebilir yetkinlik ve travmadan sonra toparlanma şeklinde boyutları olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmada Gaziantep ilinde bulunan dört farklı Anadolu lisesinde öğrenimine devam eden öğrencilerde psikolojik dayanıklılığın akademik ertelemeyi ne düzeyde açıkladığını belirlemek amaçlanmaktadır.

Yöntem; Örneklem: Araştırma yapılan liselerden her sınıf düzeyinden (9., 10., 11. ve 12. sınıf) rastgele sınıflar belirlenmiş ve ölçekler uygulanmıştır. Uygulama yapılan 438 öğrenciden 404'ünün doldurduğu ölçekler değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerden 207'si (%51,2) kadın; 197 (%48,8)'i ise erkektir. Öğrenciler 14-18 yaş aralığındadır ($M=16.06, SS=1.09$).

Veri Toplama Araçları: Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan öğrencinin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü sınıf düzeyinin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013) ve Akademik erteleme düzeylerini belirlemek amacıyla Akademik Erteleme Ölçeği (Çakıcı 2003) kullanılmıştır.

İşlem: Verilerin analizinde doğrusal regresyon analizi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Regresyon analizleri kadın, erkek ve çalışma grubunun tamamı için ayrı ayrı yapılmıştır. Bulgular: Tek yönlü ANOVA sonucunda akademik erteleme ve psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Kadın, erkek ve çalışma grubunun tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, psikolojik dayanıklılığın yalnızca okul desteği ve mücadele azmi alt ölçeklerinin akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Kadınlarda psikolojik dayanıklılığın alt ölçeklerinin tamamı akademik erteleme %31'ini, erkeklerde %17'ünü, öğrencilerin tamamını ise %29'unu açıkladığı saptanmıştır. Bulgular ilgili literatür eşliğinde tartışılarak öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, akademik erteleme

B.04

Farklı Mesleklerde Başarıya Ulaşmış Kişilerin Başarı Kriterleri ve Başarı-Aile-Eğitim İlişkisine Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi

Nail Yıldırım, Emel Tüzel, Bülent Uzman

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı toplum tarafından mesleki başarısı kabul edilen kişilerin başarı ölçütlerini ortaya koymak ve mesleki başarı ile aile ve eğitim ilişkisi hakkındaki düşüncelerini belirlemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubu: Araştırma Tokat ilinde mesleğini sürdürmekte olan ve yerel halk tarafından mesleğinde başarılı görülen fırıncı, terzi, iş adamı, iki farklı öğretmen, müzisyen, mobilyacı, diş hekimi, hemşire, kaymakam, makine mühendisi, kasap, uzman dr., kuyumcu, boyacı, esnaf, okul müdürü, fotoğrafçı, oto elektrikçi, kırtasiyeci, banka müdürü, bankacı, nüfus müdürü, belediye başkanı, imam, inşaat mühendisi, tornacı, fabrika müdürü, polis ve öğretim üyesi olmak üzere 29 farklı meslek grubundan 30 kişiyle yürütülmüştür. Katılımcılar yerel halktan rastgele seçilen 50 kişinin en fazla verdiği isimler arasından belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı: Veriler katılımcıların başarı kriterlerinin, başarı sırlarının, başarılarına ailelerinin ve öğretmenlerinin etkisinin ve eğitimin başarıya etkilerine yönelik görüşlerinin belirlenmesine yönelik oluşturulan açık uçlu beş sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel değişkenlerinin yer aldığı form aracılığıyla yüz yüze görüşmelerde toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilere içerik analizi yapılmıştır. Önce veriler kodlanmış, ardından sınıflamalar yapılmış ve üçüncü aşamada kod ve temalar düzenlenmiştir. Kodların tekrarlanma sıklığı ve her bir kodu tekrarlayan katılımcıların kimler olduğuyorsa B1, B2... B30 şeklinde ortaya koyulmuştur.

Bulgular: Mesleğinde başarılı kişilerin işini iyi yapmak(n=6), mutlu olmak(n=6), çok çalışmak(n=5), mesleğinde dürüst olmak(n=5), hedeflere zamanında ulaşmak(n=5) ve işini sevmek(n=4) kriterlerini belirttikleri, ayrıca başarıyı tekrarlanma sıklığı 1-3 arasında değişen diğer 17 farklı kriterle beraber toplam 23 farklı ifadeyle tanımladıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların mesleklerindeki kişisel başarıları sıralarını mesleğini sevmek (n=13), çok çalışmak(n=8), dürüst olmak(n=6), disiplinli olmak(n=5), planlı çalışmak(n=5) ve işinin başında olmak(n=5) olarak açıklamışlardır. Katılımcıların mesleki başarı sıralarını, tekrarlanma sıklıkları 1-4 arasında değişen diğer 29 kriterle birlikte toplam 35 farklı şekilde açıkladıkları görülmüştür. Katılımcıların aile hayatlarının başarıları üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri incelendiğinde aile desteklerinin olduğunu(n=18), huzurlu(n=12) ve düzenli (n=8) bir aile hayatı yaşadıklarını söyledikleri görülmüştür. Tekrarlanma sıklıkları 1-2 arasında değişen diğer 9 değişkenle beraber toplam 12 farklı şekilde ailenin başarı üzerindeki etkisinden bahsetmişlerdir. Katılımcıların öğretmenlerinin mesleki başarıları üzerindeki etkisine yönelik görüşleri incelendiğinde, öğretmenlerinin yol gösterici olduklarını(n=11), öğrenmelerine gayret gösterdiklerini(n=4), ahlaki değerleri öğrettiklerini(n=3), disiplinli yetişmelerine katkı sağladıklarını(n=3) ve çalışarak başarılı olacağını öğrettiklerini(n=3) söyledikleri belirlenmiştir. Tekrarlanma sıklıkları 1-2 arasında değişen diğer 13 ifade ile beraber toplam 18 farklı ifadeye yer verdikleri görülmüştür. Katılımcıların eğitimin mesleki başarıya etkisine yönelik görüşleri incelendiğindeyse, çocukların yeteneklerine göre yetiştirilmesi(n=7), çocukların önemsenmesi(n=4), eğitim politikalarının sürekli değişmemesi gerektiği(n=4), öğrencilerinin öğrenme stillerinin belirlenmesi(n=4), okul, aile, öğretmen işbirliğine önem verilmesi(n=4), eğitimin kaynağının milli ve manevi değerler olması(n=4) konuları üzerinde görüş bildirdikleri, tekrarlanma sıklığı 1-3 arasındaki diğer 29 maddeyle beraber toplam 35 farklı ifadeyle açıkladıkları görülmüştür. Tartışma: Sonuçlar mesleki başarının farklı değişkenlerle açıklanmakla birlikte, işini iyi yapmak, mutlu olmak, işini sevmek gibi işe ilişkin olumlu duygulardan etkilendiğini, mesleki başarıda aile hayatındaki huzur ve düzenin etkili olduğunu ayrıca öğretmenlerin ve eğitimin başarı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Buna göre işini seven, ailesinde mutlu, öğretmenlerinin desteğini alan kişilerin ve çocukları önemseyen ve bireysel farklılıklarının bilincinde olan eğitim sisteminin mesleki başarıları arttıracığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Mesleki başarı, başarı kriterleri, eğitim-mesleki başarı ilişkisi, aile-mesleki başarı ilişkisi

B.05

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Kasım Sezgin, Celal Çayır, Bünyamin Han

ÖZET

Amaç: Alanyazında farklı tanımları olmakla birlikte psikolojik sağlık, ciddi uyum ve gelişme tehditlerine rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlıkla ilgili önemli bir mekanizma, yaşanan olumsuz deneyimlere karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, psikolojik olarak sağlam bireylerin zorlukların üstesinden gelmek için kullandığı kaynaklardır, risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığı ve uyum sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir. Psikolojik sağlık ile ilgili çalışmalarda önemli koruyucu faktörlerden birisi de din ve inançtır. Din insanlara ortaya çıkan stresli durumlarla baş edebilmesi için araç sağlayarak travmatik olayların, stresin etkilerini hafifletmekte ve olumsuz yaşam olaylarının (ölümcül hastalık, yeti yitimi vb.) negatif etkilerini azaltmaya yardım etmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmada bazı farklı kişisel bilgilere göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ve dindarlık düzeylerinde anlamlı farklılığın olup olmadığına bakılmış ve öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleriyle dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı test edilmiştir.

Yöntem: Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2014-2015 Bahar yarıyılında Dicle Üniversitesi'nde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise farklı fakültelerde okuyan tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş 585 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Kararımak (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış "Ego-Sağlık Ölçeği" ve D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi A.B.D. öğretim elemanları tarafından geliştirilmiş olan "Dini Hayat Ölçeği" kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada Dicle Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dindarlık boyutlarına göre üniversite öğrencilerinin

büyük çoğunluğunun inançlı olduğu, dini bilgi düzeylerinin yüksek olduğu, duygu ve etki boyutunda ise ortanın üstünde oldukları görülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu; kadınların ise dindarlığın etki ve duygu boyutlarındaki düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyi de artarken, baba eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşmadığı elde edilen önemli sonuçlardan biridir. Son olarak dindarlığın duygu boyutuyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, Dindarlık, Üniversite öğrencileri

B.06

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Ruminasyonun Mental İyi Oluşu Yordama Gücü

Halim Sarıcaoğlu, Yeliz Saygın

ÖZET

Pozitif psikolojinin iyi oluşu tanımlamaları hazcı (Hedonic) ve psikolojik işlevsellik (Eudaimonic) olmak üzere iki farklı bakış açısı ile ortaya konmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Hazcı yaklaşım iyi olmayı bireylerin yaşantıları hakkındaki öznel değerlendirmeleri üzerinden tanımlar ve literatürde yaşam doyumu (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) veya öznel mutluluk (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) gibi farklı terimlerle ifade edilir. Hazcı yaklaşım daha çok bireylerin duygularına ve bilişsel değerlendirmelerine odaklanır. Psikolojik işlevsellik perspektifi ise bireylerin pozitif psikolojik işlevselliğe ve kendini gerçekleştirilmeye vurgu yapar (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş olarak tanımlanan iyilik hali, daha çok psikolojik işlevlerin varlığına odaklanır (Cenkseven, 2004). Mental iyi oluş kavramı ise iyi oluşu tanımlamada bütünleştirici bir yol izleyerek hem hazcı hem de psikolojik işlevselliğin bir arada olduğu bir kavramdır (Tennant, vd. 2007). Psikolojik sağlık uluslararası literatürde “resilience” olarak tanımlanmış olsa, Türkiye’de yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Aydoğan ve Özbay, 2015), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve sağlık (Kararımak, 2006) gibi farklı terimlerle tanımlanmıştır. Terimsel olarak farklılıklar olmasıyla birlikte, tanımlar genel olarak risk faktörleri, koruyucu faktörler, stres yaşantılarından sonra kendini toparlama ve sağlık noktasında birleşmektedirler. Bu çalışmada ele alınan psikolojik sağlık kavramı ise bireyin olumsuz yaşantılardan sonra toparlanıp eski psikolojik işlevsellik haline dönebilmesini ifade etmektedir. Ruminasyon, bir bireyin yaşadığı duygu durumunu ve bu durumunun sebep ve sonuçlarını, problemin çözümü için herhangi bir şey düşünmeden, tekrarlayıcı bir biçimde düşünmesi olarak tanımlanabilir (Nolen Hoeksema, 1987). Bireylerin, içinde bulunduğu durumu değerlendirmesinde, olumsuz düşünceler ile depresif duygu durumunun bir araya gelerek daha etkili olması; problem çözme becerilerinin ve olumlu davranışlarında azalmasına neden olmaktadır (Nolen- Hoeksema, 1991). Yani ruminatif eğilimleri yüksek olan bireyler, olumsuz bir yaşam deneyimi karşısında

olumsuz düşüncelere kapılma, bu düşünceleri sürekli olarak tekrar etme davranışlarını sergiler ve bunun sonucunda olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissederler. Bu bağlamda çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ruminatif eğilimlerinin ve psikolojik sağlamlıklarının mental iyi oluş düzeylerini yordama gücünü araştırmaktır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırma grubu Mevlana ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi eğitim fakültelerinde okuyan 397'si kadın 171'i erkek olmak üzere toplam 568 öğrenciden oluşmaktadır. Verileri toplamada Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) (Keldal, 2015), Ruminatif Tepki Ölçeği Kısa Formu (RTÖKF) (Erdur Baker ve Bugay, 2012) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) (Doğan, 2015) kullanılmıştır. WEMİÖÖ'nün orijinal formu Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe formu Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek için iç tutarlık katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. RTÖKF Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye çevirisi Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmış ve iç tutarlılığı. 85 olarak hesaplanmıştır. KPSÖ Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmış bir ölçektir. KPSÖ'nün iç tutarlılık katsayısı. 83 olarak bulunmuştur. Veri analizlerde, betimleyici istatistik teknikleri, bağımsız t testi, Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, mental iyi oluşun kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde mental iyi oluşun psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde, saplantılı düşünme ve derin düşünme ile negatif yönde. 01 düzeyinde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Doğrusal regresyon analizi sonuçları ise ruminatif eğilimlerin ve psikolojik sağlamlığın, mental iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı ve toplam varyansın %30'unu açıkladığını göstermektedir. Derin düşünme anlamlı yordayıcı çıkmaz iken; saplantılı düşünme negatif, psikolojik sağlamlık ise pozitif yönlü anlamlı yordayıcı değişkenlerdir.

Anahtar Kelimeler: Mental İyi Oluş, Ruminasyon, Psikolojik Sağlamlık

B.07

Hemşirelik Öğrencilerinin Pozitiflikleri ile Kendini Toparlama Güçleri Arasındaki İlişki

Yasemin Yılmaz, Veysel Kaplan, Gülsüm Ançel

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin pozitiflikleri ile kendini toparlama güçleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmada veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Pozitiflik Ölçeği (PÖ) ve Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ) ile toplanmıştır. Çalışmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde kayıtlı olan 700 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya örneklem seçimine gidilmeksizin, katılmayı kabul eden 440 öğrenci dâhil edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin KTGÖ'den aldıkları puan ortalaması 125.03 ± 20.76 olarak, PÖ'den aldıkları puan ortalaması ise 28.6 ± 5.56 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada KTGÖ'nün Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.92 olduğu; PÖ'nün Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının ise 0.81 olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin, yaş ortalaması 21 (Min:18, Max:50)'dir. Öğrencilerin %83.4'ü kadın, %76.1'inin en uzun süre yaşadığı alan kentsel, %69.3'ünün aylık gelirinin 301-600 TL arasında olduğu, %83.6'sının herhangi bir madde kullanmadığı, %96.1'inin anne-babasının her ikisinin de hayatta olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması ile PÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, zayıf bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.001$, $r = 0.238$). Cinsiyet ile PÖ puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p > 0.05$). Birden fazla madde kullanan öğrencilerin KTGÖ'den aldıkları puan ortalamaları, sigara içenlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük bulunmuştur ($p < 0.05$). KTGÖ ile PÖ arasında pozitif yönlü iyi düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p < 0.001$, $r = 0.674$).
Sonuç: Hemşirelik öğrencilerinin pozitiflikleri arttıkça, kendini toparlama güçlerinin de arttığı görülmektedir. Bu veriler doğrultusunda öğrencilerin pozitifliklerini destekleyen müdahalelere hemşirelik eğitiminde yer verilerek öğrencilerin kendilerini toparlama güçlerini arttırmanın psikolojik iyiliklerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: hemşirelik öğrencileri, kendini toparlama gücü, pozitiflik

B.08

**Psikolojik Dayanıklılık, Dinî Başa Çıkma ve Sağlık Davranışları İlişkisi üzerine
Ampirik Bir Araştırma**

Ayşe Kaya Göktepe, Sema Karagöz, Sümeyye Balcı

ÖZET

Dini başa çıkmanın ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkileri günümüze kadar hep araştırılmamıştır. İnsanlar karşılaştıkları stresli olaylarla sahip oldukları kaynaklardan bağımsız yüzleşmezler; karşı karşıya gelinen sorunun çözümünde din ne ifade ediyor, bireye nasıl bir fayda sağlıyor sorularının cevapları, hayatındaki anlamın korunması, dönüştürülmesi ve sorunun çözümünün kolaylaştırılması dini başa çıkmanın esaslarını oluşturmaktadır (Pargament ve ark., 1992). Özetle dini başa çıkma bireyin yaşantıladığı zor durumlarda dini ve manevi kaynaklarını kullanarak bir takım bilişsel ve davranışsal unsurlara başvurmasıdır. Zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında bireyler düşünce, duygu ve davranış boyutlarında farklı tepkiler ortaya koyabilmektedirler. Başlangıçta olumsuz şekilde ortaya konan bu tepkiler, bireyin ruhsal yapısı ve baş etme yöntemlerine göre uyumu artırıcı yönde değişebilmektedir. Bu noktada ortaya çıkan psikolojik dayanıklılık kavramı genel olarak bir başarı veya uyum sağlamak amacıyla çaba harcamayı ifade eder (Hunter, 2001). Sağlıklı davranışları bireylerin sağlığını iyileştirmek veya korumak için yaptığı çeşitli davranışlar olup, kişiyi hastalıklardan korumak veya bir tanı alınması durumunda kişinin süreci en iyi şekilde geçirmesine destek olması beklenen davranışlardır. Bu davranışlar egzersiz yapmadan manevi gelişime kadar uzanmaktadır (Bahar ve ark., 2008).

Amaç: Bu araştırmanın amacı dinî başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Bireylerin dini başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve sağlık davranışları düzeyleri arasındaki ilişki ve demografik özellikler karşılaştırılarak tarama metoduyla anket tekniği kullanılmıştır. Yaşları 18 ile 67 arasında değişen 251 kişiye, 'Dini Başa Çıkma Ölçeği (Ekşi, 2001)', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Basım ve Çetin,2011)' ve 'Sağlık Davranışları Ölçeği (Bahar ve ark., 2008)' uygulanmıştır. Veriler SPSS 23.0 Paket programı ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Psikolojik dayanıklılığın sosyal kaynaklar alt boyutunda ($t(249)=-2.000$; $p=.047 < p.05$) ve sağlık davranışlarına başvurma açısından ($t(249)=-2.290$, $p=.023 < p.05$) kadınlar erkeklere göre daha yüksek puan alırken, dinî başa çıkma etkinlikleri açısından erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t(249)=-.093$; $p=.926 > p.05$). Ayrıca psikolojik sağlamlık ile sağlık davranışları arasında olumlu dini başa çıkma arasında olumlu ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.705$, $n=251$, $p=0.00$). Olumlu dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık değişkeninin kendilik algısı ($r=.233$, $n=251$, $p=0.00$), sosyal kaynaklar ($r=.173$, $n=251$, $p=0.00$) alt boyutları ve sağlık davranışları değişkeninin stres yönetimi ($r=.430$, $n=251$, $p=0.00$) manevi gelişim ($r=.505$, $n=251$, $p=0.00$) alt boyutları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz dini başa çıkma ile sağlık davranışları değişkeni, beslenme ($r=.441$, $n=251$, $p=0.00$), ve fiziksel aktivite ($r=.212$, $n=251$, $p=0.00$) alt boyutları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki görülürken, olumsuz dini başa çıkma ve sağlık davranışları değişkeni stres yönetimi beslenme ($r=-.403$, $n=251$, $p=0.00$), ve manevi gelişim beslenme ($r=-.449$, $n=251$, $p=0.00$), alt boyutları arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir

Tartışma: Dini başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye odaklanan henüz çok az sayıda çalışma olsa da Batan ve Ayten (2016)'in dini başa çıkma, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığı ele alan çalışmasında olumlu dini başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin olduğu tespit edilirken olumsuz dini başa çıkmanın tüm alt boyutlarıyla psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Olumlu/olumsuz dini başa çıkma ile sağlık davranışlarının bazı alt testleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayten (2013)'in dindarlık ve sağlık davranışları ilişkisini ölçtüğü çalışmada ise dindarlığın bireylerin sağlık davranışlarına riayet düzeylerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkmanın ise kendi içinde anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ki bu da bireylerin dini hayatlarındaki olaylara referans alma derecesi ile açıklanabilir; yani kişi dindar ise her ikisine de yüksek düzeyde başvuracaktır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, dinî başa çıkma ve sağlık davranışları

B.10

Ortaokul Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlık ve Okul İklimi

Ash Uz Baş, İrfan Yurdabakan

ÖZET

Amaç: Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarının aile, okul, iş gibi farklı alanlarından memnun olup olmadıklarına dair kendi bilişsel değerlendirmelerine işaret etmektedir. Ergenlerde yaşam doyumundaki artışın depresyon ve kaygı düzeyindeki azalmayla, benlik saygısı ve öz yeterlik gibi olumlu özelliklerdeki artışla bağlantılı olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında onların bireysel özellikleri yanında ailesel, sosyal ve kültürel faktörler de yer almaktadır. Bu çalışmada bireysel özelliklerden psikolojik sağlık, sosyal/çevresel özelliklerden ise okul iklimi öğrencilerin yaşam doyumlarının olası yordayıcıları olarak ele alınmıştır. Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında toparlanma, uyum sağlama ve gelişimlerine devam etmelerini ifade eden bir yapıdır. Bu yönüyle, öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olması beklenmektedir. Okul iklimi öğrencilerin hem sosyal-duygusal gelişimlerini, hem de akademik öğrenmelerini geliştirici bir özelliğe sahiptir. Bu bakımdan öğrencilerin yaşam doyumlarının potansiyel bir yordayıcısı olarak çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın katılımcıları İzmir metropol ilçelerinde bulunan iki farklı devlet ortaokulunda öğrencim gören 254 öğrencidir. Öğrencilerin yaşları 10 ile 15 arasında değişmektedir.

Araştırma kapsamında öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerini değerlendirmek amacıyla Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu (Siyez ve Kaya, 2008); psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (Arslan, 2015) ve okul iklimi algısını değerlendirmek amacıyla Ortaokul Öğrencileri İçin Okul İklimi Ölçeği (Atik ve Yerin Güneri, 2016) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu (stepwise) regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlık ve okul iklimi birlikte ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarındaki varyansın yaklaşık olarak % 34'ünü açıklamaktadır.

Tartışma: Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler konusunda alanyazını destekler niteliktedir. Benzer şekilde araştırma bulguları okul ikliminin öğrencilerin iyi-oluşları üzerinde etkili olduğunu bildiren önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Araştırma sonuçlarının okul psikolojik danışmanları için önemli doğurguları bulunmaktadır. Öncelikli olarak, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya yönelik çalışmalara olan gereksinimi hatırlatmaktadır. Öğrencilerin psikolojik sağlıklarının arttırılmasının bir yandan onları uzun vadede karşı karşıya kalabilecekleri zorluklara karşı koruyucu bir işlevi olacak, aynı zamanda onların yaşam doyumlarını da arttırmaya hizmet edecektir. Diğer yandan öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik çalışmalarda göz önünde bulundurulması gereken bir diğer alan okul iklimidir. Okul iklimi, eğitim yönetimi gibi alanlarda üzerinde çalışılan bir kavram olsa da, psikolojik danışmanlık alanında ancak son yıllarda ilgi görmeye başlamıştır. Diğer yandan araştırma bulguları okul iklimini olumlu yönde değiştirmeye yönelik çalışmaların öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde de olumlu etkileri olacağını ima etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, psikolojik sağlık, okul iklimi, ortaokul öğrencileri

B.10

Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü

Özgür Salih Kaya, Eyüp Demir

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin onların mutluluk düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek ve mutluluğun bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın yöntemi, tarama modeli ile tasarlanmıştır. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 kişi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun 196'sını (%65.3) kız, 104'ünü (%34.7) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18-22 arasında değişmektedir. Araştırmanın verileri Terzi(2008) tarafından oluşturulan Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Sarıçam ve ark. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Akın ve Saticı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Öznel Mutluluk Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler SPSS 23 programında analiz edilmiştir ve veri analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi ve bağımsız grup t testi tekniklerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına bakıldığında; Öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.55$, $p<.01$). Yine öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.45$, $p<.01$). Mutluluk düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; mutluluk cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Son olarak kendini toparlama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin, mutluluk düzeyleri toplam varyansının %36'sını açıkladığı, kendini toparlama gücü ($\beta=.26$, $p<.01$) ve stresle başa çıkma stratejilerinin ($\beta=.43$, $p<.01$) modele anlamlı bir katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma: Çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ne kadar yüksek ise mutluluk düzeylerinin de o kadar arttığı görülmüştür. Mutluluk düzeyleri ile

pozitif bir ilişki gösteren değişken ise kendini toparlama gücüdür. Öğrencilerin kendini toparlama gücü ölçeğinden alınan puan arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı görülmüştür. Cinsiyete göre incelendiğinde öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Son olarak kendini toparlama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin mutluluk düzeylerini açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Stresle başa çıkma stratejileri, Kendini toparlama gücü

B.11

**Kendini Toparlama Gücü Gelişim Süreci: Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Üzerinde
Nitel Bir Araştırma**

Nazife Üzbe Atalay, Tuğba Kurt Ulucan

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ebeveynleri boşanmış ergenlerde kendini toplama gücünün gelişim sürecinin ortaya koyulmasıdır. Kendini toplama gücü, zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001). Cicchetti (2010) tarafından yapılan derleme çalışmasında, kendini toplama gücü, ağır güçlük karşısında, pozitif adaptasyon becerisini içeren devingen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Kendini toplama gücünün kavramsallaştırılması süreci için iki önemli koşul mevcuttur: (1) Önemli tehdit, ağır güçlük veya travmaya maruz kalma; (2) Gelişimsel sürece yönelik ağır saldırılara rağmen pozitif adaptasyonun sağlanması. Kendini toplama gücü kavramı ve bu kavramın risk faktörlerine maruz kalan çocuk ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalar son otuz yılda oldukça büyük bir gelişim göstermektedir. Bu kapsamda çocukluk döneminde ebeveynlerin boşanması gibi bir risk faktörü ile karşı karşıya kalan ergenlerde kendini toplama gücü sürecinin nasıl bir gelişim sergilediğinin belirlenmesinin ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem: Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilimsel desenler arasında yer alan doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılarak araştırma grubunda yer alan katılımcılarla ortalama 30 dakika bireysel görüşmeler yapılmıştır. Yapılan bu görüşmeler deşifre edilmiş ve analizler deşifreler üzerinden yapılmıştır. Doküman incelemeye başlı başına veri toplama aracı olarak başvurulabileceği gibi görüşme ve gözlemden elde edilen verileri ilişkilendirmek için de başvurulabilir (Cansız Aktaş, 2015).

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 Eğitim Öğretim Yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören yaşları 16 ila 17 arasında değişen 5 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın temel kavramı olan kendini toplama gücü literatürü ile

paralel olması açısından katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Buna göre araştırma grubu belirlenirken aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır:

- Çocukluk döneminde ebeveyn boşanma durumunun yaşanması.
- Boşanma durumunun üzerinden en az 5 yıl geçmiş olması.
- Hâlihazırda süregelen bir depresif duygulanım durumunun olmaması.
- Genel akademik başarı ortalamasınının 70 ve üzeri olması.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Beck (1961) tarafından geliştirilen ve Teğin (1980) tarafından Türkçe Kültürüne uyarlanan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu formda yer alan sorulardan bazıları: (1) Anne ve baban boşandığında yaşadığın sorunlar var mıydı? Bunlar nelerdi? (2) Boşanma durumu ile başa çıkmanda sana yardımcı olan şeyler nelerdi? (3) Böyle güçlü kalabilmeyi nasıl başardın? (4) Şu anda yaşamında olumlu yönde giden şeyler var mı? Bunlar neler? (5) Anne-babası yeni boşanan bir arkadaşına tavsiyede bulunmak istesen neler söyledin? gibidir.

Bulgular: Araştırma sürecinde yapılan analizler sonucu ebeveynleri boşanmış ergenlerde kendini toparlama gücü gelişim süreci bazı ana ve alt temalar altında sınıflandırılmıştır. Bu ana temalar: (1) Risk Koşullarının Bireyde Yarattığı Etki (Alt Temaları: Psikolojik Problemler, Sağlık Problemleri, İlişkisel Problemler, Ailevi Problemler, Ekonomik Problemler); (2) Koruyucu Faktörler (Alt Temaları: İçsel Koruyucu Faktörler, Dışsal Koruyucu Faktörler); (3) Olumlu Sonuçlar: (Alt Temalar: Olumlu Duygulanım, Düşük Depresif Duygulanım, Yüksek Akademik Başarı, Sosyal İlişkiler) şeklindedir.

Tartışma: Bu çalışmadan elde edilen bulgular çerçevesinde araştırma grubunu oluşturan katılımcıların kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinin, ilgili literatürle paralel bir yapı çerçevesinde geliştiği gözlenmektedir. Katılımcıların çoğunun yaşanan bu risk koşulu ile başa çıkabilmek adına çeşitli mekanizmalar geliştirdikleri ve bu sayede yaşamlarında olumlu yönler bulabildikleri anlaşılmaktadır. Bu kapsamda ortaya çıkan koruyucu faktörlerin kendini toparlama gücüne etkileri ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendini Toparlama Gücü, Ebeveyn Boşanması, Risk Faktörleri, Koruyucu Faktörler

B.13

Voltan Acar–Molaei Integrative Model (VAM) in Group Psychotherapy

Nilüfer Voltan Acar, Behnam Molaei

SUMMARY

The purpose of this article is to present the Voltan Acar-Molaei (VAM) integrative model in group psychotherapy. This model discusses the importance of applying Gestalt psychotherapy, psychodrama and cognitive-behavioral therapies when working with various groups. The authors suggest that applying a single psychotherapy approach is inherently limited, and therefore emphasize the need for a synthesis and comprehensive framework of therapeutic models to address clients' relationships, emotions, thoughts, spiritual sides, behaviors and body processes. Each component of this model is explored in terms of its efficacy within Gestalt, cognitive-behavioral and psychodrama frameworks. The Voltan Acar-Molaei integrative model has been developed as a useful guideline in group therapy for understanding and finding a solution for specific problems of clients in groups.

Keywords: Integrative Model, Individual-focused Group therapy, Gestalt Psychotherapy, Psychodrama, Cognitive Behavioral Therapy

B.14

Dialectical Behavioral Therapy Skills Training and Wellbeing

A. Meltem Üstündağ-Budak, Ezgi Özeke-Kocabaş, Dilara Fatma Alcan, Andre M. Ivanoff

SUMMARY

Dialectical Behavioral Therapy® (DBT) is among the third way therapies and it is known its focus on acceptance and its evidence based treatment model. This treatment model consists of four key problem areas: confusion about self, impulsivity, emotional dysregulation and interpersonal chaos (Linehan, 1993). For these problem areas this treatment model provides four separate skills modules including Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation and Distress Tolerance Skills. Although this modality was originally designed for borderline personality disorder population (Linehan et al., 1993), this modality and its skills set's use has been receiving great attention for its implication for non-pathological populations (Engle et al., 2013; Panepinto, 2015; Pisterello et al., 2012). In terms of prevention this modality provides a great structure with several skills in order to regulate emotions, improve interpersonal skills and dealing with stressful situations. Thus this study aimed to use DBT Skills Training in helping students to create a life worth living and teach DBT skills in order to improve their quality of life. Study also aimed to measure an 8-week DBT Skills Training effectiveness on mental health scores and ways of coping of university students.

Method: Sample: For this study two separate groups of Turkish university students were set up. First group consisted of 8 students of first and second year and the second group consisted of 7 students of third and fourth year students.

Procedure: Recruitments for the groups done via online advertisement and invited students who maybe going through adjustment problems (i.e. orienting to the first years of the college) and transitions issues (about to leave college and getting ready for working).

Groups run during the fall semester for 8 weeks on two separate days. Each session lasted 2 hours with a very short break. For each session a leader, co-leader and an observer were present. This program was also supervised by a DBT supervisor from Linehan Institute and the trainers received DBT® Intensive Training from the Linehan Institute: Inclusion criteria

to attend these groups were set as being university student and who may be looking for ways to improve their current issues around adjustment and transition. Students with current diagnosis of mental health were not included in the sample. After selection of the students from a waiting list we held a pre meeting explaining the details of the program and its requirements (e.g. how often we meet, how long sessions are and homework activities). The students were given a battery of questionnaires including a demographics questionnaire, Depression Anxiety Stress Scale (DASS, Crawford & Henry, 2003) and Ways of Coping (Folkman & Lazarus, 1985) and a feedback form. Results We analyzed pre and post DASS and ways of coping and results indicated a significant drop in DASS scores (Group 1: ($Z = -2.207$, $p = 0.027$) and Group 2: ($Z = -2.213$, $p = 0.027$)).

Conclusion: The findings of the study were discussed in terms of DBT skills training programs prevention based used particularly, in Turkey.

Keywords: Behavioral Therapy; Wellbeing

References

- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111-131.
- Engle, E., Gadischkie, S., Roy, N., & Nunziato, D. (2013). Dialectical behavior therapy for a college population: Applications at Sarah Lawrence College and beyond. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(1), 11–30.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: The Guilford Press
- Panepinto, A. R., Uschold, C. C., Olandese, M., & Linn, B. K. (2015). Beyond Borderline Personality Disorder: Dialectical Behavior Therapy in a College Counseling Center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(3), 211-226.
- Pistorello, J., Fruzzetti, A. E., MacLane, C., Gallop, R., & Iverson, K. M. (2012). Dialectical behavior therapy applied to college students: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 982–994.

B.15

The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions

Farshad Tashakori, Seyed Amir Omrani

SUMMARY

In this article, the author describes a new theoretical perspective on positive emotions and situates this in perspective within the emerging field of positive psychology. The broaden-and-build theory posits that experience of positive emotions broaden people's momentary thought–action repertoires, which in turn serves to build their enduring personal resources, ranging from physical and intellectual resources to social and psychological resources. Preliminary empirical evidence supporting the broaden-and-build theory is reviewed, and open empirical questions that remain to be tested are identified. The theory and findings suggest that the capacity to experience positive emotions may be a fundamental human strength central to the study of human flourishing.

Keywords: Positive emotions, positive psychology

B.16

The Mediating Role Of Used Humor Style in Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Perceived Stress Level Of University Students

Hasan Bozgeyikli, Burcu Dabakoğlu

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the effective tool of used compatible humor styles in relationship between cognitive emotion regulation strategies and perceived stress level of university students. The descriptive survey design is used in this research. For this purpose, Personal Information Form, The Level of Perceived Stress Scale, Cognitive Emotion Regulation Strategies Scale and Humor Style Scale were applied face to face to 416 voluntary university students from Erciyes University (298 Woman %57.8 ve 218 Man %42.2) by the researchers and analyzes were conducted on the obtained data from participants. According to the results obtained from the study; a significant positive correlation was determined between perceived stress level and self-blame, rumination, catastrophizing and blaming others which are the subscales of cognitive emotion regulation strategies scale. On the other hand, it has been identified that there is a negative correlation between perceived stress level and positive restructuring, refocus to plan, positive re-evaluation and reducing the value of the event which are the subscales of cognitive emotion regulation strategies scale. Similarly, significant negative correlation was determined between perceived stress level and affiliative humor and self-enhancing humor which are the subscales of humor style scale. According to another finding from the study, it was determined that the use of humor styles plays a mediating role in relationship between perceived stress level and cognitive emotion regulation strategies. Obtained results were discussed in the relevant literature frame and suggestions were made for future research.

Keywords: University students, cognitive emotion regulation strategies, perceived stress, humor styles

B.17

Yaşamı Anlamalı Hale Getirmek

Mehmet Aslan, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının yaşamın anlamını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek ve yaşamın anlamını yordayan şemaların nasıl önleneceği ile ilgili öneriler geliştirmektir. Kısacası yaşamı anlamlı hale nasıl getirebiliriz sorusuna cevap aramaktır.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 358 (73.5%) kız ve 129 (26.5%) erkek olmak üzere toplam 487 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Akın ve Taş (2011) tarafından uyarlanan “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve Young (2004) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne, Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) uyarlanan “Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; karamsarlık ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemaları, yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutu olan mevcut anlamı yordamaktadır. Duyguları bastırma, yüksek standartlar ve kusurluluk erken dönem uyumsuz şemaları, yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutu olan aranan anlamı yordamaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin yaşamlarını anlamlı hale getirmek için özgüvenleri artırılarak başarılı olmaları için gerekli önlemler alınabilir. Bununla birlikte öğrencilerin duygularını ifşa etmelerine ve standartlarını en az yüzde yirmi beş düşürmeleri önerilebilir ve kusurlu olmadıklarına dair öğrencide farkındalık geliştirilebilir.

Anahtar kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, yaşamın anlamı, üniversite öğrencileri

B.18

Hayatın Anlamı ve Tiyatro

A. Tamer Güler

ÖZET

Amaç: Tiyatro Sanatı'ndan ve Düşünürlerin fikirlerinden hareketle hayatın anlamına dair çarpıcı yaklaşımları saptayabilmek.

Yöntem: Konuyla ilgili düşünürlerin eserlerini ve Tiyatro Oyunlarını harmanlayıp değişik tanımlamalara ulaşmaya çalışmak. Yaşam ve Oyun İlişkisini oyunlar üzerinden göstermek. Hayat, içinde var olmaya çabaladığımız, biraz tutunabildiğimizde de anlam yüklemeye çalıştığımız bir yolculuktur. Hayatın anlamı var mıdır? Sorusuna İngiliz Düşünürü Eagleton'ın: "Bu iyi bir soru mudur?" dan hareketle bir cevap bulmak da mümkündür, Alman Filozof Heidegger'in hiçlik kavramından yola çıkarak da. Antik ve/veya Shakespeare tragedyelerindeki yanıtı olmayan sorulara cevaplar bulmaya çalışarak hayata bir anlam yüklemek de mümkündür. Yine Alman bir filozof olan Schopenhauer hayatı yaşamaya değer bulmaz, bunun zıttını düşüneneleri ise aptal ve hayâlperest olarak tanımlar. Eagleton da hayatın anlamlı görüldüğünü ancak yavan olduğunu söyler. Tiyatro, hayatı anlamlandırmaya çalışan bir sanat dalıdır. Çehov ve Shakespeare gibi birçok tiyatro yazarı yazdıkları oyunlarda hayatı boş ve anlamsız bulsa da, bu oyunlarda hayatı birbirinden renkli sözcüklerle anlamlandırmaya çalışırlar. Oyun kahramanlarının ağızından hayata dair çarpıcı cümleler dökülür. Bunlar yaşamda da karşılık bulabilecek türden tanımlardır. Oyunların replikleri yaşamdan beslenirken, yaşam da sanki oyunlardan besleniyor gibidir. Tiyatroda Yaşam ve Oyun hep iç içedir. Ünlü Rus Oyun Yazarı Çehov, eylemsizlikle süslediği karakterlerine hayat dair çarpıcı sözler söyletirken, Ünlü İngiliz Yazarı Shakespeare de karakterlerinin aracılığıyla insanlığa adeta hayat dersi verir. Amerikan Oyun Yazarı T. Williams hayatın çürümüş olduğunu söyler, oyunlarındaki karakterlerinin birçoğu kendilerini bu dünyaya ait hissetmeyip başka yerlere göç etmeye çalışırlar. Ancak unuttukları bir şey vardır. Giderken kendilerini de birlikte götürmüşlerdir. Bu oyunlarda bir yerden başka bir yere gidişlerin sonu hep bir hayâl kırıklığıdır. Bu durumu 16. Yüzyıl düşünürü Montaigne de "bir yerden bir yere gitmekle kendinden kaçamazsın ki" diyerek anlatmıştır. Oyun yazarları Brecht, Beckett,

E.O'Neill, Gogol oyunlarında hep hayatı tanımlamışlardır. Hayatın anlamı ve amacı tiyatro repliklerinin içine sinmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tiyatro, hayat, gerçek, oyun

B.19

Anlam ve Bilgelik Okulları Olarak Tekkeler

Rukiye Şahin

ÖZET

İnsan, varlığı, varlığının koşulları ve ifade biçimi açısından farklı biçimlerde anlatılıp yorumlanmıştır. İnsan davranışını açıklamaya çalışan bir disiplin olan psikolojinin temelleri çok eski bir dönemden başlamasına rağmen modern hali ve geleneği 100 yılın biraz üstündedir (Schultz & Schultz, 2002). Bu nedenle 20. Yüzyılın bilim anlayışının etkisini yansıtmaması beklenemezdi. Üstelik 20. Yüzyılda pozitivizm tüm alanları etkisi altına almış (Wilber, 1995) ve Türkiye’de de bilim anlayışını büyük oranda Batı dünyası belirlemiş ve araştırılan kavramlar da Batı insanının ihtiyaç, ilgi ve bilim anlayışıyla oluşmuştur. Ayrıca Türkiye’de gözlemlenebilen başka bir şey de politik gerçeklikle birlikte pozitivist bilim felsefesinin dışında hemen her şeyin gerçek dışı ve bilim dışı kabul edilmesiydi. Oysa insan doğası başka her şeye olduğundan daha çok kendi özüne ve varoluşuna dair bir arayış içerisinde olduğundan bu soyut ve her bireyin farklı anlamlar yükleyebileceği kavramın ele alınışı önemliydi. İnsan ne olabileceği ve potansiyeline yönelik arayış (Maslow, 2011) içindedir. 20. Yüzyılın en önemli kuramcılarının, terapistlerinin nihayetinde terapinin amacına götürecek yolda, insan doğasına ait görüşlerinin birleştiği nokta anlam arayışı ve özünü gerçekleştirmek olarak özetlenebileceğinden bu hususlara vurgu yapılması kaçınılmaz olarak psikoloji biliminin odaklanacağı bir alandı. Kuramcılar bir taraftan Sartre ve Heidegger gibi düşünürlerden etkilenerek varlık problemine, kimlik ve anlam arayışına yönelmişken diğer taraftan daha derinde, daha gerçek ve Maslow tarafından sunulan doruk deneyimlerin fenomenolojik doğasına karşı naturalistik felsefeden etkilenen yeni humanistik okullara da açıldı. Rene Guenon ve Frithjof Schuon gibi düşünürler ise pozitivist metodolojileri rölativist olmakla eleştirmiş ve tüm ilimleri özellikle ezoterik ilimleri anlamada sınırlı bulmuşlardır (Kılıç, 2012). Oysa bu bir metoddü. Sözlü kültür ve aktarıma dayanan gelenekler bilimsel metodoloji açısından eleştirilmekle kalmamış aktardığı bilgi modernist akıl tarafından kendi teorilerine uymadığı için tümünden reddedilmiştir. Anlam ve maneviyat okulları olarak, seddedildiği 1925 yılına kadar önemli işlev gören tekkeler; derin anlam kazandıran, insanı yatay düzlemde dikey düzleme yöneltmeyi amaçlayan kurumlar olarak bugün işlevi başka

bir kurumla ikame edilmesi mümkün olmayan ancak insan doğasına ve manevi gelişimine yönelik işlevleri ve anlam arayışındaki insan için kilometre taşları olması nedeniyle incelenmesi gerekli olan kurumlardır. Kılıç (2012) tasavvufu bir bilgi değil, bir düşünce şekli, usul ve yöntem olarak tanımlamış ve ancak o metodolojinin takip edilmesi yoluyla bu tür bir bilgi edinilebileceğini belirtmiştir. Bugünün dünyasında tasavvufu ilgili yöntemsel iki hatalı değerlendirme söz konusudur, birincisi pozitivistlerin tümüden reddeden yaklaşımıdır, bu Ellis ve Yeager'ın (1989) psikolojide tüm kadim gelenekler gibi tasavvufu da bir yöntem olarak kabul eden transpersonal psikolojiye yönelik yaptığı eleştiriden okunabilir. İkincisi amaç ve nedenselliğinden bağımsız ve ritüellerine odaklı bir çeşit turist bakış açısıdır. Bu çalışmada amaçlanan insan doğasına ve potansiyeline olumlu bakışıyla psikoloji bilimine katkısını değerlendirmek açısından tekkelerin işlevlerinin incelenmesi ve bu katkıların tartışılmasıdır. Çalışma ayrıca tasavvufu, yaşama anlam katan kurumsal bir yapı olarak araştırmacıların hangi yöntemle çalışması gerektiğine ilişkin öneri sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anlam arayışı, Varoluşsal Pozitif Psikoloji, Maneviyat Psikolojisi

B.20

Ölüm Olgusuna Pozitif Bir Bakış

Yusuf Sarıkaya, Mustafa Baloğlu

ÖZET

Ölüm gibi olumsuz yaşam deneyimlerinin pozitif psikoloji kapsamında incelenmesi önceleri tartışma konusu olmuştur. Daha sonra olumsuz yaşam deneyimlerinin olumlu sonuçlarının olabileceği, pozitif psikolojinin de olumlu sonuçlara odaklanabileceği şeklinde yeni anlayışlar ortaya çıkmıştır. (Wong, 2011). Bu çalışmada, ölüm konusundaki bazı değişkenlerin pozitif psikoloji bağlamında incelenmesine yönelik alan yazın araştırmalarının güncel bir derlemesi sunulmuştur. Öncelikle ölüm olgusu kapsamında incelenen bazı değişkenlerin uyuma yönelik sonuçları üzerinde durulmuş, sonra ise Türk kültüründeki ölüme ilişkin algıların pozitif psikoloji bağlamında oluşturduğu fırsatlardan bahsedilmiştir. Ölüm kaygısı, kendi ya da başkalarının ölümü düşüncesiyle ortaya çıkan, varoluşsal kökenli, rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlamaktadırlar (Nyatanga & Vocht, 2006). Bu ifadelerden ölüm kaygısının olumsuz etkilerinin olduğunu anlaşılabilir. Oysaki ölüm kaygısının uyuma yönelik birçok etkisi bulunmaktadır (Lehto & Stein, 2009). Örneğin, varoluşçu düşünürler tarafından hayatı anlamlı kılan bir olgu olarak görülmüştür (Yalom, 2001). Çıkış noktalarından biri Varoluşçu Yaklaşım olan Dehşet Yönetim Kuramına (DYK) göre de ölüm kaygısı olumsuz bir olgu olarak görülmekle birlikte (Greenberg & diğ., 1986), kuram kapsamında gerçekleştirilen çalışmalarda ölüm kaygısının olumlu birçok etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Yardım etme davranışı, romantik ilişkiler ve sağlıklı yaşama davranışları bu olumlu etkilerden bazılarıdır.

DYK dışında gerçekleştirilen araştırmalarda da ölümün patolojik bir olgu olmadığını gösteren, hatta olumlu bir olgu olarak ele alınabileceğine ilişkin ipuçları sunan bulgular bulunmaktadır. Örneğin, bazı çalışmalarda ölüm kaygısı ile yaşama bağlılık, mutluluk, özsaygı ve umut gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptanamamıştır (Ör. Abdel-Khalek, 2005, 2007). Genelde olumsuz bir kavram olarak ele alınan ölüm kaygısının pozitif bazı değişkenlerle negatif yönde ilişkiler ortaya koyması beklenirken, bu yapıların birbirinden bağımsız yapılar olduğu görülmektedir.

Ölümü Kabul: Wong ve meslektaşları ölüm kaygısına getirdikleri eleştiriler sonucunda ölümü kabul kavramını önermiş ve üç tür kabul tanımlamıştır (Wong & diğ., 1994). Wong (2007) daha sonra ölümü kabulü de içeren Anlam Yönetim Kuramını (AYK) önermiştir. Temelde DYK'na eleştiri niteliği taşıyan kurama göre ölüm konusundaki temel motivasyon ondan kaçış değil, anlam oluşturarak yaşamaktır (Wong, 2009).

Gerçekleştirilen çalışmalarda ölümü kabul ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, depresyon ile negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur (Flint & diğ., 1983).

Türk Kültüründe Ölüm Olgusu: Kültürün ölümün anlamlandırılmasında önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Byrant, 2003). Türk kültüründe ölümün algılanış şekli pozitif psikoloji açısından önemli olanaklar sunmaktadır. Kültürümüzde ölümü kabullenme ve huzurlu bir ölüm önemli bir değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Türklerin İslamiyetin kabulünden önceleri bile ölümden sonra yaşama inandıklarını gösteren araştırmalar mevcuttur (ör. Ersoy, 2002). Dolayısıyla, ölüm Türk kültüründe Batı kültüründen çok daha normal karşılanan bir olgudur.

Türklerdeki defin gelenekleri incelendiğinde tüm uygulamaların son derece sosyal olduğu görülmektedir (Artun, 2011). Ölüm geride kalanları birbirine bağlamakta, sosyal ilişkileri kuvvetlendirmektedir. Bu ve benzeri unsurlar ölümün kabulünü kolaylaştıran hususlar olarak görülebilirler.

Sonuç: Ülkemizde ölüm konusunda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, ölüm olgusunun çoğunlukla pozitif yönleriyle ele alınmadığı görülmektedir (ör. Yıldız, 2011). Oysaki ister DYK, ister AYK temelli olsun, ölümün uyuma yönelik etkilerini incelemek mümkündür. Kültürümüz bu konuda önemli fırsatlar sunmaktadır. Böylece Türk kültürünün bakış açısına yönelik araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Gerçekleştirilecek çalışmalarla, bireylerin anlamlı ve mutlu bir yaşam sürmelerini sağlayacak psikolojik müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine fırsat verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Ölümü Kabul, Ölüm Kaygısı, Pozitif Psikoloji

B.21

Boşanmış Ailelerden Gelen Ergenlerde Özyeterlilik Algısının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Müge Akbağ, Şeyma Arslan

ÖZET

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık, “bireyin riskli yaşam koşullarında ciddi düzeyde zorluklar yaşamasına rağmen hayatına başarılı bir şekilde uyum sağlaması” (Masten, 1994; Block ve Kremen, 1996; Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garnezy ve Ramirez, 1999; Fraser, Richman ve Galinsky, 1999) olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın varlığından söz edebilmek için bireyin hayatında bir risk durumuyla karşılaşması ve buna karşılık koruyucu faktörleri harekete geçirmesi beklenmektedir (Masten, 2001; Masten ve Reed, 2002;). Çocuk ve ergenler açısından boşanmış ebeveynlere sahip olmak aile ile ilgili önemli risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Son yıllarda giderek artan boşanma oranı birçok araştırmacının boşanma sonrasında çocuğun uyumu üzerinde çalışmasına yol açmıştır. Yapılan araştırmalar anne-babası boşanmış çocukların umutsuzluk (Shek, 2007), sürekli öfke (Fiyakalı, 2008), depresyon ve intihar eğilimlerinin (Garnefski ve Diekstra, 1997) anne babası boşanmamış çocuklara göre daha yüksek olduğunu; duygusal ve sosyal uyum (Demo ve Acock,1996), benlik saygısı (Öztürk, 2006) ve psikolojik dayanıklılık (Özcan, 2005) düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, bu tür riskler altında olan bazı çocuk ve ergenlerin tüm olumsuzluklara rağmen ayakta kaldıkları ve normal yaşamlarına başarılı bir şekilde devam edebildikleri de bilinmekte ve ilgili literatürde bunu nasıl başardıklarını anlamamanın benzer riski taşıyan çocuk ve ergenlere yönelik yapılacak önleyici ve koruyucu çalışmalara yol göstermesi açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan özyeterlilik algısı, bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli eylemleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç (Bandura,1993) olarak tanımlanır. Özyeterlilik, tüm olumsuzluklara rağmen bireyi ayakta tutan önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmekte (Masten, Hubbard, Gest, Tellegen,

Garmez ve Ramirez, 1999) ve bireyin zorlu yaşam olayları karşısında dayanıklılık göstermesine yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Schwarzer ve Warner, 2012). Bu noktadan hareketle, anne-babalarının boşanması nedeniyle riskli grup içinde yer alan ergenlerin özyeterlik algılarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

Sonuç olarak araştırmanın amacı, boşanmış ailelerden gelen ergenlerin özyeterlik algılarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinde hazırlanan araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ili Bahçelievler ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan ve anne-babası boşanmış 264 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından geliştirilen Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; Muris (2001) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne adaptasyonu Telef (2011) tarafından yapılan Çocuklar İçin Özyeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, korelasyon analizleri ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanları ile akademik özyeterlik, sosyal özyeterlik, duygusal özyeterlik ve toplam özyeterlik puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. İkinci aşamada, özyeterlik algısının psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek üzere yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise, özyeterlik alt boyutlarından akademik özyeterlik, sosyal özyeterlik ve duygusal özyeterlik puanları birlikte psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansın %49'unu açıklamıştır. Bu bulguya dayanarak, anne-babası boşanmış olan ergenlerde özyeterlik algısının psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular farklı örneklem gruplarından elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir (Tork, Dehghan, Norouzi ve Aletaha, 2014).

Araştırmanın bulgularına dayanarak, özellikle boşanmış anne-babalara sahip ergenlere önleyici ve korucu danışmanlık hizmetleri çerçevesinde psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik uygulanacak bireysel ve grupla müdahale programlarında, koruyucu bir faktör olarak özyeterlik algısını da destekleyici çalışmaların yapılması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, özyeterlik algısı, boşanma, ergenler

B.22

Lise öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Mustafa Kayır, Abdullah Mücahit Aslan

ÖZET

İnsanlar yaşamlarının bir bölümünde veya daha uzun süreli olarak aile içi şiddet, tecavüz, çocuk istismarı, trafik kazası, ani ölüm sonucu yakın kaybı, doğal afet vb. sonucunda oluşan travmatik yaşantıya maruz kalmaktadırlar. Travmatik yaşantılara maruz kalan her bireyin ise travmaya yönelik tepkisi farklı olabilmektedir. Örneğin birey depresyon veya post travmatik stres bozukluğu yaşayabilmekte, bazı bireylerde ise madde veya alkol bağımlılığı gelişebilmektedir. Travma karşısında verilen bu tepkilerin dışında, bazı bireyler yaşadıkları travmatik durumla baş etme yolları bulup yaşamlarına devam edebilmektedir. Acılarını yaşadıkları bir periyottan sonra bu bireyler üzüntülü olsalar da zamanla kendilerini toparlayabilmektedir. Hatta bu bireyler yaşadıkları travmanın yaşamın değerini anlamalarına yardımcı olduğunu, aile ve arkadaşlarıyla yakınlaşmalarını arttırdığını, yaşamın anlamını kavradıklarını ve yaşamlarına yeni bir misyon kazandırdığını ifade etmektedirler. Bireyler arasındaki bu farklılık dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır. Buradan hareketle psikolojik dayanıklılık, yaşanan zorluktan daha güçlenmiş bir şekilde çıkabilme kapasitesi olarak da tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılık bireye yaşadığı acıyı iyileştirme, yaşamının sorumluluğunu alma, yaşamı dolu ve sevgi ile sürdürebilme olanağı sağlar.

Anlamlılık kavramı, temel anlamda, kişinin yaşamının uyumlu, önemli, yönetilebilir ve sahiplenici duygusu olarak tanımlanır. Yaşam anlamı kavramı ise farklı şekillerde kavramsallaştırılmış olmakla birlikte daha çok insanların hayatlarının amaçlarını şekillendirme ya da onları güçlendirme çabaları ya da arzuları olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar yaşamlarında sürekli bir anlam arayışı içindedirler. Bir bireyin anlam arayışı başarılı olur ise bu onu mutlu kılmakla kalmaz, ona, acıyla başa çıkabilecek bir yeti de kazandırır. Anlam aynı zamanda bireyde güçlü bir irade yaratır. Ayrıca yaşam anlamını bulmak sağlığa ve iyi hissetmeye önemli bir katkı sağlayıcı olarak kabul edilir.

Ergenlik dönemi ise psiko-sosyal kuramda belirtildiği üzere gencin kimliğine dair “kim olduğu”, “hayattaki anlam ve amacının ne olduğu” nu sorguladığı bir dönem olması ve bu

dönemde gençlerin hem biyolojik hem bilişsel hem de sosyal açıdan yaşadıkları buhranlı periyoda ilişkin dayanıklılıklarının büyük önem arz etmesi sebebiyle bu çalışmanın sonuçlarının anlamlı olacağı düşünülmektedir.

Amaç: Araştırmanın amacı lisede öğrenim gören ergenlerin yaşamda anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki ya da ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin, aynı değişkenleri etkilemeden, değiştirmeden araştırıldığı çalışmalardır. Çalışmanın katılımcıları, Ankara ve Afyon ilinde bulunan iki farklı lisede öğrenim gören 300 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu zaman, para ve işgücü açısından kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi olarak tanımlanan uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği ve yaşamda anlam ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde parametrik testlerden bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi için ise Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının lise türü, sınıf ve aile sosyo ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) sonucunda grupların arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Lise öğrencilerinin yaşamda anlam ölçeği puanlarının aile sosyo ekonomik düzey, sınıf ve lise türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının kendine ilişkin algı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, gruplar arasında kendilerini sosyal olarak algılayanların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -2,25; p < ,05$).

Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1,11; p>,05$).

Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeği ve yaşamda anlam ölçeği puanlarının kardeş sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) sonucunda her iki ölçekten alınan puanlarla gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Lise öğrencilerinin yaşamda anlam ölçeği puanlarının kendine ilişkin algı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -1,83; p>,05$).

Lise öğrencilerinin yaşamda anlam ölçeği puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, gruplar arasında anne baba birliktelik durumu evli olan grubun lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,07; p<,05$).

Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ölçeği ile yaşamda anlam ölçeği puanları arasında yapılan korelasyon analizinde orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r=,340$).

Sonuç ve Öneriler: Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilerine ilişkin algılarına göre farklılaştığı görülmektedir. Kendilerini sosyal olarak algılayan öğrencilerin, yalnız olarak algılayan öğrencilere kıyasla psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, gerek okul gerekse aile ortamlarında öğrencilerin sosyalleşmesine dönük fırsat ve olanakların artırılması için gerekli düzenlemeler yapılabilir.

Bir diğer bulguya bakıldığında, lise öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin anne baba birliktelik durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Anne babası bir arada olan öğrencilerin, boşanmış öğrencilere kıyasla yaşamda anlam düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu konuda ebeveynleri bilinçlendirmeye yönelik ilgili kurum ve kuruluşlarca eğitim programları, seminerler ya da konferanslar düzenlenebilir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik dayanıklılık, Yaşamda Anlam, Ergenlik

B.23

Genç Yetişkin Bireylerin Özgecilik ve Psikolojik Sağlıkla Özellikleri Arasındaki İlişki

Kemal Koçhan, Hulusi Genç

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın; çalışma hayatına yeni başlayan genç yetişkin bireylerin psikolojik sağlıkla düzeylerinin, özgecilik değışkeniyle incelendiği bir çalışma olması yönüyle alana katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Bu nedenle, Genç yetişkinlerin “Psikolojik Sağlıkla” düzeylerinin; “Özgecilik” davranışı açısından incelenmesi ve yordanması, bu araştırmanın birincil amacı olarak belirlenmiştir.

Yöntem: Genç yetişkin bireylerin psikolojik sağlıkla düzeyleri ile özgecilik davranışları arasındaki ilişki ilişkiisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırma grubu, Ankara il sınırları içinde farklı devlet kurumlarında memur olarak çalışan 23–29 yaşlarındaki 376 bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya 245’i erkek, 131’i kadın toplam 376 devlet memuru katılmıştır. Veriler 2016 yılı Ocak ve Şubat aylarında toplanmıştır. Katılımcılara “Kısa Psikolojik Sağlıkla Ölçeği”, “Diğerkamlık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma sorularını yanıtlamak için SPSS paket programından yararlanılarak, t-testi, pearson korelasyonu ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: psikolojik sağlıkla ile özgecilik arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki ($r=0.42$, $p<.01$), psikolojik sağlıkla ile özgeciliğin alt boyutu olan özveri arasında yine orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki ($r=0.35$, $p<.01$) ve psikolojik sağlıkla ile özgeciliğin bir diğer alt boyutu olan bencillik arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki ($r=-0.44$, $p<.01$) bulunmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde regresyon katsayısı ($R=.42$, $R^2=.18$, $F=79,102$, $p<.01$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, genç yetişkin bireylerin psikolojik sağlıkla düzeylerini özgecilik ve alt boyutu olan özverinin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($\beta=.42$, $p<.01$) yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bencillik alt boyutunun ise psikolojik sağlıkla negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Özgecilik psikolojik sağlıkla içinde değışimin % 18’ini açıklamaktadır. Tartışma: Araştırmada, genç yetişkinlerde özgeciliğin psikolojik sağlıkla ve alt boyutlarıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre genç yetişkinlerin özgecilik düzeyi ile psikolojik sağlıkla arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özgeciliğin alt boyutu olan özverinin psikolojik sağlıkla ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili

olduğu, özgeciliğin bir diğer alt boyutu olan bencilliğin ise psikolojik sağlamlıkla negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde özgecilikle psikolojik sağlamlık arasında ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özgeciliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı ve özgeciliğin psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %18'ini açıkladığı bulgulanmıştır. Bu bulgu ışığında psikolojik sağlamlığı açıklamak için farklı değişkenlerle çalışılması gerektiğini söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, özgecilik, genç yetişkin

B.24

Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Lisans Öğrencileri İle Eğitim Fakültesinin Diğer Bölümlerinde Öğrenim Görmekte Olan Öğrencilerin Psikolojik Sağlımlıkları İle Duygusal Zekâ Düzeyleri

İrem Şahin, Sümbül Yalnızca Yıldırım

ÖZET

Her ne kadar eğitim fakültesi bünyesinde yer alsalar da eğitim fakültesinin diğer bölümlerinden farklı olarak Psikolojik Danışma ve Rehberlik(PDR) bölümleri bireylerin kişisel-sosyal, mesleki ya da eğitsel sorunlarını çözmelerine yardımcı olacak profesyonel meslek elemanları yetiştirmeyi hedeflemektedir. Bu hedef, PDR programlarını içerik bakımından eğitim fakültesinin diğer bölümlerinden farklılaştırmaktadır. Programdaki bu farklılık; öğrencilerin kişisel değişimler yaşamalarına, karşılaştıkları güçlüklerde farklı çözüm yolları bulmalarına ve kendileriyle, insanlarla ve dünyayla ilgili farkındalıklar edinmelerine yardım edecek türdendir. Psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ; bu farkındalıklarla birlikte birbirleriyle ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık; güçlüklerle, stresle ve kayıplarla baş etme becerisi(Begun, 1993), güç koşullar altında gösterilen içsel ve dışsal uyum (Masten, 1994), hoş gitmeyen hayat olayları veya yaşanan psikolojik stresle başa çıkma ve bu olumsuz duruma uyum sağlama becerisi (Weston ve Parkin, 2010) olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekâ ise; bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanımak ve anlamak, kendini motive etmek, kendi içinde ve ilişkilerinde duygularını doğru yönetmekle ilgili yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2006).

Araştırmanın amacı; PDR bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ düzeylerinin eğitim fakültesinin diğer bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerden farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Yöntem: Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ düzeyi; bağımsız değişkeni ise öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümdür. Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 1, 2, 3 ve 4. sınıflarında öğrenim

görmekte olan 316 öğrenciden oluşturmaktadır. Öğrenciler 17-40 yaş aralığında olup, 215'i (%68) kadın, 101'i(%32) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.34 ve standart sapması 2.27'dir. Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu; Friborg ve arkadaşlarının(2003) geliştirdiği, Basım ve Çetin'in(2011) Türkçeye uyarladığı "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve Schutte ve arkadaşlarının(1998) geliştirdiği ve Austin ve arkadaşlarının(2004) 41 madde olarak yeniden düzenlediği ve Tatar ve arkadaşlarının(2011) Türkçe'ye uyarladığı "Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlerin normal dağılım göstermediği belirlendiğinden verilen analizinde gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için non-parametrik testlerden Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında. 05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Toplanan veriler SPSS-WINDOWS 22 paket programıyla çözümlenmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda PDR bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin eğitim fakültesinin diğer bölümlerinde okuyan lisans öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır, $U=9917.5$ $p<.05$. Duygusal zekânın boyutları açısından bakıldığında; iyimserlik ve duyguların ifadesi boyutlarında iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak duygulardan yararlanma boyutunda PDR öğrencilerinin puanlarının eğitim fakültesindeki diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır, $U=7906.5$ $p<.05$.

Elde edilen bulgular psikolojik sağlık değişkeni açısından incelendiğinde, PDR bölümü öğrencilerinin puanları ile eğitim fakültesinin diğer bölümlerinde okuyan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler: Bu araştırma; PDR eğitiminin, öğrencilerde duygusal zekânın ve duygulardan faydalanma boyutlarının gelişimini sağladığı ancak öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını arttırmadığını göstermektedir, ulaşılan bu bulgu literatürdeki benzer araştırmalar ile (Sandel, 2007; Burt, 2007; Özer ve Deniz, 2014) paralellik göstermemektedir. Bununla ilgili olarak psikolojik danışman eğitiminde, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını arttırmaya yönelik programlar geliştirilebilir; bu programlar psikolojik danışman eğitiminde kullanılabilir. Bu çalışma Çukurova Üniversitesi'nden okuyan PDR ve eğitim fakültesi öğrencilerini kapsamaktadır. Aynı araştırmanın farklı örneklem gruplarındaki sonuçları incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlık, duygusal zekâ ve PDR lisans eğitimi

B.25

Honor Culture and Violence in Turkey: Reasons and Possible Remedies of Violence

Veysel Mehmet Elgin

SUMMARY

It is not surprising to read homicide news on the daily newspapers in Turkey because of the discussions resulting from the insults. Discussions that lead to homicides may range from the insults occurred in traffic between two drivers or the insults occurred at a night club between a security guard and a customer. In this regard, the reason of prevalent violence in Turkey results from the cultural characteristics of Turkey. To make it clear, Turkey possesses the honor culture; that is, maintaining a good social reputation is decisive in the honor cultures. Accordingly, people in Turkey do not hesitate to protect their honors (i.e., reputations) at all costs. Therefore, since insults are the threats to honor, people in Turkey are hypersensitive to insults, even to the perceived slights. In the current study (Elgin, 2016), 20 university students attending the preparatory school were interviewed face-to-face at a psychology laboratory in order to examine the perceptions of insults and the responses to insults in Turkey. It was revealed that insults in Turkey are perceived in terms of Swearword; Humiliation/Degrading; Shouting; Slandering; Making Fun of Appearance; Revealing a Secret; Physical Violence; Ignoring; Lying; Informality; Perceiving as Incompetent; and Harassment. In addition to this, when participants' responses to insults were asked, it was revealed that male participants mostly physically respond (i.e., fight) when they are insulted. Moreover, when the target of the insult is the ingroup (e.g., family members), it was revealed that the response is similar or harsher. Furthermore, findings showed that female participants also endorse men's violent response to insults. In other words, it can be concluded that when honor is threatened, violence is approved and perceived as normal in Turkey. However, one of the significant negativities of this violence is that when violence starts from one party, then it is followed (i.e., responded) by the opposing party, which forms a sort of vicious circle that may be broken with a homicide. Overall, from the perspective of positive psychology, it can be claimed that the prevalence of violence in Turkey inhibits the self-actualization, life satisfaction, and happiness of people in Turkey. In this regard, intervention programs or

education programs that aim to reconstruct the honor perception (e.g., reconstruction of the association between honor and ‘honor should be protected at all costs’ -otherwise, it is lost forever) may work; that is it may help to reduce the prevalence of violence and increase the both life satisfaction and happiness of people in Turkey. The findings and the possible steps to take regarding the violence in Turkey were discussed within the framework of honor culture literature and the positive psychology concerns.

Keywords: Honor Culture, Violence, Positive Psychology, Turkey

B.26

Determining Employee Well-Being: A New Construct Development

Shirli Ender-Büyükbay, Ela Ünler

SUMMARY

There is a growing interest for positive psychology at organisational context. More companies thrive to retain and engage their employees, value talents' well-being. Today various happiness-fostering interventions are in practice, in addition to standard HR functions (Bock, 2015; Tan, 2014; Gittel, 2005). However, a multi-dimensional and holistic approach to measuring employee well-being, and assessing impact of the practices are missing. This study, a doctoral research, proposes a new, multi-dimensional construct for measuring employee well-being, covering the positive psychology and work-related elements influencing employee work performance. It aims to prove the 'happy-productive-worker hypothesis', analysing its mediating effect on the human resources (HR) practices and employee performance relations.

As first stage, through a series of qualitative research activities, the study has determined the definitive elements of the construct contributing employee well-being, whereby influencing performance. It gathered a total of 39 positive psychology and work-related elements, via extensive literature review on well-being (Salzberg, 2014; Huppert & So, 2013; Seligman, 2011; Diener, 2000; Ryff, 1989) and HR practices-well-being-performance relationship (Van De Voorde, Paauwe & Veldhoven, 2012; Sirca, Babnik & Breznik, 2013) as well as informal interviews with experts in positive organisational psychology. As result of focus group sessions with corporate professionals in finance, technology, IT, education, audit, and energy fields, a total of 20 elements have been concluded to influence employee performance. At its second stage –quantitative research, the study will test the developed construct scale with Structural Equation Modelling (SEM), to test hypothesis from a confirmatory approach, through structural (regression) equations (Byrne, 2010). In light with analysis results -the factor loadings, construct elements will be clustered into factors contributing to employees' well-being.

Main contribution of the study is a multi-dimensional construct to measure employee well-being, for companies thriving to attract, retain and engage best ‘happy talent’. Secondly, it offers to determine the effectiveness of HR practices over well-being and performance, especially for corporations implementing contemporary HR practices.

Keywords: employee well-being, performance, construct development

B.27

Values in Action Inventory of Strengths: Adaptation and Validation of Short Form-72

Afifa Anjum, Naumana Anjum, Tayyab Rashid

SUMMARY

Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) has been established as a key measure for assessment of character strengths and virtues however its use in multiple measure studies has been problematic due to its length. The present study adapted VIA-72 item short form in Pakistani context and validated VIA-72 as well as explored its factor structure for the first time. Items in short form were retained on the basis of high factor loadings and finalized after verification of cultural validity. The new measure VIA-72 yielded good reliability, external criterion validity comparable to the long form and expected differences between contrasted groups. Four factors were derived after exploratory factor analysis and factor structure invariance with long form was determined through multi group confirmatory factor analysis. The new measure provides basis for validation of VIA-72 in other languages and will facilitate future research and training assessment on character strengths and virtues.

Keywords: Values in Action Inventory of Strengths, VIA-72, short form, validation

B.29

Practicing Positive Leadership: Tools and Techniques that Create Extraordinary Results

Sveen Roovers

SUMMARY

Plenty of research has been done on why companies go terribly wrong, but what makes companies go spectacularly right? In his theory of Positive Leadership, professor Kim Cameron (University of Michigan, United States), identifies four key strategies that enable organizations, and the individuals within them, to flourish: creating a positive climate, positive relationships, positive communication, and positive meaning. In this oral presentation the specific tactics for implementing them and the way how to apply positive leadership in organizations will be discussed. The presentation focusses on: how to create a culture of abundance, how to develop positive energy networks, how to deliver negative feedback positively and how to establish and achieve everest goals. Positive leadership practices can help leaders to begin the proces of enabling their organizations to achieve extraordinary succesful performance. The suggestions and applications offered in this presentation are just a start, but they have proven to be effective in producing positively deviant performance in a variety of settings.

Key words: Positive Leadership, organizations

Referances

Cameron, K. (2009). Positive Leadership; strategies for extraordinary performance, Berrett-Koehler Publishers, San Francisco.

Lewis, S. (2011). Positive Psychology at work; how Positive Leadership and Appreciative Inquiry create inspiring organizations, Wiley-Blackwell, Oxford.

Cameron, K. Practicing Positive Leadership; tools and techniques that create extraordinary results, Berret-Koehler, San Francisco.

B.30

Career Transition and Work Stress: The Mediating Role of Quality of Work Life in

Retired Pakistani Army Officers

Rafia Rafique, Aamnah Jawad

SUMMARY

Pakistani military workforce is facing many challenges as more and more retired army officers are entering into civilian workforce. The career transition phase comes with many related challenges and work related stress. Aim: The primary aim of the study was to examine the mediating role of quality of work life in the relationship between career transition and work stress. The study further aimed to investigate the relationship between career transition, work stress and quality of work life. Method: Cross sectional research design was used and a sample of 125 retired army officers was approached for recruitment in this research. Career Transition Inventory (Heppner, 1997), Workplace Stress Scale (Marlin Co., 2008) and Work-Related Quality of Life Questionnaire (Easton & Laar, 2007) were administered to measure the study variables. Pearson product moment correlation and mediation through Hierarchical Multiple Regression Analysis were used to generate the results. Results: Results revealed that there is a significant positive relationship between career transition and work stress. There is a negative relationship between work related quality of life (WQOL) and career transition and a negative relationship between quality of work life and work stress. The results endorsed that quality of work life mediated the relationship between career transition and work stress. Discussion: This study gives an insight into the process of career transition of retired Pakistani army officers and the important role of quality of work life in making the career transition into civilian workforce after retirement a rewarding process. Our research is a pioneering attempt to outline the work stress the retired Pakistani army officers face during the career transition phase. The meditational mechanism involving quality of work life described in our study has clinical implications because it can be used to design more effective quality of work life based intervention programs for retired army officers entering into civilian work force. Career counselors can direct their efforts to address core issues of (WQOL) more directly, since it sits in an intermediate position between career transition and

work stress. Improved (WQOL) can ultimately help in improving overall life satisfaction, subjective well-being, employee motivation and organizational efficiency as well as productivity. Future longitudinal research is needed to explore questions regarding causality and temporal ordering, to examine the short- and long-term effects of QOWL and other mediating factors.

Keywords: Career transition, Quality of work life, Hierarchical Multiple Regression Analysis

B.31

Coping Strategies Used by Working Refugees

Aqsa Khalid

SUMMARY

Introduction: Refugee crisis has become a very serious global and critical issue. Ongoing wars, natural disasters and other racial or ethnic threats can possibly lead refugees to migrate. Refugees' mental health depends on the living resources or help they are able to receive in the hosting area or country. It also depends on the way or resources they use to cope with problems.

Purpose: Purpose behind the research is to learn from the direct experience of refugees about the way they have lived and coped. To answer the question about the external or internal resources those have helped them to move on. The findings will be helpful for other refugees. **Results** can be shared with authorities responsible to help refugees. **Methods:** Sample of present study is 6 adult refugees living outside camps in Ankara. Five of them are Syrians and one of them is from Iraq. Interpretive phenomenological analysis has been used as a qualitative research model. Participants have given semi-structured open-ended interview consisting of 8 main questions. With three participants, translator helped to translate because of language barrier. Results are categorized and discussed on the basis of identified themes.

Findings and Results: According to the results obtained, using social relationships has shown to be the strategy that is used by everyone. It also shows that four of the participants agree that they engage themselves in different activities to pass the time. Their work/job is very necessary as it has made them independent. Sense of peace and security is also important for the well-being according to three participants. Three interviewees have shared the benefit of religious beliefs, positive outlook and thought patterns to give them hope. Senses of humor and relaxation techniques have proved to be helpful to two participant refugees. These findings highlight the importance of external resources and positive coping strategies that are beneficial for mental health of refugees in vulnerable time. The results obtained in the study noticeably show the importance of healthy social and interpersonal relationships. In stressful

times people need to seek social support to relieve stress and share their emotional burden. Their coping strategies have proved to be helpful for them. They can be taught about more effective techniques and benefits of positive thinking styles. The same strategies and recourses can help other refugees also. Both who are living in camps and living outside camps. If they can get financial security and secure job, social support, activities to stay busy they may also be able to relieve their distress and lead a contented life without any serious mental disturbance.

Keywords: Refugee; Coping Strategies; Resilience; Social Support; Rehabilitation

B.32

Özgeciliği Belirleyen Faktörler

Sırrı Akbaba

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, olumlu sosyal davranışlardan olan özgeci davranışlara kaynaklık yapan faktörleri belirlemektir. Çalışma, özgeci davranışları açıklamaya çalışan teorik görüşlerin ve yapılmış olan araştırmaların ürünüdür.

Giriş: İnsan davranışları sınıflandıracak olursa kabaca iki ana gruba ayrılabilir. Bunlardan birincisi olumsuz davranışlardır: Saldırganlık gibi. İkinci grup davranışlar ise olumlu davranışlardır: Yardım etme gibi. Pozitif psikoloji daha çok olumlu davranışların artırılması için fonksiyonda bulunur. Kimi psikologlar saldırganlık gibi olumsuz davranışları ilkel ve biyolojik yapının ürünü olarak kabul etseler de; Sosyalleşerek gelişen insanın olumsuz ve olumlu diye sınıflandırdığımız bu davranışlarını olumsuz sosyal davranışlar ve olumlu sosyal davranışlar diye de adlandırmak mümkündür. Özgecilik, olumlu sosyal davranışlardandır.

Özgecilik kaynaklarda prososyal davranış, diyergamlık ve fedakârlıkla eş anlamlarda kullanılmaktadır. Özgecilik “Herhangi bir biçimde ödüllendirme beklentisi (belki iyi bir şey yapmış olmanın verdiği duygu dışında) olmaksızın bir başkasına yardım etme davranışdır (Freedman, Sears, Carlsmith, Çev: Dönmez, s.246). Tanımdan da anlaşılacağı üzere özgecilik yardım etme, sorumluluk üstlenme, başta bulunma, gibi birçok olumlu sosyal davranışları içerse de her olumlu sosyal davranış özgecilik değildir. Nitekim karşılık beklenerek yapılan yardım, kâr amacı güdülerek yapılan işbirliği, birer olumlu sosyal davranış olmalarına rağmen özgeci davranış değildirler.

Özgeciliğin araştırmalar sonucunda yeni boyutları ortaya çıkarılabilir. Ancak şu anda dört boyutundan söz edilebilir (London ve Bower,1968):

- 1.Aile boyutu: Akrabaların yardım etmelerini, bireyin kardeşlerine karşı sorumluluğunu, anne babanın başkalarına ve aile bireylerinin birbirine yardım etme derecesidir.
- 2.Sosyal Boyut: Bireyin okul ve toplumdaki sosyal faaliyetlere katılma oranı ile faaliyetlerde görev üstlenme ve üyesi olduğu grupta hizmet etme oranıdır.
- 3.Yardımseverlik Boyutu: Bireyin başkaları ile paylaşması, düşkün, hasta ve muhtaçları ziyaret etme hayır kuruluşlarına bağış ve yardımda bulunmasını içerir.

4.Sorumluluk Boyutu: Bireyin birçok insanın sorumluluk yüklenme oranlarına ilişkin inançlarını ve başkaları ve kendisi için üstlendiği sorumluluğu içermektedir.

Olumlu sosyal davranışlar, psikoloji bilim olarak ortaya çıkmadan önce ahlâkla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenledir ki; insanların birbirlerine acı çektirmeyen bir karakter kazanmaları için filozoflar, ahlâkçılar, peygamberler, tarikat kurucular yüzyıllardan beri çeşitli eserler vermiş ve olumlu sosyal davranışların artırılmasına ilişkin telkinlerde bulunmuşlardır.

Özgeciliğin Temelleri:

Özgeciliğin ortaya çıktığı ya da geliştiği iki genel kaynak gösterilebilir. Bunlardan biri genetik, diğeri de sosyal gelişim temelidir.

Genetik temel: İnsanlarda doğuştan özgeci olma dürtüsünün olduğunu ileri sürmektedirler. İnsanların kendini tehlikeye atarak başkalarına yardımcı olma davranışının hayvanlarda da olduğunu göstererek bu görüşlerini savunmaktadırlar.

Sosyal gelişim Temeli: Öğrenen bir varlık olan insan, olumlu ve olumsuz birçok sosyal davranışı çocukluğundan itibaren içinde bulunduğu çevresinden şartlanma, deneme yanılma, gözlem ve kavrama yoluyla edinir.

Ergenlik dönemindeki olumlu sosyal davranışın gelişimini boylamsal yöntemle inceleyen bir araştırma sonucunda; 11yıl boyunca ergenlik döneminde yaş ilerledikçe hazcılığın reddedilerek başkalarının ihtiyaçlarına yoğunlaşan bir muhakemenin geliştiği bulundu (Eisinberg ve diğ.,1991).

Özgecilik, günümüzde yitirilen insanlık değerlerimizin başında gelmektedir. Kaybettikçe yokluğunun doğurduğu tahribatın ne kadar büyük maliyetlere yol açtığını üzülenek seyretmekteyiz.

Bu çalışmada özgecilik, bağlamı içerisinde kısaca açıklanmaya çalışılmış ve özgeciliğin dini, felsefi temelleri hakkında özet bilgiler sunulduktan sonra gelişim psikolojisi ve sosyal psikoloji yaklaşımlarının özgeciliği açıklamalarına yer verilmiştir. Bununla birlikte gerek bir psikolojik yaklaşıma bağlı gerekse teorilerden bağımsız olarak yapılan araştırma bulguları da derlenerek sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olumlu sosyal davranışlar, Prososyal davranışlar, Özgecilik

Kaynaklar

- Akbaba, S. Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Psikolojik Bir Kavram Olan Özgecilik Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ERZURUM, 1994.
- Freedman, J.L., David,o. Sears ve J. Merrill Carlsmith. Sosyal Psikoloji. Çev: Ali Dönmez, İstanbul Ara Yayıncılık, 1989.
- Gerring, R. .J. ve Zimbardo,P.G. Psikoloji ve Yaşam. Çev: Asil Ali Özdoğru. Çev: Gamze Sart. Nobel Akademi Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Ankara, 2014.
- London, P. VE R.K. Bower. “Altruizm, Extraversion and Mental İllness.” The Journal of Social Psiychology, 76,ss19-30, 1968.
- Eisinberg ve diğerleri. “Prosocial and development in Adolesence: A Longitudinal study”. Development Psychology, vol.27, ss.849-858.
- Yöntem, Mustafa Kemal ve İlhan Tahsin. Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi . “ International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic” Volume 8/8, p. 2291-2302, Ankara, 2013.
- Avcı, dilek, Aydın, Diler ve Ferda Özbaşaran. hemşirelik öğrencilerinde empati-özgecilik ilişkisi ve özgeci Davranışın bazı değişkenler açısından incelenmesi . Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi / Balıkesir Sağlık Bil Derg Cilt:2 Sayı:2 Ağustos 2013.
- Kasapoğlu, Figen. İyilik halı ile özgecılık arasındaki ilişkinin incelenmesi . Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi. Cilt 7, Sayı,13,2014.
- İşmen, A. Esra. Yıldız, S. Armağan. öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleriaçısından incelenmesi istanbul üniversitesi hasan ali yücel eğitim fakültesi kuram ve uygulamada Eğitim Yönetimi sayı: 42 ss. 151-166, 2015.
- Koçak, Recep., Kaşif, AK. Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları international journal of social science number: 38 , p. 1-18, autumn 11 2015.
- Pehlivan, Seda ve Diğdem Lafçı Altruism levels of nursing students ; Medical Journal Research 20(1):29-34 Gaziantep ,2014

B.33

**Üniversite Öğrencilerinin Olumlu Sosyal Davranışları ile Öz-Anlayış Düzeyleri
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Cemrenur Topuz, Yadikar Kocaman

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin gösterdikleri olumlu sosyal davranış eğilimleri ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında, 2015-2016 öğretim yılında bir vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerine (N=210), 'Kişisel Bilgi Formu', 'Olumlu Sosyal Davranış Eğilimi Ölçeği' ve 'Öz-anlayış Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırma tarama modelinde olup; verilerin analizinde t-test, tek-yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, katılımcıların olumlu sosyal davranış eğilimlerinin ve öz anlayış düzeylerinin demografik bilgilere göre farklılaşmadığını göstermiştir. Ayrıca, olumlu sosyal davranış eğilimi ile öz-duyarlılığın alt boyutları olan izolasyon, bilinçlilik ve öz-sevecenlik arasında anlamlı pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, kendine duyarlı olmayı içeren öz-anlayışın, diğerlerine duyarlı olma anlamına gelen olumlu sosyal davranış eğilimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Verilerin analizi literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olumlu sosyal davranış, öz-anlayış, yardım etme

B.34

**Etik Liderlik, Örgüte Güven ve Örgüte Duygusal Bağlılık Arasında Örgüte Duyulan
Güvenin Aracı Rolü**

E. Ayşem Çalışkur

ÖZET

Araştırmanın amacı; örgütlerde etik liderlik, örgüte duyulan güven ve örgüte duygusal bağlılık ilişkilerini ve örgüte duyulan güvenin etik liderlik ile örgüte duygusal bağlılık arasındaki aracı rolünü sınamaktır.

Araştırmada; etik liderlik ile örgüte duygusal bağlılık arasında örgüte güvenin aracı rolü ele alınmaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen araştırma modeli şöyledir: Etik Liderlik, Örgüte Güven, Örgüte Duygusal Bağlılık

Araştırmada sınanan hipotezler;

H1: Etik liderlik örgüte duygusal bağlılığı pozitif yönde etkiler,

H2: Etik liderlik örgüte duyulan güveni pozitif yönde etkiler,

H3: Örgüte duyulan güven duygusal bağlılığı pozitif yönde etkiler,

H4: Etik liderlik ile örgüte duygusal bağlılık arasında örgüte duyulan güvenin aracı rolü vardır.

Araştırmanın yöntemi; ilişkisel tarama ve deneme modelidir (N=126). Araştırmada yararlanılan veri toplama araçlarından ilki; Etik Liderlik Ölçeği Brown ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilen Türkiye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tuna, Bircan ve Yeşiltaş (2012) tarafından yapılan ölçektir. Veri toplama araçlarından ikincisi; Börü, İslamoğlu ve Birsnel'in (2007) geliştirdiği Güven Anketi'nin alt boyutunu oluşturan Kuruma Güven Ölçeği'dir. Son veri toplama aracı ise, Meyer ve Allen'in (1996) geliştirdiği ve Wasti'nin (2000) Türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışmasını yaptığı Örgütsel Bağlılık Ölçeği'nin alt boyutu olan Duygusal Bağlılık Ölçeği'dir.

Bulgular: Araştırmada öne sürülen hipotezler doğrultusunda; demografik bulgular, korelasyon analizi ve aşamalı regresyon analizi bulguları sunulmuştur.

Araştırmada öne sürülen hipotezler doğrultusunda; demografik bulgular, korelasyon analizi ve aşamalı regresyon analizi bulguları sunulmuştur.

Araştırmaya 126 çalışan kişi (N=126) katılmıştır. Katılımcıların 59'u kadın (%46.8), 67'si erkektir (%53.2). Korelasyon Analizi sonuçlarına göre etik liderlik ile örgüte güven arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.689$, $p<.01$), etik liderlik ile örgüte duygusal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.579$, $p<.01$), örgüte güven ile örgüte duygusal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.782$, $p<.01$) bulunmuştur.

Araştırmanın hipotezlerini sınamak üzere aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Etik liderliğin örgüte güven üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi ($\beta=.689$, $p<.001$), etik liderliğin örgüte duygusal bağlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi ($\beta=.579$, $p<.001$), örgüte güvenin örgüte duygusal bağlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi ($\beta=.782$, $p<.001$) bulunmaktadır. Etik liderlik ile örgüte güven regresyon analizinde birlikte işleme alındığında, etik liderliğin örgüte duygusal bağlılık üzerindeki anlamlı etkisi anlamsız hâle dönüşmüş ($\beta=.077$, $p>.05$), örgüte güvenin örgüte duygusal bağlılık üzerindeki etkisi ise pozitif yönde anlamlı olmuştur ($\beta=.729$, $p<.001$). Böylece araştırmanın sonuçları H1, H2, H3 ve H4 hipotezlerini desteklemiştir.

Sonuç ve Tartışma: Araştırmanın bulgularına göre; etik liderlik örgüte güveni, etik liderlik örgüte duygusal bağlılığı, örgüte güven örgüte duygusal bağlılığı etkilemekte ve örgüte güven etik liderlik ile örgüte duygusal bağlılık arasında tam aracılık rolü oynamaktadır. Bu sonuçların (Demirtaş ve Akdoğan, 2015; Pucetaite, 2014; Mo ve Shi, 2015; Chugtai, Bryne ve Flood, 2015; Newman, 2014; Lu, 2014; Konovsky ve Pugh, 1994) araştırmalarındaki bulgularla örtüştüğü görülmektedir. Ancak sayılan bu araştırmalarda, bazı değişkenlerin örgüte güven, yöneticiye güven veya örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık gibi bire bir değil, birbirine yakın değişkenler olduklarından adı geçen araştırmaların bu çalışmayı kısmen desteklediği söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Etik liderlik, örgüte duyulan güven, örgüte duygusal bağlılık

B.35

İşte Mutluluk Araştırması

Aşkın Keser

ÖZET

Amaç: Son bir kaç on yılda pek çok nedene bağlı olarak iş yaşamının kurallarının değiştiğine tanık olunmaktadır. Özellikle teknolojik gelişmeler iş yapma biçimlerini değiştirmekte, bununla birlikte üretim, yönetim ve işgücü değişimin merkezinde yer almaktadır. Bu değişim bazı yönleriyle olumlu, bazı yönleriyle de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

İşyerine bağlı olmaksızın çalışabilen işgücü, teknolojinin imkânlarını sonuna kadar kullanabilmektedir. Bu durum çalışan işteki özerkliğini artırmakta ancak bir başka açıdan değerlendirildiğinde de işe olan bağımlılığını da bir o kadar artırmaktadır.

İş yapma biçimlerindeki revizyon, işte insanın önceki dönemlere göre daha az değerli kılabilenmektedir. Bu durum kimi zaman işyerinde çalışanlar arasında yıkıcı rekabeti beraberinde getirebilmektedir. İş yaşamında artan içsel işten ayrılma, iş stresi, tükenme ve mobbing gibi olguların iş yaşamında artan düzeyde görülüyor olması anılan rekabeti teyit eder niteliktedir.

Bu bağlamda işyerinde mutluluk konusu dünyanın birçok ülkesindeki araştırmacıların dikkatini çekmektedir. İşte mutluluğu düzenli olarak ölçen yerli ve yabancı birçok araştırma gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmanın amacı ülkemize ait işte mutluluk verilerine katkı sağlamaktır.

Yöntem: Araştırma Türkiye genelinde yürütülmüştür. Yöntem olarak ankete yer verilmiştir. Anket internet ortamında ve işyerlerinde olmak üzere iki ayrı platformda uygulanmıştır. İnternet üzerinde 2910, işyerlerinde ise 1068 Anket yapılmıştır. Anket soruları iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde işteki mutluluğu sorgulayan tek bir yargı cümlesi ile mutsuzum cevabını verenlere sorulan, mutsuzluk nedenlerine ait seçenekler bulunmaktadır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları incelendiğinde İnternet üzerinden gerçekleştirilen araştırmaya 2910 kişiden %70,2'si mutlu olduğunu, %29,8'i de mutsuz olduğunu belirtmiştir. Bu oran işyerlerinde yapılan araştırmada çalışanların %59,3'e mutlu olduğunu ifade ederken;

%40,7'si mutsuz olduğunu belirtmiştir. Elde edilen sonuç her iki grup için de daha önceki mutluluk rakamlarının üzerinde çıkmıştır.

Tartışma: Elde edilen sonuçlar incelendiğinde çalışanların işteki mutluluklarının internet ortamında daha yüksek bulunmuştur. İşyerlerine gidilerek yapılan araştırma sonuçlarında mutluluk düzeyi düşmüştür. Ayrıca elde edilen sonuçlara göre ülkemizde daha önceki dönemlerde yapılan araştırmalara göre daha yüksek düzeyde mutluluk oranı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İş, iş yaşamı, mutluluk

B.36

Ortaokul Öğrencileri ile Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırılması

Recep Koçak, Ferrah Nigar

ÖZET

Günlük yaşamda bireyin sergilediği birçok davranışların temelinde ihtiyaçlarını karşılama çabası bulunmaktadır. İnsanın ihtiyaçlarını karşılama davranışları arasında öznel iyi oluşları için harcadıkları çaba önemli bir yere sahiptir. Bir başka deyişle, insanın ihtiyaçlarını karşılayamadığı zamandaki davranışları onların yaşamdan aldıkları doyum ve mutluluklarını da içeren öznel iyi oluş durumları ile ilgilidir. Bu çerçevede öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlarla yakından ilgili olup bireyin biyolojik ve psikolojik bir gerekliliğin bireyi harekete geçirdiği yoksunluk durumu olarak ifade edilmektedir (Özdemir, 2012, İlhan, 2009, Darley ve diğerleri, 1991; akt. Çelikkaleli, 2004).

Yapılan alan yazın taramasında konu ile ilgili Yatılı Bölge Okullarında (YBO) daha çok yaşanan çeşitli sorunları tespit etmeye yönelik araştırmalar yapılmış Akkol (2002) ve Yıldırım (2004), Can (1965) Işıkoğlu (2007) Güven ve Kutlu (2001) Kahraman (2009) ancak bu öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçları ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın temel amacı yatılı bölge ortaokul öğrencileri ile yatılı olmayan ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarını bazı bağımsız değişkenler eşliğinde karşılaştırmalı incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1. Ortaokul öğrencileri ve yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma var mıdır?

4. Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ölçeği toplam puanı ve alt ölçek puanlarında cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma var mıdır?

Araştırma Yöntemi: Araştırma nedensel karşılaştırma modeline dayanan betimsel bir çalışmadır. 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Orta Karadeniz Bölgesinde bir illin ilçesinde amaçlı örneklem yolu ile tespit edilen ortaokullar ile yatılı bölge ortaokullarında 6, 7 ve 8. sınıflarda öğrenim gören 11-15 yaş aralığında 248 (%53.8), kız 213 (% 46.2) erkek, 194'ü yatılı; 297'si ise yatılı olmayan toplam 461 öğrenci bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” kullanılmıştır. Bulgular: Verilerin analizi için “İlişkisiz Örneklem İçin t-Testi” ve “İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü ANOVA” analizleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda; araştırmaya katılan öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde yatılılık durumuna göre yatılı olmayan öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır [$t(459) = -3.081, p < .01$]. Okulunda yatılı kalmayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının ($=141.70$) yatılı kalan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarına ($=135.95$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının yatılı olup olmama durumuna göre anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır [$t(459) = -2.977, p < .01$]. Yatılı kalan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlar toplam puan ortalamalarının ($=74.46$), yatılı kalmayan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlar puanlarına ($=77.62$) göre daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır [$t(459) = 2.145, p < .05$]. Ancak cinsiyet değişkenine göre kız ve öğrenciler psikolojik ihtiyaçlar toplam puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır [$t(459) = 1.741, p > .05$]. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin gerek öznel iyi oluş düzeylerinde ve gerekse psikolojik ihtiyaçlarında anlam bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaç, yatılı bölge okulları

B.37

Öz-duyarlık ile Özgünlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sait Duman

ÖZET

Pozitif psikoloji hareketinin başlamasıyla beraber mutluluk çalışmalarında artış yaşanmıştır. Öz-duyarlık ve özgünlük de mutluluğu artıran değişkenler arasında gösterilmiştir (Kernis ve Goldman, 2006; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz-duyarlık; bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Neff, 2003a). Özgünlük ise bireyin günlük yaşamını hiç engellenmeksizin gerçek veya öz benliğine göre sürdürebilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Öz-duyarlığın yüksek olması bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesini sağlayarak özgünlük düzeyini yükseltebilir. Yurt içinde bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve özgünlük düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemektir.

Yöntem: İlişkisel tarama modelinde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rifat Eğitim Fakültesinde okuyan 125'i kadın (%50) 125'i erkek (%50) olmak üzere toplam 250 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,54'tür. Öz-duyarlık düzeylerini ölçmek için Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Özgünlük düzeyleri ise Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Dönmezoğulları (2010) tarafından yapılan Özgünlük Ölçeğiyle elde edilmiştir.

Bulgular ve Tartışma: Araştırma sonuçlarına göre öz-duyarlık ile özgünlük arasında pozitif yönde ilişki vardır. Ayrıca öz-duyarlığın özgünlüğü anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalar da (Yarnell ve Neff, 2013; Wayment, Bauer ve Sylaska, 2015) bu çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, öz-duyarlık, özgünlük, üniversite öğrencileri

Kaynakça

Akın, A. and Dönmezoğulları, C. (2010, April). The validity and reliability of Turkish version of the Authenticity Scale. Second International Congress of Educational Research, Antalya.

Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 1-10.

Kernis, M. H. and Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity*, 2, 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion, *Self and Identity*, 2, 223-250

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.

Wayment, H. A., Bauer, J.J. ve Sylaska, K. (2015). The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 999-1033.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. and Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399.

Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013) Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being, *Self and Identity*, 12:2, 146-159, DOI: 10.1080/15298868.2011.649545

B.38

Mobbing, Öznel İyi Oluş ve Mesleki Doyum: Psikolojik Danışmanlar Üzerinde Bir Çalışma

Recep Koçak, Fatma Aykaç

ÖZET

Psikososyal bir varlık olan insanın, ihtiyaçlarını karşılayabilmek için bir arada yaşama zorunluluklarından birisi olan iş ya da meslek insan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturur. Sosyal bir varlık olarak insanın işindeki doyum, kalite ve verimliliğinin ev ve aile yaşantılarından bağımsız olması beklenemez. Son yıllarda iş yerlerinde yoğun psikolojik baskıların yaşandığı gözlenmiş, Zapf (1999), Einarsen(1999) gibi araştırmacılar tarafından incelenen bu durum, 'iş yerinde psikolojik terör' olarak ifade edilmiştir. Leymann (1996) ise bu durumu mobbing olarak ifade etmişlerdir. Field (1996) bu tür davranışları zorbalık olarak ele almış ve bir kimsenin kurbanın kendine güvenine ve özsaygısına sürekli ve acımasız biçimde saldırması olarak tanımlamıştır. Tınaz (2006) mobbingi iş yerinde diğer çalışanlar veya işverenler tarafından tekrarlanan saldırılar şeklinde uygulanan bir çeşit psikolojik terör olarak tanımlamıştır. Genel olarak mobbing kavramı, çalışanlara, üstleri, astları veya elit düzeyde çalışanlar tarafından sistematik biçimde uygulanan her tür kötü muamele, tehdit, şiddet, aşağılama, duygusal taciz ya da bireyi işyerinden ihraç etme amacıyla uygulanan psikolojik baskılar olarak tanımlanabilir (Leymann (1996; Davenport, Schwartz ve Elliott, 2003, Dikmen, 1995). Okullarda çağdaş eğitim anlayışı dayalı insan yetiştirme sorumluluğu taşıyan psikolojik danışmanların gerek öğrencilerle gerek idareci, veli ve diğer öğretmenlerle ilişkilerinden kaynaklanan çatışmalar, stresli durumlar, mobbinge maruz kalmaları, üretkenliklerinde, çalışma istek ve azimlerinde, insanlarla olan etkileşimlerinde, öznel iyi oluşları ve meslekten aldıkları doyum üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilmektedir. Bu nedenle bu araştırma psikolojik danışmanların mobbinge maruz kalma, öznel iyi oluş ve mesleki doyumlarını incelemesi açısından önemlidir.

Amaç: Bu çalışmanın temel amacı psikolojik danışmanların mobbinge maruz kalma durumlarının öznel iyi oluş ve mesleki doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmasıdır. Ayrıca psikolojik danışmanların mobbinge maruz kalma

puanlarının, cinsiyet, yaş ve kıdem değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın temel amacına dayalı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Psikolojik danışmanların mobbing puanlarında, yaş, cinsiyet, kıdem değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Psikolojik danışmanların mobbing puanları ile öznel iyi oluş ve mesleki doyum puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Psikolojik danışmanların mobbing puanları, öznel iyi oluş ve mesleki doyum puanları tarafından anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırma Yöntemi: Psikolojik danışmanlarda mobbinge maruz kalma durumlarının öznel iyi oluş ve mesleki doyum düzeylerini açıklayıcı rolünün incelendiği bu çalışma ilişkisel tarama modeli betimsel bir araştırmadır.

Araştırma evrenini Türkiye’de resmi kurumlarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında görev yapan bireyler oluşturmaktadır. İç Anadolu’da bir ilde görev yapmakta olan 84 kadın ve 58 erkek olmak üzere 142 Psikolojik Danışman bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanmasında, Öğretmenlere Yönelik Yıldırma Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Mesleki Doyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda psikolojik danışmanların öznel iyi oluş düzeyleri ile mobbinge maruz kalma alt boyutlarından elde puanlar (Kişinin İtibarına Saldırıları, Kişiyeye Yönelik Doğrudan Hakaret, Mesleki Uygulamaların Engellenmesi, Potansiyelin Engellenmesi, Sosyal İlişkilerin Engellenmesi) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (** $p < .01$). Ayrıca, yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre cinsiyet, yaş ve mobbinge maruz kalma puanlarının psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p < .01$). Mobbinge maruz kalma durumlarından, mesleki uygulamaların engellenmesinin, potansiyelin engellenmesinin ve yaşın psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının % 34’ünü açıkladığı; anlaşılmaktadır. Bununla birlikte yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre cinsiyet, yaş ve mobbinge maruz kalma durumunun birlikte psikolojik danışmanların öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ($r=0.44$, $r^2=0.19$, $p < .01$) anlaşılmaktadır. Mobbinge maruz kalma durumunun ise tek başına psikolojik danışmanların öznel iyi oluş düzeylerinin % 19’unu

açıkladığı gözlenmektedir. Bu nedenle mobbinge maruz kalmanın psikolojik danışmanlarda öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu söylemek doğru olacaktır. Sonuç olarak mobbinge maruz kalma durumunun tek başına psikolojik danışmanların mesleki doyumunun % 34'ünü, öznel iyi oluş düzeyinin ise %19'unu açıkladığı ve anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanların mobbinge maruz kalma puanlarının demografik verilere göre farklılaşması değerlendirildiğinde, kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara göre, mesleki uygulamaların, potansiyelin ve sosyal ilişkilerin engellenmesine daha fazla mobbinge maruz kaldıkları belirlenmiştir. Ayrıca, göreve yeni başlayan psikolojik danışmanların kıdemli psikolojik danışmanlara göre potansiyellerinin daha fazla engellendiği de tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik danışman, mobbing, öznel iyi oluş, mesleki doyum

B.39

**Akıllı Telefon Bağımlılığı ve psikolojik Sağlamlığın Çeşitli Değişkenlere göre
İncelenmesi**

Mehmet Şirin Akça, Feyyaz Aslan, Salman Arıkan, Gülbahar Bakır, Sakine Tunç

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada cinsiyet, yaş, medeni durum, günde ortalama kaç saat akıllı telefon kullanıldığı ve bireylerin kendilerini akıllı telefon bağımlısı algılayıp algılamadıkları değişken olarak seçilmiştir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubu online ortamda gönüllü 420 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.299$, $p < .001$) bulunmuştur. Uygulanan t-testi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, psikolojik sağlamlığın cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; ANOVA sonucunda akıllı telefon bağımlılığı yaş değişkenine, günlük ortalama akıllı telefon kullanımına ve kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görüp görmemesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, psikolojik sağlamlığın yaş ve kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görüp görmeme değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, günlük ortalama akıllı telefon kullanımına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tartışma: Araştırmanın sonucunda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin psikolojik sağlamlık durumlarının güçlendirilmesi akıllı telefon bağımlılığı gibi bağımlılık düzeylerinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin erkeklerde kadınlara, bekarlarda evlilere, genç yaşlarda daha ileriki yaşlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bulgu ve sonuçlarına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile başka değişkenlerle, farklı örneklem grupları üzerinde araştırılması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik sağlamlık, bağımlılık

B.40

Online Guidance and Counseling On The Basis Of Positive Psychology: A Study on Mutual Evaluations of Social and Academic Qualities

Ülkü Tosun, Hasan Uğur, Cemrenur Topuz

SUMMARY

The aim of this research is to determine behavioral and perceptual self-awareness of university students on the basis of self and other evaluations (based on thirteen determined characteristics). The results of evaluations as a graph are shown comparatively and confidentially to students online in order to see the differences between how they perceive themselves and how they are perceived by their classmates. In this respect, realizing one's own strengths leads to higher self-awareness and enhanced well-being. The participants of students from three different universities (N=148) completed 'Demographic Questionnaire', 'Mutual Rating Scales of Self-Awareness' and Rosenberg Self-Esteem Scale' online. The data analysis showed that there are significant differences between students' self-ratings and peer evaluation in social and academic qualities. Participants tend to represent themselves more social and more successful than the perception of others. The findings of self and mutual ratings are also compared with self-esteem scores. The results are discussed on the existing literature and suggestions for future research are outlined.

Keywords: positive psychology, self-evaluation, mutual evaluation, self-awareness

B.41

Enhancing Youth Development with a Universal School Based Intervention

Çiğdem Kağıtçıbaşı, Nazlı Baydar, Ayşegül Güner Algan

SUMMARY

Early adolescence presents a potential for positive development, as well as developmental risk. Programs have been designed to support youth's potential especially in the face of adversity. The current research presents one such program, and its evaluation, through a quasi-experimental design with a pretest, posttest, and a one-year follow up. Our research adopts the 'positive youth development' (PYD) perspective (J. Lerner, et al., 2005, 2009; Seligman, et al., 2009).

We developed and implemented a structured 18-week long curriculum, with the acronym PERGEL, developed for the 5th or 6th graders in public schools. The intervention curriculum was designed to promote positive attitudinal, social, emotional, and moral attributes in early adolescents. The constructs targeted were chosen for their relevance to the youth growing up in disadvantaged socioeconomic conditions in Istanbul. They were: belief in positive change, emotions and empathy, communication skills, attributions, social skills, respect for diversity, coping with stress, coping with peer conflict, bullying, identity, moral behavior, goal attainment, and effort.

For the evaluation study of the PERGEL program data were collected from four intervention group schools (N=511), and four control group schools (N=418). We investigated the effects of the intervention on 16 indicators of positive development in three domains: belief in change, social and emotional development, and moral development. The examination of the trends in the control participants highlighted a prevailing decline in well-being during the 15 month period of the study. Although some indicators recovered at the end of the 7th grade, many did not, underscoring the need for an intervention at these ages.

For all indicators of belief in change, the trajectories of development of the participants in the intervention condition were significantly better than those in the control condition. However, although the intervention-control condition differences were substantial and significant at posttest, for some indicators these differences could not be maintained at the follow up. In the social and emotional domain, the intervention-control condition differences in the trajectories

were significant for four of the nine indicators assessed in this study. Empathy, avoidance of stereotyping, communication skills, and positive conflict resolution tactics benefited from the intervention, based on the posttest. Some of these benefits faded by the follow-up. In the moral development domain, the intervention had significant benefits for two of the three indicators. The results indicated that the intervention group not only exhibited a higher level of autonomous morality at posttest, but they maintained this advantage at the follow-up, as well.

The posttest effect sizes for the 16 indicators ranged from 0.09 to 0.47. The largest short and long term effect size was for the implicit theories of intelligence. This was followed by autonomous morality, self efficacy and empathy. The strong effect of the intervention on the implicit theories of intelligence shows that youth can be helped to understand change is possible with effort, an important positive outlook. Overall our research demonstrated that it is possible to reverse the downturn in wellbeing that is often documented in early adolescence.

Key words: Youth development, curriculum, school based intervention

B.42

Empthy Training to Reduce Bullying Behavior on the Offender Bullying in Primary School

Lailatul Izzah

SUMMARY

This study aims to determined the effect of empathy training to reduce bullying behavior on the offender bullying in primary school. The hypothesis of this study are (1) there is an influence of empathy training to reduce bullying behavior on the offender bullying, and (2) there is increasing of empathy and decreasing of bullying behavior on offender bullying before treatment, after treatment, nor follow-up. Subjects in this study were children aged 10-11 years old who have low and medium empathy scores nor high and medium bullying behavior. There were eight students who become participants in this study. The data were collected by using interview, observation, peer relations questionnaire, bullying scales, and empathy scales. Design of this study was using one group pretest-posttest design. The data were analyzed by using quantitative analysis of two related sample test by Wilcoxon. The results showed that empathy scores ($Z=-2.52$, $p=0.012$ ($p<0.05$)) and bullying scores ($Z=-2.207$, $p=0.027$ ($p<0.05$)) underwent a significant change while before and after treatment. Meanwhile, empathy scores $Z=-1.452$, $p=0.146$ ($p>0.05$) and bullying scores ($Z=-1.897$, $p=0.058$ ($p>0.05$)) had no significant changes at any time after the treatment nor during follow up. Furthermore, empathy scores ($Z=-2.530$, $p=0.011$ ($p<0.05$)) and bullying scores ($Z=-2.533$, $p=0.011$ ($p<0.05$)) underwent a significant change before treatment was given and during follow-up. The hypothesis were confirmed.

Keywords: Empathy Training, Bullying Behavior

B.43

Conflict Areas, Training Needs and Affective Commitment: A Study with Vocational High School Teachers

Hasan Karabakkal, Fatmath Najadha Abdulla, Nurdan Özarall

SUMMARY

The purpose of this study is to explore the conflict areas that vocational high school teachers experience in schools, and to identify their needs for training so that they can manage conflict situations at schools functionally. We also aim to identify the relationship between the intensity of such conflict situations and teachers' affective commitment. Teachers may not have sufficient competences in dealing with conflicted situations at schools, where conflicts may lead unfavorably consequences. However, if they manage conflicts functionally, it may improve their performance and serve a constructive role model to the students; which eventually may contribute to the set of harmony at school.

Background: Conflict is a complex and an inevitable phenomenon in human and organizational lives. According to Wilmont & Hocker (2001), conflict is viewed as an interactive process manifested in incompatibility, disagreement or dissonance within or between social entities. Conflict can be functional or dysfunctional for organizations depending on how it is managed. If managed effectively, conflicts may support the achievement of organizational goals. It can also be valuable to an organization as it promotes innovative and creative problem solving, develops genuine harmony between individuals and clarifies issues for the benefit of the members and the organization (Schermerhorn et al., 2000). Therefore, a moderate level of conflict, handled in a constructive manner, is essential for attaining and maintaining an optimum level of organizational effectiveness (Rahim, 2010). Studies have been carried out to find the relationship between conflict and people's affective commitment to organization. Affective commitment involves people's emotional attachment, identification and involvement in the organization (Banai, Reisel & Probst, 2004). Therefore, positive affective commitment can contribute to the teachers' efficient conflict management as well.

Method: The study will be explorative in essence. Convenience sampling method, empirical data will be collected from public vocational high school teachers (N= 200) getting entrepreneurship & leadership trainings at TUSSIDE (a research and development institute of TUBITAK). The instruments will be self-report based. The conflict areas of teachers will be measured by Basak's 16-item Conflict Reasons Scale (2010), and the types of needs for training areas will be investigated by a 14-item scale developed by Polat (2009). Affective commitment will be measured by Meyer et al.'s 6-item Organizational Commitment Scale (2002) adapted into Turkish by Wasti et al. (2002). All items are measured by using a 5-point Likert scale and dichotomous nominal scales. Data obtained will be analyzed through the SPSS 17.0.

Expected Findings and Implications: We assume that we will find a negative correlation between the teachers' perception of conflict areas and affective organizational commitment. In addition, we also expect to find communication, active listening, empathy and non-violent self-expression are some of the training needs that teachers might be lacking. The results of this study may open new perspectives in focusing on teachers' conflict areas in public vocational high schools and their training needs for managing conflict at schools effectively that enhance their affective commitment.

Keywords: Conflict Areas, Training Needs, Affective Commitment

B.44

Öğretmenlerin İşe İlişkin Duyuşsal İyilik Algılarının Sahip Oldukları Kişisel Değişkenler ve Okul Müdürlerinin Liderlik Stilleri Açısından İncelenmesi

Emel Tüzel

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı öğretmenlerin işe ilişkin duyuşsal iyilik algılarını sahip oldukları kişisel değişkenler ve birlikte çalıştıkları okul müdürünün liderlik stilleri açısından incelemektir.

Çalışma grubu: Tokat ilindeki 14 farklı ilkokul ve ortaokulda görev yapmakta olan 230 öğretmenden oluşmaktadır. Katılımcıların ortalama yaşları(=35.76, Ss=7.98) ve mesleki kıdemleri(=12.13, Ss=8.10) olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları: Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Çok Yönlü Liderlik Ölçeği: Bass(1985) tarafından liderlik stillerini, çoklu faktörlere göre belirlemek üzere hazırlanan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Akdoğan(2002) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipindeki ölçekte, liderlik stilleri dönüştürücü, sürdürücü ve serbestlik tanıyan olmak üzere 3 genel faktör altında 7 faktörden oluşmaktadır. Dönüşücü liderlik faktörü “karizmatik/ilham verici, entelektüel uyarım ve bireysel destek”, sürdürücü liderlik faktörü “ödüle bağlı, istisnalarla yönetim (aktif) ve istisnalarla yönetim (pasif)” alt faktörlerine sahiptir. Serbestlik tanıyan liderlik boyutu tek faktörle ölçülmektedir. Dönüşücü liderlik alt faktörü için hesaplanan Cronbach Alpha. 9358, sürdürücü liderlikte. 7291 ve serbestlik tanıyan liderlikte.7251'tir.

İşe İlişkin Duyuşsal İyilik Algısı Ölçeği: Katwyk Van, Fox, Spector ve Kelloway(2000) tarafından bireyin yaptığı işle ilgili iyilik durumunu etkileyen duyguları ortaya koymak üzere hazırlanan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Kuşdil, Bayram, Aytaç ve Bilgel(2004) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde uygulanmış olup, 10'u pozitif 10'u negatif duyguları ölçen 20 maddeden ve yüksek memnunluk/yüksek uyarılmışlık (YMYU), yüksek memnunluk/düşük uyarılmışlık (YMDU), düşük memnunluk/yüksek uyarılmışlık (DMYU),

düşük memnurluk/düşük uyarılmışlık (DMDU) olarak 4 boyuttan oluşmaktadır. Negatif duygulara Cronbach Alpha. 93, pozitif duygulara. 94, Alt boyutlarda ise. 82-.89 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi: SPSS 16.0 paket programda, f, %, , t-testi, Kruskal Wallis H testi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve basit doğrusal ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmada okul müdürlerinin en fazla dönüşümcü liderlik stilini sergiledikleri(=3.67), bunu sürdürümcü(=2.87) ve serbestlik tanıyan(=2.00) liderliğin izlediği; öğretmenlerin toplam işe ilişkin iyi oluşlarının =3.99 olduğu; pozitif iyi oluşun(=3.84) negatif iyi oluştan(=1.85) yüksek olduğu; işe ilişkin iyi oluşlarının YMDU (=3.92), YMYU(=3.76), DMUYU(=2.09), DMUYU(=1.62) sırasıyla gerçekleştiği; kıdemleri arttıkça YMYU(.-140*) ve pozitif duyguların(-.136*) azaldığı; YMYU, YMDU, toplam iyi oluş ve pozitif duyguların sınıf öğretmenlerinde branş öğretmenlerinden daha yüksek düzeyde olduğu; dönüşümcü liderlik ve alt boyutları ile toplam iyi oluş düzeyi arasında pozitif-düşük düzeyde; serbestlik tanıyan liderlik ile toplam iyi oluş düzeyinde negatif-düşük düzeyde; sürdürümcü liderlik stilinde ise negatif duygular ile arasında pozitif-düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Okul müdürlerinin liderlik stillerinin dönüşümcü liderlikte toplam iyi oluş(%7) ve pozitif duygular üzerinde(%8) diğer liderlik stillerine görece daha yüksek; serbestlik sağlayan liderliğine diğer liderlik stillerine görece öğretmenlerin negatif duyguları üzerinde(%6) daha yüksek yordayıcılık sağladığı bulunmuştur.

Tartışma: Sonuçlar öğretmenlerin işe ilişkin pozitif duygularının mesleki kıdemleri arttıkça azaldığını ve branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre işlerine ilişkin daha yüksek düzeyde negatif duygular hissettiğini ortaya koymuştur. Bu farklılaşmanın öğretmenlerin mesleki doyumları, işe bağlılıkları ve tükenmişliklerini de etkileyeceği düşünülmektedir. Okul müdürünün liderlik stilleri öğretmenlerin işe ilişkin iyi oluşlarını düşük düzeyde etkilemekle birlikte, öğretmenleri tarafından karizmatik/ilham verici bulunan, entelektüel uyarımlar yapan, bireysel destek sağlayan dönüşümcü müdürlerin, öğretmenlerin işe ilişkin iyilik durumlarını olumlu yönde etkileyecekleri düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duyuşsal iyilik algısı, liderlik stili, dönüşümcü liderlik, sürdürümcü liderlik, serbestlik tanıyan liderlik

B.45

Farklı Mesleklerde Psikolojik İyi Oluş ve Mesleki Doyum Düzeylerinin İncelenmesi

İsa Yücel İşgör, Namık Kemal Haspolat

ÖZET

Amaç: Meslek yaşamı bireylerin hayatının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Birey sahip olduğu meslekte uzun yıllar çalışmakta ve iş hayatındaki memnuniyet düzeyi bireyin psikolojisini de önemli derecede etkileyebilmektedir. Bu özelliği ile meslek hayatının bireylerin psikolojik iyi oluşunu ne ölçüde etkilediği önem arz etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı farklı meslek çalışanlarının mesleki doyum düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca araştırma farklı meslek çalışanlarının, meslek alanları, gelir düzeyleri ve hizmet süresi bakımından psikolojik iyi oluş ile mesleki doyum düzeyleri arasındaki farklılaşmayı ele almayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma örneklemini çalışma evreninden küme örnekleme yöntemi ile seçilen yaşları 21-64 arasında değişen 348 meslek çalışanı oluşturmaktadır. Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Mesleki Doyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde, yüzde, frekans, korelasyon ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gibi istatistikî teknikler kullanılmıştır. Sonuçlar $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Bulgular: Çalışma grubunda bulunan meslek çalışanlarının yaşları 21-64 arasında değişmektedir ($\bar{X} = 37,69$, $S_s = 9,61$). Meslek çalışanları 98 öğretmen (% 28,2), 50 polis (%14,4), 46 sağlık personeli (doktor ve hemşire) (%13,2), 36 (% 10,3) adalet çalışanı (hakim, savcı ve avukat), 50 kamu işçisi (%14,4), 34 mühendis (% 9,8) ve 34 din görevlisi (% 9,8) olmak üzere 348 kişiden oluşmaktadır. Ayrıca meslek çalışanlarının 107'si (% 30,7) kız 241'i (% 69,3) erkektir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde; meslek çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mesleki doyum düzeyleri arasında. 01 düzeyinde pozitif yönde orta düzey bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = ,49$, $p = ,000$). Meslek çalışanlarının meslek grupları bakımından psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgulanmıştır [$F_{(6-341)} = 5,276$, $p < ,05$]. Anlamlı farkın öğretmen, polis, sağlık personeli,

adalet personeli ve mühendis ile işçiler arasında olduğu görülmüştür. Meslek çalışanlarının meslek grupları bakımından mesleki doyum puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir [$F_{(6-341)}=18,279, p<.05$]. Polis, sağlık personeli ve işçi ile öğretmen arasında öğretmenlerin lehine, öğretmen ile din görevlisi arasında din görevlisinin lehine anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır. Emniyet personeli, sağlık personeli, kamu işçisi ve mühendis ile adalet personeli ve din görevlisi arasında adalet personeli ve din görevlisi lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Son olarak meslek çalışanlarının hizmet süreleri bakımından psikolojik iyi oluş [$F_{(2-345)}=1,570, p>.05$] ve mesleki doyum puanları [$F_{(2-345)}=,572, p>.05$] arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Tartışma: Meslekte yaşanan doyumsuzluk bireyde olumsuz duygular yaratabilmektedir. Bu olumsuz duygular ise çalışanın bedensel, ruhsal ve sosyal dengesini olumsuz etkileyebilir. Araştırma sonucunda elde edilen psikolojik iyi oluş ile mesleki doyum düzeyi arasındaki pozitif yönlü orta düzey ilişki bu doğrultuda değerlendirilebilir. Farklı mesleklerde çalışıyor olmanın meslek çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve mesleki doyum düzeylerini farklılaştırması mesleklerin çeşitli özellikleri (gelir, zorluk düzeyi, stres düzeyi vb.) çerçevesinde yorumlanabilir.

Anahtar kelimeler: Meslek alanları, mesleki doyum, psikolojik iyi oluş

B.46

İyi Oluş Fenomeninin Bilişsel Boyutunun Yapılandırılması: Olumlu Yönelimler Modeli

Özkan Çikrıkci, Başaran Gençdoğan

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, öz-belirleme kuramı doğrultusunda ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmanın kuramsal temelleri doğrultusunda aidiyet algısı ile yaşam amaçları belirlemenin ihtiyaç doyumu üzerinde etkili olabileceği varsayılmıştır. Geliştirilen hipotez modele göre, aidiyet algısı ile yaşam amaçları belirleme ihtiyacı doyumunu; ihtiyaç doyumu da olumlu yönelimleri doğrudan etkilemektedir.

Yöntem: İhtiyacı doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisi değerlendirilirken nedensel desenden yararlanılmıştır. Nedensel desen, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenerek birbirleri arasında var olan ya da tespit edilen neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesine olanak sağlamaktadır (McMillan ve Schumacher, 2006). Bu çalışmanın araştırma grubunu, beliren yetişkinlik döneminde yer alan 821 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubu yaşları 17 ile 29 arasında değişen ve yaş ortalaması 20.63 olan (Ss:1.55) 236 kadın (%28.7) ve 585 erkek (%71.3) öğrenciden oluşmaktadır. Bu çalışmada İhtiyacı Doyumu Ölçeği, Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği, Genel Aidiyet Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi (İyimserlik) ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere sekiz farklı ölçme aracı kullanılmıştır. İleri sürülen hipotez model, gizil değişkenlere dayalı yol analizi tekniğiyle test edilmiştir.

Bulgular: İlk olarak yapısal modelin uyum indeksleri incelenmiş ve modelin elde edilen verilerle iyi düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2 = 296.80$, $sd = 40$, $\chi^2/sd(40) = 7.42$, $RMSEA = .08$ (LO = .07, HI = .09), $SRMR = .05$, $CFI = .93$, $GFI = .94$, $TLI = .90$). Gizil değişkenlerle gerçekleştirilen yol analizi sonucunda toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, aidiyet algısı ($\beta = .91$, $p < .001$) ve yaşam amaçları belirleme ($\beta = .12$, $p < .05$) ihtiyacı doyumunu doğrudan pozitif yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, aidiyet algısı ve yaşam amaçları belirleme ihtiyacı doyumundaki değişimin %93'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .93$).

Analiz sürecinde, olumlu yönelimler üzerindeki doğrudan etkisi incelenen bir diğer gizil değişken ihtiyaç doyumudur. İhtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerinde doğrudan pozitif yönde bir etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = .83$, $p < .001$). Ayrıca, aidiyet algısının ve yaşam amaçları belirlemenin olumlu yönelimler üzerindeki dolaylı etkileri sırasıyla $d = .76$ ve $d = .10$ olarak belirlenmiştir. Olumlu yönelimler üzerinde dolaylı etkileri bulunan aidiyet algısı ve yaşam amaçları belirleme ile birlikte olumlu yönelimler üzerinde doğrudan etkisi bulunan ihtiyaç doyumunu olumlu yönelimlerdeki değişimin %69'unu açıklamaktadır ($R^2 = .69$).

Tartışma: Araştırmada elde edilen bulgulara göre, aidiyet algısı ile yaşam amaçları belirleme ihtiyaç doyumunu etkilemektedir. Bu bulgu bireylerin sahip oldukları aidiyet algısının ve yaşam amaçları belirleyebilme potansiyelinin psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki pozitif etkisi anlamlı bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının olumlu yönelimlerin gelişmesine olanak sağladığı ifade edilebilir. İyi oluş kavramının bilişsel boyutunun kavramsallaştırılması amacıyla geliştirilen olumlu yönelimlerin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına paralel olarak gelişme gösterdiği sonucu çıkarılabilir.

Anahtar kelimeler: İyi oluş, olumlu yönelimler modeli

Kaynakça

McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education: Evidence-based inquiry* (6th ed.). New York: Pearson.

B.47

Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği

İbrahim Demirci, Halil Ekşi, Duygu Dinçer, Selami Kardeş

ÖZET

Amaç: İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji literatürünün en temel ve önemli kavramlarından biridir. Literatürde pek çok farklı iyi oluş yaklaşımı ve tanımı bulunmaktadır. Seligman, (2011) iyi oluşun farklı bileşenlerin bir araya gelmesiyle belirlenebileceğini vurgulamaktadır. Bu nedenle iyi oluş konusunda yapılacak ölçümler farklı bileşenleri bir araya getirmeyi gerekli kılmaktadır. PERMA teorisi iyi oluşu olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) boyutlarıyla ifade etmektedir. Bu çalışmanın amacı iyi oluşu olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla değerlendiren PERMA Ölçeği'ni (Butler ve Kern, 2014) Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenirliliğini incelemektir.

Yöntem: Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu ile incelenmiştir. Geçerlik ve güvenirlilik analizleri için LISREL 8.88 ve SPSS 20.0 programları kullanılmıştır.

Bulgular: Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda birinci düzey ($\chi^2=191,79$, $sd= 78$, $RMSEA=,076$, $NFI=0,95$, $NNFI=0,96$, $CFI=0,97$, $IFI=0,97$, $RFI=0,93$ $GFI=0,91$ ve $SRMR=0,052$) ve ($\chi^2=201,09$, $sd= 83$, $RMSEA=,075$, $NFI=0,95$, $NNFI=0,96$, $CFI=0,97$, $IFI=0,97$, $RFI=0,93$ $GFI=0,90$ ve $SRMR=0,052$) ikinci düzey modelin kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri. 42 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı. 91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları. 61 ile. 81 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin test tekrar test korelasyon katsayıları. 61 ile. 85 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının. 32 ile. 70 arasında değiştiği görülmüştür. PERMA ile yaşam

doyumunu ve öznel mutluluk arasındaki pozitif korelasyonlar ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliğinin kabul edilir düzeyde olduğu göstermiştir.

Tartışma: PERMA Ölçeği'nin iyi oluş kavramıyla ilgili beş farklı boyutu kısa sürede ve kolayca yanıtlanabilecek bir yapıda olması ölçeğinin yapılacak araştırmalarda rahatlıkla kullanılmasına fırsat vermektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular, iyi oluşu olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla ölçen PERMA Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: PERMA, iyi oluş, gelişim, geçerlik, güvenilirlik, doğrulayıcı faktör analizi

B.48

Minnettarlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

A. Esra Aslan, Sait Duman

ÖZET

Minnettarlık (şükran duyma), başka insanlardan ya da varlıklardan bir fayda görüldüğünde bunu fark edip olumlu duygularla karşılık verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Emmons, McCullough ve Tsang, 2007). Araştırmalara göre minnettarlık, yaşam doyumu ile yüksek düzeyde ilişkisi bulunan beş karakter gücü (minnettarlık, sevgi, umut, merak, hayattan zevk alma) arasında yer almaktadır (Park ve Peterson, 2006). Psikolojik iyi oluş ise 6 alt boyuttan oluşan (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlanmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Bu araştırmada literatürdeki minnettarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki varlığının (Wood, Joseph ve Maltby, 2009) bir grup Türk üniversite öğrencisinde tekrar edip etmediği incelenmiştir.

Araştırmanın amacı Muallim Rıfat Eğitim Fakültesindeki öğrencilerin minnettarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Muallim Rıfat Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenimlerine devam eden 222'si kadın (% 76) ve 70'i erkek (% 24) olmak üzere toplam 292 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,3'tür (Ss=1,59). Veri toplama aracı olarak Minnettarlık ölçeği ve Psikolojik İyi oluş Ölçeği kullanılmıştır. Minnettarlık Ölçeği, McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş Yüksel ve Oguz-Duran (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin orijinali Diener ve arkadaşları (2010) tarafından, Türkçe formu ise Telef (2013) tarafından geliştirilmiştir. Veri çözümleme yöntemi olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ve Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları minnettarlık ile pozitif iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda minnettarlığın pozitif iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Minnettarlık, psikolojik iyi oluş, pozitif psikoloji, üniversite öğrencileri

Kaynakça

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.

Emmons, R.A., McCullough, M.E. & Tsang, J. (2007). The assessment of gratitude. In J.Lopez and C. R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.327-341), Washington DC: APA

McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.

Park, N. & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341.

Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Wood, A.M., Joseph, S.& Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets, *Personality and Individual Differences*,46,443-447.

Yüksel, A., & Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199–216

B. 49

Üniversite Öğrencilerinde Şükür ve Mental İyi Oluş

Musa Yıldırım, Tuğba Sarı

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada şükrün cinsiyet, akademik başarı, ekonomik durum ve romantik ilişki durumu ve dindarlık düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı ele alınmış ve aynı zamanda şükür ve mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Yöntem: Araştırma betimsel türde ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Karabük Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesine devam eden 694(490 kadın, 204 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların şükredicilik düzeylerinin ölçebilmek için “Şükür Ölçeği” ve mental iyi oluş düzeylerini ölçebilmek için “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin normallik varsayımlarını karşılamaması sebebiyle non-parametrik analizler kullanılmıştır. Bu bağlamda bulgulara ulaşmak için Mann Whitney U testi ve Kruksal Wallis testi yapılmıştır. **Bulgular:** Elde edilen bulgulara göre şükür düzeyi, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılık göstermemiş olup; akademik başarı, dindarlık ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşmaktadır. Böylece akademik ortalaması 3.00-4.00 arasında değişen üniversite öğrencilerinin şükür düzeylerinin akademik ortalaması 0,00-2.00 arasında değişenlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda hiç romantik ilişki yaşamamış üniversite öğrencilerinin, şuan romantik ilişkisi olanlara ve daha önce bir ilişki olmasına rağmen şuan olmayanlar göre daha yüksek şükür düzeyine sahip olduğu da bulgular arasındadır. Bunun yanında dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, dindarlık düzeyi düşük ve orta düzey olanlara göre, dindarlık düzeyi orta düzeyde olanların ise düşük olanlara göre daha yüksek şükür puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcıların şükür puanları düşük(6-18 puan arası), orta(19-30 puan arası) ve yüksek(31-42 puan arası) olarak gruplandırılmış ve farklı şükür puanlarına sahip katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Buna göre yüksek şükür puanına sahip katılımcıların düşük ve orta düzey şükür puanına sahip olanlara, orta düzey şükür puanına sahip olanların ise düşük

düzey şükür puanlarına sahip olanlara göre mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma: Yurt dışında yapılan pek çok çalışmada şükürün psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi pek çok pozitif kavramlarla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Fakat ülkemizde bu konu yeni bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla araştırma, amaçları bakımından öncü çalışmalar arasında yer almaktadır. Çünkü psikolojik kavramların pek çoğunda olduğu gibi şükürde kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Dolayısıyla Türk kültüründen şükürün yerini ve önemi ortaya koymak oldukça önemlidir. Bu bağlamdan elde edilen bulgular Türk kültüründen ve yurt dışında yapılan çalışmalarla bir arada ele alınacak ve pozitif psikoloji alan yazın ışığında tartışılacaktır.

Anahtar kelimeler: Şükür, mental iyi oluş, üniversite öğrencileri, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, akademik başarı, romantik ilişki durumu, dindarlık

B.50

Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram: Şükran

Ferhat Kardeş, İlhan Yalçın

ÖZET

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte ruh sağlığı alanında bireylerin pozitif duygularına ve güçlü yanlarına olan vurgu artmaya başlamıştır. Bu bağlamda son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalar, şükran duymanın danışanların ruh sağlığını iyileştirmede kullanılan araçlardan biri haline geldiğini ve pozitif psikoloji alanının yeni bir anlayışla şükranın danışanların iyilik hallerine katkı sunma potansiyeline dikkatleri çektiğini (Young ve Hutchinson, 2011) göstermektedir.

Şükran, alanyazında bireyin gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnet duyguları (Roberts, 2004), görülen bir faydaya karşı memnuniyet hissini ifade eden bir duygu (Emmons, 2004) ve birbiriyle ilişkili çeşitli alt boyutlardan ve düzeylerden oluşan genel bir kişilik yönelimi (Wood, Froh ve Geraghty, 2010) gibi farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar şükran duygusunun bireylerin kişisel ve sosyal iyi oluşlarıyla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğunu (Emmons ve Shelton, 2002; Frederickson, 2004) göstermektedir. Diğer yandan yapılan deneysel çalışmalar (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick, ve Emmons, 2008) şükranın geliştirilebilir bir özellik olduğunu, bireylerin kişisel ve sosyal iyi oluşlarına anlamlı katkılar sunduğunu ortaya koymuştur.

Alanyazında şükran müdahalelerinin hiç müdahalede bulunmama ve diğer yaklaşımlara göre daha etkili olup olmadığının ortaya konulmasının, ayrıca şükran duygusunun minnet etme ve borçlu hissetme duygusundan ayrıştırılabilir olup olmadığının ortaya konulmasının (Frederickson, 2004; Wood, Froh ve Geraghty, 2010) yararlı olacağı ifade edilmiştir. Son olarak, uluslararası alanyazında yaygın olarak çalışılan, üzerinde çeşitli tarama araştırmaları ve deneysel çalışmalar yapılan ve çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilen bu konunun Türkiye’de henüz yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bu bağlamda şükranın bir duygu durumu, bir kişilik eğilimi veya bir yaşam yönelimi olarak farklı yaş gruplarından bireylerle çalışılmasının, şükran duyma ilgili müdahale programlarının geliştirilmesinin yararlı olacağı

düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Şükran, minnettarlık, pozitif psikoloji, pozitif duygular

Kaynakça

Emmons, R. A., ve Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 459–471). New York: Oxford University Press.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (s. 3–16). New York, NY: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (s. 145-166). New York, NY: Oxford University Press.

Froh, J. J., Sefick, W. J., ve Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.

Roberts, R.C. (2004). The blessings of gratitude. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (s. 58–78). New York, NY: Oxford University Press.

Young, M.E. ve Hutchinson, T.S. (2012). The Rediscovery of gratitude: Implications for counseling practice. *Journal of Humanistic Counseling*, 51, 99-113.

Wood, A. M., Froh, J.J. ve Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.

B.51

Suç İşleyen ve İşlemeyen Genç Erkeklerin Benlik Algıları: Pozitif ve Psikopatolojik Benlik Kurgusu Modelleri

Ali Eryılmaz

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, suç işleyen ve işlemeyen bireylerin benlik kurgularının fenomonolojik açıdan incelenmesidir. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden olan fenomonolojik araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma, Ankara’da yaşayan suç işlemiş (40 genç erkek) ve işlememiş (40 genç erkek) 20-25 yaş aralığında yer alan gençler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada verilerin toplanmasında görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Görüşmeye başlamadan önce içersinde demografik bilgilerin ve görüşme sorularının yer aldığı bir protokol oluşturulmuştur. Araştırma sorusu olarak; “Kendinizi nasıl bir insan olarak değerlendiriyorsunuz?” sorusu sorulmuştur. Bu protokol görüşme formu haline getirilmiştir. Bu görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Verilerin analizine cümle bazında içerik analizi tekniğine başvurulmuştur. Analizlerin ilk aşmasında eğitim psikolojisi ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında iki uzman verileri ayrı ayrı analiz etmişlerdir. Sonra önemli söylemlerin altlarını çizmişlerdir. Benzer söylemleri bir araya getirmişlerdir. Daha sonra bu söylemlerden temalara ulaşmışlardır. Sonra bu uzmanlar bir araya gelerek, bulgulardaki benzerlikleri ve farklılıkları incelemişlerdir. Buradan ortak bir kaniya ulaşmışlardır. Daha sonra önce ayrı ayrı sonra da bir araya gelerek temalar arasındaki ilişkilerden yola çıkarak metinsel ve yapısal tanımlamalar yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre suç işleyen gençlerin benliklerini olumlu, iyi ama olumsuz gidebilen olarak, olumsuz ve insanlıktan uzak görme olmak üzere dört önemli benlik tanımı sınıfı içersinde gördükleri bulunmuştur. Suç işlemeyen gençlerin ise benliklerini önleyici faktörlere sahip olma, geliştirici faktörlere sahip olma ve gelişimsel ürünlere sahip olma üzere üç önemli benlik sınıfı içersinde gördükleri bulunmuştur. Nitel araştırma sürecindeki önemli ifadelerden, temalardan, yapısal tanımlamalardan ve benlik tanımı sınıflarından yola çıkarak suça yönelme ve yönelmeme bağlamında patolojik ve pozitif olmak üzere iki önemli benlik kurgusu modeli önerisinde bulunulmuştur. Risk grubundaki çocuklara pozitif gelişim

modelinin uygulanması koruyucu ve geliştirici bir işleve görebilir. Bunların yanında suçlu bireylere, pozitif modelin uygulanması onlar için tedavi edici bir işlev görebilir.

Anahtar kelimeler: Suç, benlik algısı, benlik kurgusu

B.52

Yeni Bir Sermaye Türü Olarak Psikolojik Sermaye Üzerine Literatür İncelemesi

Zehra Ege, Gamze Özoğul

ÖZET

Amaç: Çalışmanın temel motivasyonu, umut, iyimserlik, öz-yeterlilik ve dayanıklılık olmak üzere dört bileşenden oluşan psikolojik sermaye kavramı ile ilgili turizm yazınındaki mevcut çalışmalarda öne çıkan noktaları vurgulamak ve psikolojik sermayenin öneminin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilmektir.

Yöntem: Çalışma amacı doğrultusunda, psikolojik sermaye ile ilgili teorik ve/veya uygulamalı çalışmalara dayalı bir literatür incelemesi yapılarak gelecekteki çalışmalar için öneriler geliştirilmiştir.

Bulgular: Yazında psikolojik sermayenin; iş performansı, psikolojik iyi oluş, iş doyumunu, yaratıcı performans, öznel iyi oluş, otantik liderlik, iyi oluş, örgütsel vatandaşlık, mesleki bağlılık, kişilik, dönüşümcü liderlik, örgütsel bağlılık, yönetici beyanına dayalı işgören performansı, algılanan örgütsel destek, iş yaşamı kalitesi, örgütsel güven kavramları ile pozitif ilişkili iken, tükenmişlik, işten ayrılma niyeti, sinizm, iş stresi, işgören devamsızlığı, işe yabancılaşma kavramları ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Gerek uluslararası gerekse ulusal yazında psikolojik sermayenin tartışılan bir konu haline gelmesine rağmen, turizm yazınında otel işletmeleri, seyahat acentaları ve restoran çalışanları özelinde psikolojik sermaye ile ilgili gerçekleştirilen mevcut araştırmaların nispeten daha sınırlı sayıda olması dikkat çekicidir. Turizm yazınında psikolojik sermaye ile ilgili yapılan çalışmalardan biri, Nevşehir ilinde bulunan beş yıldızlı otellerde çalışan 181 işgören örnekleminde gerçekleştirilmiş, çalışmada psikolojik sermaye bileşenlerinden dayanıklılık ve iyimserlik ile iş tatmini arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Türkiye genelinde faaliyet gösteren seyahat acentalarında çalışan 602 işgören örnekleminde gerçekleştirilen doktora tezinde, psikolojik sermayenin, işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı, iş doyumunu, işgören performansı ve yaşam doyumunu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu bulgulanmıştır. Otel işletmelerinde çalışan 324 işgören örnekleminde yapılan araştırmada, psikolojik sermaye bileşenlerinden umut ve iyimserliğin iş tatminini, umut ve dayanıklılık bileşenlerinin ise

örgütsel vatandaşlığı anlamlı olarak etkilediği saptanmıştır. Romanya'da 282 otel çalışanı örnekleminde psikolojik sermayenin iş aile çatışması, aile iş çatışması, işten ayrılma niyeti ve işgören devamsızlığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik sermayenin iş aile çatışması, aile iş çatışması, işten ayrılma niyeti ve işgören devamsızlığı değişkenlerini negatif yönde etkilediği bulgulanmıştır. Turizm endüstrisinde çalışan 638 işgören örnekleminde, çalışanların psikolojik sermaye seviyeleri üzerinde adalet algılarının ve iyilik hallerinin etkisi ve bu etkide iyilik halinin düzenleyici rolünü belirlemeye ilişkin yapılan araştırmada, çalışanların adalet algılarının ve çalışanların iyilik hallerinin psikolojik sermaye seviyelerini pozitif ve anlamlı etkilediği tespit edilmiştir. Turizm yazınında psikolojik sermaye ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik sermayenin aracılık rolüne ilişkin çalışmalara da rastlanılmıştır. Western Cape/Güney Afrika'da turizm endüstrisinde çalışan 70 işgören örnekleminde psikolojik sermayenin işten ayrılma niyetine aracılık etkisini araştırmaya ilişkin yazılan yüksek lisans tezinde, psikolojik sermayenin işten ayrılma niyetini negatif yönde etkilediği bulgulanmıştır. Çalışmalardan elde edilen bulgulardan yola çıkarak, turizm endüstrisinin önemli bir girdisi olan insan faktörünün psikolojik sermayesinin yüksek olmasının gerek bireysel gerek ise örgütsel düzeyde olumlu çıktılara yol açacağını ifade etmek mümkündür. Bu bakımdan turizm alanında psikolojik sermaye ile ilgili yapılacak çalışmalarda psikolojik sermayenin öncülleri, çıktıları ile düzenleyici ve aracı rollerine de odaklanılması, sadece otel işletmeleri, seyahat acentaları ve restoran çalışanları özelinde değil, bununla birlikte turizm endüstrisinin önemli aktörleri arasında yer alan ve misafirler ile birebir iletişim kurma imkânına sahip turist rehberleri özelinde de araştırmaların gerçekleştirilmesi ile ilgili yazına katkı sağlanabilir.

Anahtar kelimeler: Öz-yeterlilik, umut, iyimserlik, dayanıklılık, psikolojik sermaye

B.53

Sosyal ve Psikolojik Sermayenin Kültürel Zekâ Üzerindeki Etkisi

Suzan Urgan, M. Kemal Demirci

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; pozitif psikolojik sermaye ve örgütsel sosyal sermaye ile kültürel zekâ arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Kültürel ortamlarda etkin almayı iletişim kurmayı gerektiren kültürel zekâ çok kültürel ortamlarda etkili olabilecek iletişim ve faaliyetleri devam ettirebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Ang vd., 2004). Psikolojik sermaye insanların olumlu yönlerine odaklanarak en iyi olma çabalarına, hedeflerine yönelmektedir (Erkmen ve Esen, 2012). Sosyal ilişkileri yansıtan bir kaynak olması yanında, bireylerin üzerinde olumlu etkiler oluşturan ve sonrasında sermaye varlığına dönüşebilen bir meta olarak ifade edilmektedir (Inkpen ve Tsang, 2005).

Bu kısımda araştırmanın örneklemini, Eskişehir’de yer alan bir kamu hastanesinde görev alan 94 sağlık çalışanları örnekleminizi oluşturmaktadır. Çalışmada Sosyal Sermayeye ilişkin 34 maddeyi içeren sekiz alt boyuttan oluşan Sosyal Sermaye Ölçeği (Onyx ve Bullen, 2000) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kültürel zekâ için Early ve Ang (2003) tarafından ilk olarak ortaya atılan ve 2003 yılından itibaren kültürel zekâ araştırmalarında yaygın olarak kullanılan dört faktörlü (üstbilişsel, bilişsel, davranışsal, motivasyonel) 20 maddeli kültürel zekâ ölçeği kullanılmıştır. Luthans ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Psikolojik Sermaye Ölçeği, ‘iyimserlik’, ‘psikolojik dayanıklılık’, ‘umut’ ve ‘öz yeterlilik’ alt boyutlarını içermektedir.

Bulgular: Çalışanların %74,5 evli %25,5 bekârdır. %41,5 kadın % 58,5 erkektir. Eğitim durumlarına baktığımızda %6,4 ilköğretim, lise %8,1, üniversite %61,7, master, %9,6 doktora %4,3 olarak saptanmıştır. Çalışanlarımızın 18-25 yaş aralığında %13,8, 26-35 aralığında %25,5, 36-45 yaş aralığında %48,9, 46- 55 yaş aralığında %11,7. Çocuk sayısı %27,7 çocuğu yok, %27,7 bir çocuk, %40,4 iki çocuk, %32 üç çocuk ve %1,1 ise 4 çocuk sahibidir. %5,3 doktor, %27,7 hemşire, %11,7 teknisyen, %6,4 yardımcı hizmetler, %23,4 genel idari hizmetler ve %25,5 diğer çalışanlardan oluşmaktadır. Gelir durumuna bakıldığında 1001-2000 TL arasında %14,9, 2001-3000 %47,9, 3001-4000 TL arasında %22,3, 4000 TL’den

fazla maaş alanlar %24,9' dur. Psikolojik sermayenin boyutlarından özyeterlilik ile kültürel zekânın alt boyutlarından üst bilişsel zekâ boyutu üzerindeki etkisi araştırılmıştır (sırasıyla $\beta=0,31$ $p=0,001$) ve pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. İkinci olarak özyeterlilik ile kültürel zekânın alt boyutlarından bilişsel zekâ boyutu üzerindeki etkisi araştırılmıştır ($\beta=0,21$ $p=0,05$) pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. Üçüncü olarak iyimserlik kültürel zekânın alt boyutlarından davranışsal boyutu üzerindeki etkisi araştırılmıştır ($\beta=0,26$ $p=0,03$) pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. Sosyal sermaye boyutlarından ise temsilcilik ve güven ve dayalı ilişkiler kültürel zekânın alt boyutlarından motivasyonel boyutu üzerindeki etkisi tespit edilmiştir (sırasıyla $\beta=0,23$ $p=0,03$; $\beta=0,22$ $p=0,02$)

Tartışma: Bu çalışma ile, günümüzün hızlı değişimleriyle farklı kültürlerin daha çok beraber yaşamak durumunda kaldığı ve kişinin gerek toplum gerekse organizasyon içindeki rollerini yerine getirebilecek amaçlarına ulaşabilmesini ve uyum sağlayabilmesini ifade eden kültürel zekâ kavramını ortaya koyarken, kendi iç dinamiklerinin mi yani psikolojik sermayesinin mi ona yol göstermesi gerektiği ya da sahip olduğu ya da olacağı sosyal sermayeye mi dayanması gerektiğini ortaya koymaya çalışacağız. Yani kendimizi mi güçlendireceğiz yoksa ilişkilerimizi mi güçlendireceğiz? sorusuna cevap aradık. Hem psikolojik sermaye hem de sosyal sermaye kültürel zekâyı etkilemektedir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel sosyal sermaye, kültürel zekâ

B.54

Öğretmenlerin Algılarına Göre Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermaye Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sinan Yalçın

ÖZET

Araştırmanın Amacı: Günümüzde örgütlerin yönetim anlayışında örgütsel başarıyı belirleyen en önemli unsurun insan kaynağı olduğu konusu yönetim bilimciler ve örgütlerin yönetim kademeleri tarafından kabul gören bir gerçektir. Bu gerçekten yola çıkarak insan kaynağının iş ortamları, işin niteliği, işin çalışanlara sağladığı psikolojik, ruhsal ve akademik destekler günümüzün en çok sorgulanan ve araştırılan konusu olmuştur. Çalışanlar günlük zaman dilimlerinin büyük bir kısmını iş ortamında ve işi ile alakalı çalışmalarla geçirmektedir. Çalışanların zamanının büyük bir kısmını iş ortamında geçirmesinden dolayı, işin niteliği, iş ortamının uygunluğu, çalışanın işinde mutlu olması, çalışanların psikolojik tatminleri, duygusal doyum ve kuruma olan bağlılıkları gibi faktörler çalışanların verimliliğini ve etkililiğini belirleyen unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada öğretmenlerin algılarına göre pozitif psikolojik sermaye düzeyleri ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir.

Yöntem: Bu çalışmada öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye düzeyleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkilerin öğretmenlerin algılarına göre incelenmesi amaçlandığından, araştırma yöntemi ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Araştırma modelinde biri bağımsız biri bağımlı olmak üzere iki değişken bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak pozitif psikolojik sermaye, bağımlı değişken olarak örgütsel bağlılık alınmıştır.

Bu çalışmanın araştırma grubunu, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Erzincan il merkezinde bulunan ilkökuller ve ortaokullarda görev yapmakta olan 126 (% 51.6)'sı erkek, 118 (%48.4)'i kadın olmak üzere toplam 244 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin betimsel bilgileri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Veri toplama yöntemi: Veri toplama aracı ile verilerin elde edilmesinde izlenen yöntem aşağıda açıklanmaktadır.

Bu araştırma için gerekli verilerin toplanması amacıyla öğretmenlere uygulanmak amacıyla iki ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar (1) Pozitif Psikolojik Sermaye Ölçeği, (2) Örgütsel Bağlılık Ölçeğidir. Ölçme araçlarının kullanılabilmesi için araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin analizi: Araştırma verileri analize tabi tutulmadan önce eksik değer, aykırı değer, normallik, çoklu değişme açısından incelenmiş, ölçeklerin biri ya da birden fazlasını boş bırakan katılımcının anketi değerlendirmeye alınmamıştır. Sonuç olarak, yapılan eksik değer ve aykırı değer analizleri sonucunda veri setinde 244 anket değerlendirmeye alınmış, verilerin analizi için gerekli koşullar karşılanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında anket uygulamasından elde edilen veriler, frekans ve yüzde dağılımı, korelasyon analizi ve regresyon analizine tabi tutulmuştur.

Bulgular ve Yorum: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye düzeyleri ile örgütsel bağlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu ilişkinin örgütsel bağlılığın uyum alt boyutu ile negatif yönlü; özdeşleştirme ve içselleştirme alt boyutu ile pozitif yönde olduğu görülmüştür.

Pozitif psikolojik sermaye alt boyutları açısından örgütsel bağlılığın uyum boyutu üzerinde güven, dışa dönüklük ve umut alt boyutlarını anlamlı birer yordayıcıları olduğu görülmektedir. Örgütsel bağlılığın özdeşleştirme alt boyutu üzerinde iyimserlik, dışa dönüklük ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının anlamlı birer yordayıcı oldukları söylenebilir. İçselleştirme alt boyutu üzerinde ise pozitif psikolojik sermayenin iyimserlik, güven, dışa dönüklük ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının anlamlı düzeyde birer yordayıcıları oldukları görülmektedir.

Tartışma: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye düzeyleri arttıkça örgütsel bağlılıklarının da genel olarak arttığı ifade edilebilir. Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerinin örgütsel bağlılıklarını anlamlı bir şekilde yordadığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel bağlılık, öğretmen

B.55

Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanlarının Psikolojik Sermaye ve Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği

Halim Sarıcaoğlu, Orhan Kahya

ÖZET

İyi oluş kavramına yönelik tanımlamalar pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte boyut değiştirmiş; bireylerin iyi sayılabilmeleri için patoloji yokluğunun yeterli olamayacağı, pozitif unsurların varlığının gerekliliği vurgulanmıştır. İyi oluş kavramını tanımlayan iki perspektiften birincisi hazcı (hedonic) bakış açısı, ikincisi ise psikolojik işlevsellik (eudaimonic) bakış açısıdır. Hazcı yaklaşım iyi oluşu, yaşam doyumu (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), öznel mutluluk (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) veya öznel iyi oluş terimleri ile tanımlarken, iyi olmayı yaşam deneyimlerinden doyum hissetmek, olumlu duygulanımı fazla, olumsuz duygulanımı ise az yaşamak olarak tanımlamıştır (Diener, 1984). Psikolojik işlevsellik yaklaşımı ise iyi oluşu; kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, yaşamda anlama sahip olma, özerklik gibi olumlu psikolojik işlevlere sahip olma gibi unsurlarla tanımlamışlardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Mental iyi oluş kavramı ise, her iki perspektifin de sunduğu iyi oluş öğelerini bir araya getirerek bireylerin hem yaşamdan edindikleri doyum hem de sahip oldukları pozitif işlevleri değerlendiren bir iyi oluş kavramıdır.

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında psikoloji; depresyon, ırkçılık, şiddet, öz yeterlik yönetimi, irrasyonellik gibi konular üzerinde fazlaca dururken; güçlü karakter, değerler ve üst düzey haz veya vatandaşlık gibi konularla daha az ilgilenmiştir (Gambe & Haidt, 2005). Dolayısıyla psikolojinin bu denli bireyin sorunlarını iyileştirmeye odaklanması, kendini gerçekleştiren bir birey ve gelişen bir toplumu göz ardı etmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu noktada bir alternatif olarak gelişen psikolojik sermaye, zayıf yerine güçlü yanlarla; hastalık ve patoloji yerine sağlık ve zindellekle ilgilenmektedir (Luthans, Luthans ve Luthans, 2004). Psikolojik sermaye tanımı daha önceleri ekonomi, yatırım ve sosyoloji alanlarında kullanılmış olsa da bu çalışmada Seligman'ın insanların kötü ve işlevsiz durumlarına odaklanmak yerine onlar hakkındaki doğru ve iyi yanları odaklanması gerektiği (Luthans, Luthans ve Luthans, 2004) yönündeki tanımlaması temel alınmaktadır. Bu kuramsal bilgiler ışığında, çalışmanın temel amacı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde çalışan öğretim elemanlarının psikolojik sermaye ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ve psikolojik sermaye düzeyinin mental iyi oluşu yordama gücünü araştırmaktır. Ayrıca

psikolojik sermaye ve mental iyi oluş düzeylerinin demografik bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmanın alt amacıdır.

Araştırma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde çalışan farklı unvan ve kıdemdeki 87 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) (Keldal, 2015) ve Psikolojik Sermaye Ölçeği (2012) kullanılmıştır. WEMİÖÖ'nün (Tennant vd.,2007) Türkçe'ye uyarlaması Keldal (2015) tarafından yapılmış olup 14 maddeli ve tek boyutludur. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı. 92 olarak bulunmuştur. Luthans ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Psikolojik Sermaye Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması Çetin ve Basım (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının. 67 ile. 85 arasında değişmektedir. Veri analizlerinde, betimleyici istatistik teknikleri, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda öğretim elemanlarının; psikolojik sermaye ölçeğine ait iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut, öz-yeterlilik alt boyutları ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, unvan, mesleki kıdem ve kurumda çalışma yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda mental iyi oluş ile psikolojik sermayenin tüm alt boyutları arasında. 01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi bulguları ise, psikolojik sermaye alt boyutlarının mental iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını ve toplam varyansın %49'unu açıkladığını göstermektedir. İyimserlik ve öz-yeterlilik mental iyi oluşu anlamlı olarak yordarken, psikolojik dayanıklılık ve umut anlamlı olarak yordamamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mental iyi oluş, psikolojik sermaye, öğretim elemanları

B.56

Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Umut, Barışa Yönelik Tutumlar ve Empatik Eğilim İlişkisinin İncelenmesi

Mehmet Şirin Akça, Gülbahar Bakır, Salman Arıkan, Sakine Tunç, Feyyaz Aslan

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin umut, barışa yönelik tutumları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada cinsiyet, sağlık durumu, akademik başarı algısı, kardeş sayısı, mutluluk düzeyi, sınıf düzeyleri değişken olarak seçilmiştir.

Yöntem: Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında Mardin İli Dargeçit ilçesinde bulunan ortaokul kurumlarında 6., 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören 143'ü kız, 152'si erkek olmak üzere 295 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çocuklarda Umut Ölçeği, Barışa Yönelik Tutumlar Ölçeği, KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği Ergen Formu (EEÖ-EF) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinde umut ile barışa yönelik tutumlar arasında pozitif yönde ($r = ,530, p < .001$); duygusal empati ile pozitif yönde ($r = ,359, p < .001$); bilişsel empati ile pozitif yönde ($r = ,510, p < .001$); empatik eğilim ile pozitif yönde ($r = ,469, p < .001$) bir ilişki bulunurken, barışa yönelik tutumlar ile duygusal empati arasında pozitif yönde ($r = ,397, p < .001$); bilişsel empati arasında pozitif yönde ($r = ,436, p < .001$); empatik eğilim arasında pozitif yönde ($r = ,458, p < .001$) bir ilişki bulunmuştur. Uygulanan t-testi sonucunda ortaokul öğrencilerinin umut, duygusal empati, bilişsel empati ve empatik eğilim düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, sağlık durumuna göre farklılaşmadığı gözlenmektedir. ANOVA sonucunda umut, duygusal empati, bilişsel empati ve empatik eğilim düzeyleri akademik başarı algısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; mutluluk düzeyi ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre umut düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunurken, duygusal empati, bilişsel empati ve empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tartışma: Araştırmanın sonucunda ortaokul öğrencilerinin umut, barışa yönelik tutumları ile empatik eğilimleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin dikkat çekici olduğu, kadınların puan düzeylerinin erkeklerden fazla olmasının göze çarptığı, akademik başarı algısı yükseldikçe umut, barışa yönelik tutum ve empatik eğilimin arttığı gözlenmektedir. Bu sonuçlara bakarak bu üç kavramdan herhangi birisine yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi ile diğer kavramlarda paralel bir artış olacağı beklenilebilir. Ayrıca akademik başarı nasıl yükseldikçe umut, barışa yönelik tutum ve empatik eğilim artıyorsa bu kavramlar ile ilgili yapılacak çalışmaların da akademik başarıyı arttırabileceği düşünülebilir. Araştırmanın bulgu ve sonuçlarına bakıldığında umut, barışa yönelik tutum ve empatik eğilimin başka değişkenlerle, farklı örneklem grupları üzerinde araştırılması yararlı olabilir.

Anahtar kelimeler: Umut, barışa yönelik tutumlar, empatik eğilim, duygusal empati, bilişsel empati

B.57

Duygusal Farkındalık ve Empatik Eğilim Kavramlarının Hemşirelikle İlişkisi

Melike Ayça Ay, Fatma Öz

ÖZET

İnsanlık, var oluşunu büyük ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur. Bu olağan üstü bir güç, yalnızca güçlü bir sevgi veya korku, öfke gibi bir duyguya değil insanı, akıl dışı olarak değerlendirilebilecek birçok davranışı yapmaya sevk edebilir. Bu nedenle düşüncelere bağlı olarak gelişen ve davranışlara bu şekilde rehberlik eden duygular, yaşamın merkezinde yer alır.

Günlük yaşantıda çoğu zaman duygulardan bahsedilmez, daha çok olaylara ilişkin düşünceler konuşulur. Düşünceler ve duygular birbirinden tamamen ayrı olmasalar da duyguları fark edebilmek o kadar kolay değildir. Hayatımızı daha farkında olarak, duyumsayarak yaşamak; davranışlarımızın ve düşüncelerimizin ardında yatan duygularımızı keşfetmeyle başlar. Davranışların gerisinde bilinçli veya bilinçdışı duyguların var olduğu birçok araştırmacı tarafından da ortaya konulmuş ve kabul edilmiş bir gerçektir. Bu nedenle, davranışların kontrol edilebilmesi öncelikle duyguların farkına varılması ve tepkisel kontrolün sağlanmasından geçer. Yani, duygusal tepkilerin kontrolü ise önce onların fark edilmesi sonra fark edilen duyguların ifadesi ile gerçekleşir. Duygularının farkında olan insan, onları yönetmeyi de başarabilir; aksi halde duygular farkındalığı olmayan insanın davranış ve düşüncelerini ele geçirebilir. Duyguların farkında olmak, etkili iletişimin de başlangıcıdır. Çünkü duygusal farkındalık, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak açıklamaktadır.

İletişim, kaynak ve hedef arasında davranış değişikliği oluşturmak amacıyla bilgi, tutum, duygu ve becerilerin anlamlarının ortak kılınması ve paylaşılması için gerçekleştirilen etkileşim sürecidir. Bu sürecin etkin biçimde sürdürülebilmesi için kişinin önce kendini, sonra iletişime geçtiği kişiyi tüm yönleriyle fark etmesi gerekmektedir. Etkileşimde bulunduğumuz kişinin duygu ve düşüncelerini doğru anlamamız ve bunu ona iletmemiz ise empati kavramına karşılık gelir.

Empati; dinleme ve fark etme, ayırımında olma, yankılanma, anladıklarını iletme ve kontrol etme sürecidir. Empatinin kökü öz bilinçtir ve kişi kendi duygularına ne kadar açık ve farkındaysa başkalarının duygularını anlama yani empati konusunda da o kadar iyi düzeydedir. Kendinin bu denli farkında olan, fark ettiği gerçek duygularını samimi ve etkin bir şekilde ifade edebilen kişiler, başkalarıyla olumlu kişiler arası ilişkiler kurabilir ve yaşam doyumlarını artırabilirler. Empatik eğilim, kişinin empatik davranışta bulunma potansiyelini yansıtan ve doğuştan getirilen bir özellik olarak bilinmesine karşın sonradan planlı ve uzun süreli etkilerle geliştirilebilir. Empatik eğilimin empatik beceriyi artırdığı; algı, dikkat, kavrama yetenekleri ve duyarlılığın gelişmesine katkıda bulunduğu varsayılmaktadır.

İnsanla çalışan her meslekte olduğu gibi hemşirelikte de bireyin önce kendini sonra bakım verdiği bireyleri bütüncül olarak değerlendirmesi ve fark etmesi beklenir. Bu durum, bireylerin anlaşılmasını sağlarken bakımın kalitesini de artırır. Konuya ilişkin yapılan bir çalışmada, insanlarla doğrudan ilişkileri olan, mesleki eğitimleri sırasında karşısındaki kişinin rolünü anlayabilmeyi başaramış meslek üyelerinin diğerlerine oranla empatik becerileri daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda hemşirelerin, hizmet verdiği insanları anlayabilmeleri için öncelikle kendi duygularını tanıması, fark etmesi, kontrol etmesi ve sonrasında bireyleri doğru biçimde anlayarak uygun tepkilerde bulunmaları önemlidir. Bu yolla bireylerin ihtiyaçları doğru saptanarak uygun girişimlerin planlanması ve yürütülmesi gerçekleştirilebilecektir. Aynı zamanda doğru anlaşıldığını hisseden bireyin benlik değeri yükseltilmiş olacak, bireysel bakım ve terapötik ortam sağlanmış olacaktır. Aynı zamanda, geliştirilebilen bir kavram olması nedeniyle duygusal duyarlılık ve empatik eğilim, hemşirelere etkili beceri eğitimi yöntemleriyle mesleki eğitim sırasında kazandırılabilir. Kişilerin empatik olmalarını, yani diğerlerinin duygularını doğru saptamalarını sağlamak için öncelikle insanların duygu farkındalığını artırmak gerekmektedir. Empatik eğilimi ve duygusal farkındalığı yüksek olan hemşirelik öğrencilerinin meslek yaşantılarında hastalarına verecekleri bakımın kaliteli olmasının sağlanmasının yanında bu becerilerin akademik başarıyı, dolayısıyla uyumu olumlu olarak etkileyebileceği bildirilmiştir. Bu çerçevede, hemşire adaylarının da duygusal farkındalık ve empatik eğilim düzeylerinin artırılması mesleki gelişim açısından önemli olduğundan akademisyenlerin bu becerilerin geliştirilebilmesi yönünde araştırmalar/çalışmalar yapması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Duygusal farkındalık, empatik eğilim, hemşirelik

B.58

Empati ve Dini İnanç Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma

Zeynep Özcan

ÖZET

“Ruhsal sağlık bilimi” olarak da bilinen pozitif psikoloji, insanlarda özgür iradeye, hedeflere ve değerlere bağlı olarak işlemektedir. Sosyal hayatta birey olarak farkındalığımızı ortaya koyan ve kaynağı öz bilinç olan empati, sağlıklı iletişimin temel unsuru olması hasebiyle üzerinde durmayı hak eden bir kavramdır. İnsanların başkalarının mutluluğunu ve sıkıntısını tıpkı kendi mutlulukları ve sıkıntıları gibi zihinlerinde ve duygularında yaşayabileceği anlayışına dayanan empati, batılı paradigmayla sadece insan-insan ilişkisi kapsamında ele alınan bir kavram olsa da, dini perspektifle bakıldığında aslında iletişim halinde bulunduğumuz tüm varlık alanını içine alacak kadar kapsamlı bir ifade olarak dikkat çekmektedir.

Empati ile dindarlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan bu araştırmada, tesadüf örneklem yoluyla seçilmiş 17-55+ yaşları arasındaki 300 bireye “Deruni Dini Motivasyon Ölçeği” ve “Kişilerarası Tepkisellik Ölçeği”nin yer aldığı anket uygulaması yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre örneklem grubunun empati düzeyleri ile demografik değişkenler arasında sadece cinsiyet faktörüyle anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca empatinin alt boyutlarından hayal gücü, kişisel stres ve empatik ilgi ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Dindarlık ile empatinin toplam puanında bir ilişki olmamasına rağmen empatinin alt boyutlarından empatik ilgi ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Empati, empatik iletişim, din, pozitif psikoloji

B.59

**Kredi Yurtlar Kurumunda Kalan Öğrencilerin Empatik Eğilimleri İle Eleştirel
Düşünme ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Fikret Gülaçtı

ÖZET

Bu araştırmada kredi yurtlar kurumunda kalan öğrencilerin eleştirel düşünme ve empatik eğilimleri ile yaşam doyumlarının kalınan yer, cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan okul başarısı, anne ve baba öğrenim durumu değişkenleri anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmanın evrenini Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin kredi yurtlar kurumunda kalan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya gönüllü olan 229 (156 bayan % 68.1, 73 erkek (31,9) öğrenci katılmıştır. Araştırmada Kökdemir (2003) tarafından geliştirilen “California Eleştirel Düşünme Eğilimi” (CCTDI) ile Dökmen (1988) tarafından geliştirilen “Empatik Eğilim Ölçeği” (EEÖ) ve Diener tarafından geliştirilen “Yaşam doymu ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmış ve uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni ile empatik eğilim ve eleştirel düşünme arasında kızlar lehine anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki bulunduğu yaşam doymu ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı, kalınan yer değişkeni açısından bakıldığında merkez yurtlarda kalma ile eleştirel düşünme arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki bulunurken empatik eğilim ve yaşam doymu arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; algılanan okul başarısı ile eleştirel düşünme arasında orta düzey algılayanlar ile yüksek algılayanlar arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmasına rağmen, empatik eğilim ve yaşam doymu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sınıf değişkeni açısından yapılan istatistikler sonucundan her üç değişkenle arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından veriler değerlendirildiğinde; empatik eğilim ile anlamlı farklılık bulunmuştur bulunan bu fark yüksek algılanan sosyo-ekonomik düzey ile düşük algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında yüksek algı lehinedir. Yine yaşam doymu açısından bakıldığında orta-düşük ve yüksek-düşük arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Algılanan

sosyo-ekonomik düzey ile eleştirel düşünme düzeyli arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Anne öğrenim düzeyi açısından yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen ve anne öğrenim düzeyi ile eleştirel düşünme arasında anlamlı farklılık bulunmuş bu fark ilkökul-okuryazar olmayan, ilkökul-okuryazar olan, ilkökul-ortaokul, ilkökul-lise arasında bulunmuştur. Anne öğrenim düzeyi ile empatik eğilim arasında da anlamlı düzeyde farklılık bulunmuş bu fark ilkökul-okuryazar ve ortaokul-okuryazar eğitim düzeyi yönünde bulunmuştur. Son değişken olan baba öğrenim düzeyi ile empatik eğilim, eleştirel düşünme ve yaşam doyumu değişkeni arasında ise anlamlı herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: Empatik eğilim, eleştirel düşünce

B.60

Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi

Adeviye Aydın, Nilgün Kahraman, Duygu Hiçdurmaz

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu tanımlayıcı araştırmanın örneklemini 2015-2016 öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan 300 hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş (Kısa Form) Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Kruskal Wallis, Mann Whitney U testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek alt ölçekleri arasında en yüksek ortalamaya sahip olan özel insan desteği ($X \pm SS = 22.29 \pm 4.57$) iken, en düşük ortalamaya sahip olan ise arkadaş desteği ($X \pm SS = 20.03 \pm 5.50$)’dir. Psikolojik iyi oluş ölçeğine göre ise en yüksek puan ortalaması diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinde iken ($X \pm SS = 5.33 \pm 0.95$), en düşük ortalama ise özerklik alt ölçeğinde bulunmuştur ($X \pm SS = 4.43 \pm 0.82$). Öğrencilerin okudukları sınıf ile algılanan sosyal destek alt ölçeklerinden aile, arkadaş, özel insan desteği ve psikolojik iyi oluş alt ölçeklerinden ise bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$). Üçüncü sınıf öğrencilerinin aile ($KW = 8.37$, $p = 0.039$), arkadaş ($KW = 13.29$, $p = 0.004$) ve özel insan ($KW = 20.14$, $p = 0.000$) desteği puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise bireysel gelişim ($KW = 13.30$, $p = 0.004$) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ($KW = 7.87$, $p = 0.049$) puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.01$). Aile desteği arttıkça, diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r = 0.524$, $p = 0.000$), özerklik ($r = 0.135$, $p = 0.019$), öz kabul ($r = 0.295$, $p = 0.000$) ve yaşam amaçları ($r = 0.225$, $p = 0.000$) artmaktadır. Yaşam amaçları

arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkilerin($r= 0.419$, $p=0.000$), bireysel gelişimin ($r=0.591$, $p=0.000$), arkadaş ($r=0.233$, $p=0.000$), özel insan ($r=0.297$, $p=0.000$) desteğinin ve çevresel hâkimiyetin ($r=0.498$, $p=0.000$) arttığı belirlenmiştir. Tartışma: Araştırmanın bulguları incelendiğinde, algılanan sosyal destek alt boyutlarından özel insan alt boyutunun ortalaması en yüksektir. Diğer taraftan Baran ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin aileden aldıkları destek daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üst sınıflardaki hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin ve psikolojik iyi oluşlarının daha iyi olduğu belirlenmiştir. Bu durum üst sınıftaki öğrencilerin ailelerinden bağımsız olarak üniversite yaşamı sırasında kendi hayatlarını yönetme becerilerinin daha fazla gelişmiş olması ile ilişkili olabilir. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşlarının arttığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Malkoç ve Yalçın (2015)'da üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada da psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasında olumlu bir ilişki saptamışlardır. Bu sonuçlar doğrultusunda hemşirelik öğrencilerinin ilerde mesleğe yönelik karar verici kişiler olmalarında özerkliklerinin artırılması için eğitim müfredatının ve psikolojik yardım çabalarının bu yönde düzenlenmesi, algıladıkları sosyal destek artışının psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemesi nedeniyle öğrencilere bu yönde danışmanlık hizmetlerinin verilmesi sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş, hemşirelik öğrencileri

Kaynakça

Malkoç A, Yalçın İ. (2015). Relationship among resilience, social support, coping and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*; 5(43), 35-43.

Baran M, Küçükakça G, Ayran G. (2014). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*; 15(1), 9-15.

B.61

Hemşirelik Öğrencilerinin Pozitiflikleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki

Veysel Kaplan, Yasemin Yılmaz, Gülsüm Ançel

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin pozitiflikleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmada veriler, araştırmacılar tarafında hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) ve Pozitiflik Ölçeği (PÖ) ile toplanmıştır. Çalışmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde kayıtlı olan 700 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya örneklem seçimine gidilmeksizin, katılmayı kabul eden 440 öğrenci dâhil edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin MSPSS'den aldıkları ortalama puan 63.8 ± 13.8 iken PÖ'den alınan ortalama puan 28.7 ± 5.5 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada MSPSS'nin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.87, PÖ'nün Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.81 olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin, yaş ortalaması 21 (Min:18, Max:50)' dir. Öğrencilerin %83.4'ü kadın, %76.1'inin en uzun süre yaşadığı alan kentsel, %69.3'ünün aylık geliri 301-600 TL arasında olduğu, %83.6'sının herhangi bir madde kullanmadığı, %96.1'inin anne-babasının her ikisinin de hayatta olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması ile PÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, zayıf bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.001$, $r = 0.238$). Cinsiyet ile MSPSS puan ortalamaları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin aldığı puanlar anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Uzun süre kentsel alanda yaşayan öğrencilerin pozitiflikleri ve çok boyutlu algıladıkları sosyal destekleri, kırsal alanda yaşayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Anne-babasının ikisi de hayatta olmayanların, anne-babasından sadece biri hayatta olan öğrencilere göre pozitifliklerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). MSPSS ile PÖ arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p < 0.001$, $r = 0.449$).

Sonuç: Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek arttıkça, pozitiflikleri de artmaktadır. Bu veriler doğrultusunda öğrencilerin sosyal destek ağlarının genişletilmesine

yönelik çalışmaların hemşirelik eğitim programlarına eklenmesi ve eğitimleri esnasında sosyal çalışmalarla desteklenmesi, pozitifliklerini güçlendiriceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal destek, pozitiflik, hemşirelik öğrencileri

B.62

Ergenlerde Mutluluk ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yasin Demir, Mustafa Kutlu, Onur Kaya

ÖZET

Bu çalışmada ergenlerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yaşları 13 ile 19 arasında değişen 229 (165 kız, 64 erkek) ergene ulaşılmıştır. Ergenlerin yalnızlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin cinsiyetleri, kardeş sayıları, doğum sıralamaları açısından incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yalnızlık ile mutluluk arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Ergenlerde yalnızlık mutluluğun negatif yönde yordayıcısıdır. Ergenlerin yalnızlık ve mutluluk düzeyleri; doğum sıralamaları ve kardeş sayıları değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır. Son olarak erkekler kızlara göre anlamlı düzeyde yalnızken, ergenlerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Sonuçlar alanyazın dikkate alınarak tartışılarak araştırmacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, yalnızlık, doğum sıralaması, kardeş sayısı

B.63

Algılanan Eş Desteğinin Çocuk Sahibi Olma ve Evlilik Süresi İle İlişkisinin İncelenmesi

İdil Eren Kurt

ÖZET

Bu çalışmanın amacı algılanan eş desteğinin çocuk sahibi olma-çocuk sayısı ve evlilik süresi ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Adana’da yaşayan evli, çalışan bireyler; araştırmanın örneklemini ise Çukurova Üniversitesi’nde çeşitli birimlerde çalışan memurlar ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okullarda çalışan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmada algılanan eş desteğini ölçmek için Eş Destek Ölçeği (Yıldırım, 2004) (EDÖ) ve demografik bilgileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. 27 maddeden oluşan ölçeğin güvenilirliği test edilirken Cronbach Alfa katsayısı (.95) ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır ($r = .89$). EDÖ’nün yapı geçerliği temel bileşenler analizi ile incelenmiştir (Yıldırım, 2004). EDÖ ile Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)-Türkçe Formu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.27$).

Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler aracılığıyla EDÖ’nün güvenilirliği ve geçerliğine ilişkin bazı sınamalar yapılmış ve ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının. 92 olduğu görülmüştür. Bunun yanında ölçme aracının yapı geçerliliğini sınamaya yönelik faktör analizi yapılmış ve Yıldırım (2004)’in çalışmasındakine benzer şekilde dört faktörlü bir yapı bulunmuştur. Ölçüt-bağıntılı geçerliğini sınamak için ölçekten alınan puanlarla Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Gündoğdu, 2007) arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve ölçekten alınan puanlarla çift uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .70$).

Araştırmanın istatistiksel analizinde eş desteğinin çocuk sahibi olma-çocuk sayısı ve evlilik süresi ile ilişkisinin incelemek için parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis analizi SPSS 17.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

Elde edilen bulgular algılanan eş desteğinin çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, $\chi^2 (sd=3, n=150) = 26.98, p < .05$. Farkın kaynağını belirlemek için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre hiç çocuk sahibi olmayan bireylerin daha yüksek eş desteği algıladıkları,

bunun yanında sahip olunan çocuk sayısına göre ise algılanan eş desteğinin farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen bir diğer bulgu da algılanan eş desteği ile evlilik yılı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir χ^2 (sd=33, n=150)= 47.94, $p<.05$. Farkın kaynağını belirlemek için yine parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U Testi kullanılmış, evliliğin ilk yılları ile daha ilerleyen yıllarda algılanan eş desteği farklılaştığı görülmüştür. Algılanan eş desteğinin çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşması Güven, Şener ve Yıldırım (2011)'ın elde ettiği sonuçları desteklemektedir. Eşten algılanan desteğin çocuk sahibi olup olmamaya göre farklılaşması örnekleme de yer alan bireylerin cinsiyete bağlı olmaksızın çalışan bireyler olması ile ilişkili olabilir. Çocuk sahibi olduğunda çocuğun bakımı ve evle ilgili yapılacak işlerin artması bireylerin daha fazla eş desteği beklentisine girmesine ve algıladıkları desteğin düşmesine sebep olabilir. Bunun yanında çocuğun sayısının algılanan eş desteğine etki etmemesi şaşırtıcı bir sonuçtur. Bireyler ilk çocukta algıladıkları eş desteğinden daha fazlası için beklentiye girmiyor olabilirler. Yine benzer şekilde eş desteği ile evlilik yılı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu Güven, Şener ve Yıldırım (2011)'ın çalışmasındaki bulguları desteklemektedir. Beraber yaşamaya, yeni bir düzen kurmaya adaptasyon ile evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirlerine daha fazla eş desteği algılamaları beklenen bir sonuçtur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan eş desteği, çocuk sahibi olma, evlilik süresi

B.64

Ergenler İçin Kısa Okul Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması

Recep Uysal, M. Engin Deniz, Seydi Ahmet Satıcı

ÖZET

Pozitif psikoloji çalışmalarında çok önemli bir yer tutan öznel iyi oluş Diener (1994) tarafından kavramsallaştırılmış ve yaşam doyumunu kapsayan bilişsel ve pozitif ve negatif duygulanım sıklığını kapsayan duygusal olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Öte yandan ergenlerin öznel iyi oluşuna ilişkin çalışmaların hala yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir. Özellikle öğrencilerin okuldaki işlevselliğine ve psikolojik gelişimine önemli etki eden bir faktör olmasına karşın öznel iyi oluşun okul ortamı gibi hayatın farklı alanlarındaki durumuna ilişkin yapılan çalışmalar yetersizdir. Okul çağındaki çocukların zamanlarının önemli bir kısmını okulda geçirmektedir. Yapılan çalışmalar öznel iyi oluşun iki bileşeninin de çocukların ve ergenlerin gelişimi için çok önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin özellikle okul yaşamı bağlamında öznel değerlendirmelerinin ve duygusal deneyimlerinin belirlenmesi önemlidir. Dolayısıyla bu alana özgü kapsamlı, geçerli ve güvenilir bir ölçe aracının geliştirilmesi önem kazanmaktadır (Tian, Wang ve Huebner, 2015). Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı Ergenler için Kısa Okul Öznel İyi Oluş Ölçeğini (Tian, Wang ve Huebner içinde Soc Indic Res 120:615-634, 2015) Türkçeye uyarlamak ve uyarlanan ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da iki farklı okulda öğrenim gören, yaşları 12 ile 17 yaşları arasında (Ort = 13.85, SD = 1.04) değişen 156'sı kız ve 153'ü erkek olmak üzere toplam 309 ergen oluşturmaktadır. Ölçeğin uyarlanabilmesine ilişkin gerekli izinlerin alınmasının ardından araştırmada ilk olarak, ölçek her iki dile de iyi düzeyde hâkim olan üç farklı akademisyen tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Türkçeye çevrilen form tekrardan orijinal diline çevrilmiş ve iki form arasındaki tutarlık incelenmiştir. Ardından tekrardan Türkçeye çevrilerek dilsel açıdan uygun olup olmadığı beş akademisyen tarafından incelenmiş ve Türkçe formunun son hali verilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Gerçekleşen doğrulayıcı faktör analizi sonrasında ölçeğin Türkçe formunun

orijinal formunda olduğu gibi iki boyutlu (okul doyumunu ve okula yönelik duygulanım) yapısının kabul edilebilir uyum indeksleri verdiği ve doğrulandığı gözlenmiştir; $\chi^2 (19, N = 309) = 71.406, p < .001$; GFI = 0.94; CFI = 0.92; IFI = 0.92, SRMR = 0.054. Uyum geçerliği kapsamında Ergenler için Kısa Okul Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda okul doyumunun [$r(309) = 0.42, \%95GA (0.32-0.51)$] ve okula yönelik duygulanımın [$r(309) = 0.34, \%95GA (0.24-0.43)$] ergen öznel iyi oluşu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Ergenler için Kısa Okul Öznel İyi Oluş Ölçeğinin güvenilirliğini kontrol etmek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ve dört hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test katsayısı kullanılmıştır. Yürütülen analizler sonucu Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının okul doyumunu alt boyutu için. 77, okula yönelik duygulanım için. 74 ve ölçeğin tamamı için. 80 olduğu saptanmıştır. Ayrıca test-tekrar test katsayısının da okul doyumunu alt boyutu için. 83, okula yönelik duygulanım için. 79 ve ölçeğin tamamı için. 85 olduğu hesaplanmıştır. Elde edilen tüm bu bulgulara Ergenler için Kısa Okul Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu başka bir ifadeyle geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Ergenler, okul öznel iyi oluş ölçeği

B.65

Üniversite Öğrencilerinin Affedicilikleri ile Sıkıntıyı Tolere Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki

Mehmet Kavaklı, S. Barbaros Yalçın, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin affedicilikleri ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem: Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin, 2544 (71,8%) kız ve 100 (28,2%) erkek olmak üzere toplam 354 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Akça ve Coşkun (2012) tarafından uyarlanan “Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği” ve Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanan “Heartland Affetme Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: Verilerin analizinde istatistiksel işlem olarak, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerin kendini affetmeleri ile sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutlarından olan dayanıklılık, yoğunlaşma ve değerlendirme boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin kendini affetmeleri ile sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutu olan düzenleme arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin başkalarını affetmeleri ile sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutlarından olan dayanıklılık, yoğunlaşma ve değerlendirme boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin başkalarını affetmeleri ile sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutu olan düzenleme arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin durumu affetmeleri ile sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutlarından olan dayanıklılık, yoğunlaşma ve değerlendirme boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin durumu

affetmeleri ile sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutu olan düzenleme arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: Affedicilik, üniversite öğrencileri, sıkıntıyı tolere etme

B.66

Çocuk- Ebeveyn İlişki Terapisi Eğitiminin Boşanmış Annelerin Empati, Kabul ve Stres Düzeylerine Etkisi

Fatoş Bulut Ateş, Turan Akbaş

ÖZET

Amaç: Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi modelinin temel dayanak noktası oyun terapisi becerilerinin ebeveynlere öğretilmesidir (Landreth, 2002). Çocuğun doğal iletişim aracı olan oyunun sahip olduğu terapötik güçten faydalanarak ebeveynin çocukla ilişki kurmasının, boşanma süreci sonunda ihmal edilebilen, çatışmalı hale dönüşebilen anne-çocuk ilişkisinin onarılması ve güçlendirilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin (oyun terapisi temelli eğitim programı) boşanmış annelerin ebeveyn stresi, kabulü ve empati düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir.

Yöntem: Bu araştırmanın modeli öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen türündedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni uygulanan müdahale yöntemi; bağımlı değişkenleri ise ebeveyn stresi, ebeveyn kabulü ve ebeveyn empati düzeyleridir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarına çocuğu 3-6 yaş aralığında olan toplam 19 boşanmış anne atanmıştır. Annelere okul öncesi eğitim kurumları aracılığıyla ulaşılmıştır. Çocuk-Ebeveyn İlişki Terapisi eğitiminde deney grubunda yer alan boşanmış annelerle hafta sonları, haftada 1 gün olmak üzere on oturum gerçekleştirilmiştir. Oturumlar ortalama 2,5 – 3 saat sürmüştür. Oturumlar Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi'nde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca anneler çocuklarıyla haftalık oyun saatleri planlayarak video kaydı almışlardır. Araştırmaya katılan annelerin stres düzeylerini belirlemek amacıyla, Özmen ve Özmen (2012) tarafından geliştirilen Anne-Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) kullanılmıştır. Puanlar yükseldikçe stres düzeyi artmaktadır. Annelerin kabul düzeyini belirlemek için Porter (1954) tarafından geliştirilen Porter Ebeveyn Kabul Ölçeği (PEKÖ) kullanılmıştır. Puanlar yükseldikçe kabul düzeyi artmaktadır. Annelerin empati düzeylerini ölçmek amacıyla da Stover, Guerney ve O'Connell tarafından geliştirilen Ebeveyn-Çocuk Etkileşiminde Empati Değerlendirme Formu (EÇEEDF) kullanılmıştır. Bu form annelerin çocuklarıyla gerçekleştirdikleri haftalık

oyun video kayıtlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Bu formdan alınan puanlar arttıkça empati düzeyi düşmektedir. Ayrıca katılımcı annelerin eğitim programına ilişkin görüşlerini öğrenmek için yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır.

Araştırmanın nicel değişkenlerinin analizinde parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Nitel verilerin analizinde ise içerik analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Deney ve kontrol grubunda yer alan annelerin Anne-Baba Stres Ölçeği son test puanları gruplara göre anlamlı farklılık göstermektedir ($U= 1000, p< .05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubunda yer alan annelerin puan ortalamalarının (14.4) deney grubunda yer alan annelerin puan ortalamalarına (5.11) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan annelerin Porter Ebeveyn Kabul Ölçeği son test puanları gruplara göre anlamlı farklılık göstermektedir ($U= 3500, p< .05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubunda yer alan annelerin puan ortalamalarının (5.85) deney grubunda yer alan annelerin puan ortalamalarına (14.61) göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan anneler arasında EÇEEDF toplam puan ve alt boyut puanları açısından kontrol grubunda yer alan anneler lehine anlamlı farklılık olduğu (puanlar yükseldikçe empati düzeyi düşmekte) yani deney grubunda yer alan annelerin çocuklarıyla etkileşimlerinde ortaya koydukları empatik davranışların düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Sonuçlar incelendiğinde; çocuk ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin ebeveyn stres düzeylerinin azalmasında, kabul ve empati düzeylerinin ise artmasında etkili olduğu ve bu etkinin uzun sürede kalıcı olduğu görülmektedir. Buna ek olarak çocuk ebeveyn ilişki terapisinin annelerin kendileri (annelik rolüne ilişkin kazanım, oyunda değişim ve bireysel kazanım), çocukları (davranışsal kazanım, oyunda değişim) ve anne-çocuk ilişkisi açısından (yakınlık ve disiplin) kazanımlar elde etmesine yardımcı olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Oyun terapisi, stres, kabul, empati, boşanma

B.67

**Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Hatice Berna Türe, Hakan Sarıçam

ÖZET

Bu araştırmanın amacı bilişsel esneklik düzeyini etkileyen faktörleri ve problem çözme düzeyi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup, çalışma grubunu Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan birinci sınıf ve son sınıf (üçüncü ve dördüncü sınıf) öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen Taylan (1990), Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Problem Çözme Becerileri Envanteri ve öğrencilerin demografik özelliklerinin (cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşadıkları yer, gelir düzeyi) yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve gelir düzeyine göre bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir fark olmadığı, yaşanan yer ve sınıf düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir fark şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, problem çözme becerileri, öğretmen adayları

B.68

**Okul Öncesi Öğretmeni Adaylarının Çocuk Sevme Tutumlarının Bazı Değişkenler
Açısından İncelenmesi**

İrem Şahin, Fatoş Bulut Ateş

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı okul öncesi öğretmeni adaylarının çocuk sevmeye ilişkin tutumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve çocuklarla ilgili aktiviteleri (çocuk filmleri, tiyatro oyunları..) takip etme, çocuklarla faaliyet yapma ve çocukların öz bakımı ile ilgilenme konusundaki tercihleri açısından incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim görmekte olan 211'i kadın (%86,8) ve 32'si erkek (%13,2); 41'i birinci (%16,9), 78'i ikinci (%32,1), 50'si üçüncü (%20,6) ve 74'ü dördüncü (%30,5) sınıf olmak üzere 243 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu; Barnett ve Sinisi (1990) tarafından geliştirilen ve Duyan ve Gelbal (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Barnett Çocuk Sevme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada veriler normal dağılımı yansıtmadığı için verilerin analizinde non-parametrik analiz tekniklerinden Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Okul öncesi öğretmenliği adaylarının cinsiyete göre çocuk sevmeye ilişkin tutumlarının anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan Mann Whitney U analizi sonucuna göre cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis analizi sonucuna göre de anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çocuklarla ilgili aktiviteleri takip etme tercihlerine göre çocuk sevmeye ilişkin tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgulara göre etkinlikleri hiçbir zaman takip etmeyen, ara sıra ve sıklıkla takip eden öğretmen adayları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Grupların sıra ortalaması dikkate alındığında en yüksek grubu

etkinlikleri sıklıkla takip edenlerin (168.58) oluşturduğu görülmektedir. Bunu sırayla ara sıra takip eden (116.83) ve hiçbir zaman takip etmeyen (74.14) öğretmen adayları izlemiştir. Çocuklarla çeşitli faaliyetler yapma (oyun oynama, şarkı söyleme...) tercihlerine göre okul öncesi öğretmeni adaylarının çocuk sevme tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan Kruskal Wallis analizi sonucuna göre gruplar arası anlamlı farklılık bulunmuştur. Grupların sıra ortalamaları incelendiğinde en yüksek ortalamanın çocuklarla sıklıkla faaliyet yaptığını söyleyen (145.74) öğretmen adaylarına ait olduğu görülmektedir. Onları sırayla ara sıra faaliyet yaptığını (87.30) ve hiçbir zaman faaliyet yapmadığını belirten (24.5) grup izlemektedir. Çocukların öz bakımı ile ilgilenme konusundaki tercihlerine göre öğretmen adaylarının çocuk sevmeye ilişkin tutumları Kruskal Wallis analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre, gruplar arasında gözlenen farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Grupların sıra ortalamaları karşılaştırıldığında ise çocukların öz bakımı ile sıklıkla ilgilendiğini belirtenlerin (148.54) en yüksek ortalamaya sahip olduğu, ara sıra ilgilendiğini (97.61) ve hiçbir zaman ilgilenmediğini (18.06) belirtenlerin ise onu takip ettiği görülmektedir.

Tartışma: Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk sevmeye ilişkin tutumlarının cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermemesi ile ilgili bulguyu hem destekleyen (Gelbal ve Duyan, 2010) hem de desteklemeyen (Yazıcı, 2013) çalışmalar olduğu görülmektedir. Çocuklarla ilgili etkinlikleri takip eden, çocuklarla bir aradayken etkinlikler yapan ve çevresindeki çocukların öz bakımı ile ilgilenen öğretmen adaylarının çocuk sevmeye yönelik puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Anahtar Kelimeler: Çocuk sevme, okul öncesi, tutum

B.69

Duygusal Yetenek ve Örgütsel Başarı İlişkisi

Süreyya Yılmaz

ÖZET

Örgütlerde çalışanların duygusal yönlerinin etkisini anlamaya yönelik araştırmalar son yıllarda artış göstermeye başlamıştır. Bu araştırmalar, karşımıza duygu, duygusal zekâ, sosyal zekâ ve duygusal yetenek kavramlarını ve bu kavramların önemini ortaya çıkarmaktadır.

Duygusal yetenek, kişisel ve kişilerarası zekâyı tanımlayan duygusal ve sosyal zekâ ile örgütsel yetenek kavramlarının etkileşimlerinden geliştirilmiş olan bir kavramdır.

Duygusal yetenek, örgütün içsel kapasitesinin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Örgütsel etkileşimlerin sosyal ağı içerisine sinmiş bir yetenek olduğundan, taklit edilmesi zordur. Bu nedenle, örgütlerin sürdürülebilir rekabet üstünlüğü elde etmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Örgütlerin farklı kişiliklere sahip insan davranışlarını ortak örgütsel amaçlar doğrultusunda akıllıca yönetme becerisi, diğer yeteneklerini daha etkili kullanmayı sağlar. Duygusal yetenek yaklaşımı, bir örgütün çalışanlarını nasıl cesaretlendireceğini, güçlendireceğini ve örgütsel bağlılıklarını sağlayacaklarını açıklamaktadır.

Bu çalışmada, duygusal yetenek ve örgütsel başarı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden 211 işletmenin 307 yöneticisinden elde edilen veriler, öncelikle faktör ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulmuştur. Hipotezleri test etmek üzere yapılan regresyon analizleri sonucunda ise, duygusal yetenek dinamiklerinin işletme başarısını olumlu yönde etkilediği bulgularına ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın sonuçları, iş hayatında sıkça duyulan “duygularını işine karıştırma” şeklindeki negatif algılamayı yansıtan yaklaşım üzerine tekrar düşünmekte fayda olduğunu, yöneticilerin çalışanların duygularının farkında olarak, onları olumlu yönde akılcı bir şekilde yönlendirip, duygularını işlerinin tüm süreçlerine karıştırmalarını sağlayarak, tam aksine daha çok başarılı olacaklarını bize göstermektedir. Yöneticiler, duygusallığa akılcılığın karşıtı olarak bakmamalı, çalışanların duygularını akılcı olarak nasıl yöneteceklerine odaklanmalıdırlar.

Bu anlamda, yöneticiler çalışanlarına umut ve canlılık aşılayıp, onların cesaret göstermelerini destekleyecek ortamlar hazırlayarak heves ve gayretlerini teşvik etmek suretiyle, aralarında

iyi diyaloglar da geliştirerek daha üstün başarılar elde edeceklerdir. Diğer taraftan, eğer çalışanlar aralarında iyi iletişim kurup birbirlerinin duygularını anlayabiliyorlarsa, örgütlerine derin bağlılık hisleri taşıyorlarsa, kendilerini güvende ve rahat hissedip, kendi aralarında duygusal bağlar geliştirerek, işyeri dışında da örgütün adını ve ünvanını savunuyorlarsa, örgütlerinin başarısına doğrudan olumlu katkı sağlayacaklardır. Yöneticiler, duygusal yetkinlik geliştirmenin önemini kavramalıdır. Çünkü duygusal yetkinliğe sahip bir örgütün çalışanları daha üretken olmakta, örgüt daha başarılı ve kârlı yatırımlar yapmakta, daha fazla satış yaparak da yüksek kâr elde etmekte ve rakiplerine göre pazar paylarını da artırarak yüksek büyüme oranına ulaşmaktadırlar.

Anahtar Kelimeler: Sosyal zekâ, duygusal zekâ, duygusal yetenek, örgütsel başarı

B.70

İşHayatıdan Psikolojik Sermaye ve Çalışanları Ahilik Algısı İlişkisi

Hacı Kılıç, Emine Şener

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, örgütsel alanda pozitif psikoloji uygulaması olarak ele alınan psikolojik sermaye ile çalışanların Ahilik algıları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Çalışma, yaklaşık 9 asır önce önemli bir iktisadi oluşum olan Ahiliğin kendine özgü uygulamaları ile günümüz örgütlerinde, özellikle son zamanlarda üzerinde önemle durulan, pozitif örgütsel davranışlar arasında benzeşim olduğu savıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışma betimsel nitelikte bir alan araştırması olup, kesitsel nitelik taşımaktadır. Araştırmanın evrenini ve örneklemini Kırşehir’de faaliyet gösteren 10 otel işletmesinde çalışan 100 iş gören oluşturmaktadır. Araştırma verileri Aralık 2015- Ocak 2016 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplamak amacıyla Çetin ve Basım (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “psikolojik sermaye ölçeği” ve katılımcıların ahiliğe ilişkin algılarını belirlemek için hazırlanan anket formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılanların, %32’si kadın, %68’i erkektir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların, orta düzeyde, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ahiliğe ilişkin algıları ile psikolojik sermaye alt boyutlar arasında yapılan istatistiksel analizlerde; iyimserlik ile ahilik ilkelerini bilme, çalıştıkları işyerlerinde ahilik ilkelerinin uygulandığı düşünme ile psikolojik dayanıklılık, umut ile ahiliğin günümüzde uygulanabilirliğine inanma algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tartışma: Araştırmaya katılanların Ahiliğe ilişkin olumlu algısı ile psikolojik sermaye davranışları arasındaki ilişki dikkate alındığında; çalışma hayatında ahiliğin bir model olarak yeniden değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu amaçla günümüz örgütlerinin gerçekleri dikkate alınarak emik bir yaklaşımla iş hayatına ilişkin düzenlemeler yapılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikoloji, psikolojik sermaye, ahilik, pozitif örgütsel davranış

B.71

Çalışanlarda Pozitif Ses Çıkartma Davranışı Nasıl Oluşur? Örgütsel Güven, Psikolojik Sözleşme İhlali, Lider-Üye Etkileşimi ile Pozitif Ses Çıkartma Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilal Çankır

ÖZET

Çalışanlarda ses çıkartma davranışı gittikçe yaygınlaşan bir araştırma alanıdır (Gorden, 1988; Hirschman, 1970; Morrison, 2011; Van Dyne et al., 2003; Van Dyne, Cummings, & Parks, 1995; Van Dyne ve LePine, 1998; Maynes ve Podsakoff, 2014). Van Dyne ve LePine (1998)'e göre ses çıkartma destekleyici davranış olarak, salt eleştirmekten ziyade kurumu geliştirmek niyetiyle yapıcı ifadelerde bulunmaktır. Ses çıkartma davranışı üzerine kavramı daha da genişletmek için çalışmalar Maynes ve Podsakoff (2014) tarafından yürütülmüştür. Bu yazarlara göre ses çıkartma davranışı destekleyici, yapıcı, korumacı ve yıkıcı olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Ses çıkartma davranışının örgütle alakalı, açıkça anlaşılır, çalışma ortamı ile ilişkili ve örgüt içerisinden birisine ulaştırılmış olması gerekmektedir (Maynes ve Podsakoff, 2014). Ses çıkartma sadece sözlü olarak yapılmamakta, ayrıca elektronik posta ve diğer iletişim kanallarıyla ulaştırılabilmektedir (Hirschman, 1970).

Örgütsel güven Mayer et al. (1995)'nin alanyazına kazandırdıkları bir kavramdır. Örgütsel güven ilişkiler sonucu ortaya çıkan, beklentilere dayalı bir kavram ve kişilerin ilişkilerinde risk alabilme durumları olarak tanımlanmıştır (Mayer et al., 1995; Schoorman, ve Davis, 2007). Luhmann (1979)'a göre güven kişinin yaşadığı tecrübeler ile günden güne gelişmektedir. Bireye güven bir tarafın diğer taraftan bireysel ilişkiler ve davranışlar hakkındaki beklentileri ile şekillenmektedir (Shockeley-Zalabak vd., 2000; Akt. Polat ve Celep, 2008).

Psikolojik sözleşme, örgütsel davranış alanyazınına 20. Yüzyılın son yıllarında giren bir kavramdır (Robinson, 1996; Robinson ve Rousseau, 1994; Guest, 1998; Morrison ve Robinson, 1997). Çalışanların işverenlerine karşı ve işverenlerin çalışanlarına karşı yerine getirmek zorunda oldukları yükümlülükler dair işgörenlerin algıları şeklinde tanımlanan (Robinson, 1996; Dikili ve Bayraktaroğlu, 2013) psikolojik sözleşme; somut olarak var

olmayan anlaşma, ücretler ve çalışma koşullarına ilişkin ekonomik anlaşmaya ek bir özellik taşımaktadır.

Lider üye etkileşimi ile ilgili ilk çalışmaları George Graen, Fred Dansereau ve arkadaşları (1973) performans değerlendirme sistemindeki başarısızlıkları giderme amacıyla yapmıştır. Daha sonra liderlerin Haga et al. (1974) görev problemleri ve dikey-yatay ilişkileri üzerinde çalışmalar yürütmüştür. Dansereau, Graen ve Haga tarafından 1975 yılında ve ilk olarak Dikey İkili Bağlantı Modeli (Vertical Dyad Linkage Model) olarak adlandırılan yeni bir liderlik teorisi, lider ve üyeler arasındaki etkileşimi dikey ikili bir yaklaşım çerçevesinde ele alınarak geliştirilmiştir. Liderliği kişisel özellikler, durumsal faktörler ya da bu ikisi arasındaki etkileşimler çerçevesinde açıklamaya çalışan geleneksel liderlik teorileri liderlerin üyelerine aynı bakış açısı ve tarzla hareket ettiğini varsaymaktadır (Gerstner ve Day, 1997). Lider üye etkileşimi teorisi liderlerin astlarının etkinliğine olan etkilerini anlamada farklı bir yaklaşım olmakla beraber liderin her bir astı ile kurduğu ikili ilişki ve etkileşime odaklanarak diğer liderlik anlayışlarından farklılık göstermektedir (Baş, Keskin ve Mert, 2010).

Ses çıkartma ölçeği, orijinali Maynes ve Podsakoff (2014) tarafından geliştirilmiş 20 maddelik dört boyutlu bir ölçektir. Bu araştırmada Maynes ve Podsakoff (2014) tarafından hazırlanan ses çıkartma ölçeğinde yer alan pozitif (destekleyici ve yapıcı) ses çıkartma boyutlarının geçerlilik ve güvenilirlik analiziyle Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca diğer ölçekler de orijinal ölçekleri Türkçe uyarlaması yapılmış ölçeklerdir. Çalışmanın amacı pozitif ses çıkartma davranışı, örgütsel güven, psikolojik sözleşme ihlali ve lider-üye etkileşiminin birbirleriyle olan ilişkisinin tespit edilmesidir. Bu ilişkiyi ölçmek amacıyla Tepebaşı'da (Eskişehir) 159 çalışan ile birlikte yapılan anket sonuçları uygun istatistik analizleri ile test edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif ses çıkartma, psikolojik sözleşme ihlali, örgütsel güven, lider-üye etkileşimi

B.72

Psikolojik Rahatlık Algısının İşgören Sessizliğinin Takım İşbirliğine Etkisinde Aracı Değişken Rolü

Serdar Yener

ÖZET

Amaç: Araştırmada, örgütlerde çalışanların sahip oldukları örtük bilgiyi ve yenilikçilik yönündeki verimlilik ve etkinliği arttıracak düşünce ve önerilerini ifade etmesi olarak tanımlanan (Van Dyne ve LePine, 1998). İşgören Sessizliği olgusunun takım işbirliğine olan etkisinde örgütlerde kişilerarası psikolojik risk algısı olarak tanımlanan (Edmondson, 1999) psikolojik rahatlık algısının aracı değişken rolünün ortaya konması amaçlanmıştır.

Kuramsal Bilgi ve Hipotez: Hirsman (1970)'ın kaçma-konuşma kuramına dayandırılan ve çalışanların örgüte katılımının bir göstergesi olan İşgören Sessizliği olgusu çalışanların düşüncelerine ve yaptıklarına değer verildiği örgütlerde çalışanın örgüte fayda sağlamak için konuşmayı yani örgüt için fedakârlık yapma yolunu seçeceğini önermektedir.

Sosyal öğrenme kuramının (Bandura, 1977) örgütte çalışanların bilgi ve tecrübesini diğer çalışanlarla paylaşarak örgütsel öğrenmeyi kolaylaştırması ve örgütün hedeflerine ulaşması için uygun psikolojik iklimin sağlanması konusundaki önermesi psikolojik rahatlık algısını desteklediği söylenebilir.

Çalışanlar örgütte diğer çalışanlara güven duyduğunda, destek ve teşvik gördüğünde sosyal mübadele kuramının (Blau, 1969) önerdiği gibi diğer çalışanlara bilgi, deneyim ve tecrübelerini sunarak karşılığını vermektedir. Yukarıda 3 farklı temel kurama dayandırılan olgular arasındaki ilişkiye göre psikolojik rahatlık algısının bu ilişkide aracı rolü olduğu düşünülmüştür.

Yöntem: Çalışmada nicel veri toplama aracı olarak yapılandırılmış soru formlarından elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 istatistik paketi ile Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS 2.15 adındaki bir makro kullanılmıştır. Araştırma örneklemini Sinop'ta faaliyet gösteren bir tekstil fabrikasının çalışanları (n=240) çalışma evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada Orchard vd. (2012) tarafından yapılan "Takım İşbirliği Ölçeği"; Türkçe uyarlaması Yener (2015) tarafından yapılan "Psikolojik Rahatlık Algısı Ölçeği" ile Türkçe'ye

uyarlaması Arslan ve Yener (2016) tarafından yapılan “İşgören Sessliliği Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: KMO ve Bartlett testi sonuçları, güvenilirlik sonuçları ve faktör yapılarının olduğu Tablo 1’e göre örneklem uygunluğunun tüm ölçme araçları için uygun olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Araştırma Ölçeklerine İlişkin Analiz Sonuçları

Ölçme Araçları Analiz Sonuçları: Yapılan Test İşgören Sessliliği Psikolojik Rahatlık Algısı Takım İşbirliği KMO ve Bartlett Uygunluk Testi, 904($p < .001$), 904 ($p < .001$), 765 ($p < .001$) Faktör Yüklerine Göre Faktör Sayısı ve Toplam Varyansı Açıklama Oranı 2 Faktör % 69 2 Faktör % 73 10 Faktör % 72 Güvenirlik Sonuçları $\alpha=0,84$ $\alpha=0,74$ $\alpha=0,72$ Değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını öğrenebilmek için yapılan Pearson korelasyon analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri $n=197$ Mean SD 1 2 3

1-İşgören 2,55 0,92 1

2-Psi.Rah. 2,64 0,66 ,54** 1

3-Tak.İşbir. 2,53 0,39 ,65** ,44** 1

Hipotezlerin sınanması için uygulanan Baron ve Kenny (1986) 4 aşamalı regresyon analizi sonuçlarının olduğu Tablo 3’e bakıldığında psikolojik rahatlık algısının kısmi aracılık etkisi görülmektedir.

Tablo 3. Aracılık test sonuçları Aracılık Modeli: Doğrudan Etkiler Katsayı SH t p Model R2 Psikolojik Rahatlık BD Sabit 1,6524 .1059 15,608 .000 İşgören Sessliliği BZD .392 .039 9,9789 .000 .29*** Takım İşbirliği BD Sabit 1,7198 .079 21,656 .000 İşgören Sessliliği BZD ,2524 .0247 10,226 .0000 Psikolojik Rahatlık Algısı AD .0747 .0342 2,185 .0298 .44*** Sobel Testi Etki z .0293 .0138 2,124 .0336 Dolaylı Etki Etki Bootst SH Bootst AltGA Bootst ÜstGA .0293 .0148 .0014 .0608 Toplam Etki Etki SH t p İşören Sessliliğinin Takım İşbirliğine Etkisi .28 .0209 13,4869 .000 *** $p < .001$; $n=240$ bootstrap yöntemi için örneklem büyüklüğü 5000BD=Bağımlı Değişken; BZD=Bağımsız Değişken; AD=Aracı Değişken; SH=Standart Hata; Bootst SH=Bootstrap Standart Hatası; GA= Güven Aralığı; Etki büyüklükleri standardize olmayan katsayılardan oluşmaktadır. Aracı değişkenlik etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının sınanması amacıyla önerilen (Sobel, 1982) Sobel Testi sonucuna göre de, aracı değişken olan işgören ($z = 2.124$, p

< .001) aracılık etkisinin anlamlı olduğu değerlendirilmektedir. Modele göre psikolojik rahatlık algısının kısmi aracılık etkisi söz konusudur.

Sonuç ve Tartışma: Sonuç olarak psikolojik rahatlık algısının kısmi aracılık etkisinin olduğu ileri sürülebilir. Aynı örgütte çalışanların hem üstlerinden hemde diğer çalışanlardan destek görmeleri, fikirlerini açıkça, korkmadan ve çekinmeden dile getirmeleri için uygun psikolojik rahatlık ikliminin oluşturulması işgören sesliliği davranışının yolunu açarak takım işbirliğini pekiştirecek bilgi paylaşımı, yardımlaşma, destekleme ve teşvik davranışlarını yaygın hale getirecektir. Psikolojik Rahatlık algısının tam aracılık etkisinin çıkmaması hem işgören sesliliğinin hem de psikolojik rahatlık algısının benzer olguları ihtiva etmesinden kaynaklanabilir. Araştırmanın yazındaki psikolojik rahatlık algısı konulu çalışma boşluğunu doldurması açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik rahatlık, işgören sesliliği, takım işbirliği.

Kaynakça

Arslan, A. ve Yener, S. (2016). İşgören Sesliliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Çalışması, Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi,14 (1), 173-191.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Baron, R. M., ve 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.

Blau, P. M. (1977). Inequality and Heterogeneity, FreePress, New York.

Edmondson, A.C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams, Administrative Science Quarterly, 44(2), 350-384.

Hayes, A. F. (2013), An Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-based Approach, Guilford Press, New York, NY.

Hirschman, A. (1970). Exit, Voice and Loyalty, Cambridge, Harvard University Press.

Orchard,C.A.,King,G.A.,Khalili,H., ve Bezzina,M. (2012). Assessment of Interprofessional Team Collaboration Scale, Development and Testing Instrument. Journal of Continuing Education in the Health Professions, 32,1, 58-67.

- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, pp. 290–312
- Van Dyne, L. ve Lepine, J. A.(1998). Helping and Voice Extra-Role Behavior. Evidence of Construct and Predictive Validity, *Academy of Management Journal*,41, 108-119.
- Yener, S.(2015). Psikolojik Rahatlık Algısı Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *ODÜ Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 280-305.

B.73

Okul Yönetici ve Öğretmenlerinin Pozitif Eğitim Hakkındaki Görüşleri

Aslı Uz Baş, Necla Şahin Fırat

ÖZET

Amaç: Pozitif eğitim, iyi-oluş biliminin, öğrenciler, okul çalışanları ve tüm okul toplumunun psikolojik sağlamlığı ve iyi-oluşunun artırılması amacıyla eğitimsel ortamlarında uygulanmasıdır (Green, 2014). Hem geleneksel akademik becerilerin hem de iyi-oluşa (mutluluğa) yönelik becerilerin öğretildiği bir eğitim yaklaşımına işaret etmektedir (Seligman ve ark., 2009).

Bu çalışmanın amacı farklı öğretim kademelerinde görev yapan okul yönetici ve öğretmenlerinin pozitif eğitim hakkındaki görüşlerini değerlendirmektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubu; İzmir iline bağlı metropol ilçelerdeki resmi ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan okul müdürü ve öğretmenler arasından rastgele seçilen 20 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 9'u 31-40 yaş arası, 11'i ise 41 yaş ve üzerinde; 8'i kadın, 12'si erkek; 10'u ilkokulda, 5'i ortaokulda, 5'i de lisede görev yapmaktadır. Hizmet yılına bakıldığında katılımcıların 2'sinin 10 yıl ve daha az, 7'sinin 11-20 yıl arası ve 11'inin de 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip oldukları görülmektedir. Son olarak 20 katılımcının 12'si öğretmen, 8'i ise okul müdürüdür.

Araştırmaya ait veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formunun hazırlanmasında pozitif eğitim konusundaki alanyazından yararlanılmıştır. Katılımcılara 1'i pozitif psikoloji, 4'ü pozitif eğitime ilişkin olmak üzere 5 açık uçlu soru yöneltilmiştir. Veri toplama sürecinde çalışmanın yazarlarından biri katılımcılarla yüz yüze görüşme yapmış ve görüşme esnasında not tutmak suretiyle görüşme verilerini kaydetmiştir. Görüşmeler yaklaşık olarak 30 dakika sürmüştür. Araştırmadan elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen ilk görüşme sorusu "pozitif eğitim" konusundaki bilgileri ile ilgilidir. Katılımcıların tamamına yakını "pozitif eğitim" hakkında bilgisi olmadığını ifade etmiştir. "Pozitif psikoloji" hakkında yalnızca katılımcıların 2'si

bilgisi olduğunu, 5'i ise çok az bilgi sahibi olduğunu belirtmiştir. Katılımcılara yöneltilen bir diğer görüşme sorusu, okul ortamında öğrencilerin iyi-oluş seviyelerinin artırılması konusundaki görüşleri ile ilgilidir. Katılımcıların tamamına yakını okulların, öğrencilerinin iyi-oluş düzeylerini arttırabileceğine inandıklarını ancak bu koşullarda mümkün olmayacağını dile getirmişlerdir. Katılımcılara yöneltilen bir diğer görüşme sorusu, okullarda öğrencilerin iyi-oluşunu arttırmaya yönelik çalışmaların akademik çalışmalarla birlikte yürütülebilmesi konusundaki görüşleri ile ilgilidir. Katılımcıların tamamı pozitif eğitimin öngördüğü konuların akademik konularla birlikte ele alınabileceğini, ancak eğitim sisteminde pek çok yapısal değişiklik yapılması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Son olarak katılımcılara pozitif eğitim uygulamalarına olan gereksinim konusundaki görüşleri sorulmuştur. Katılımcıların tamamına yakını okulların pozitif eğitim anlayışından yararlanma gereksinimleri bulunduğunu gerekçeleriyle birlikte ifade etmişlerdir.

Tartışma: Araştırmadan elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde okul yöneticileri ve öğretmenlerin pozitif eğitim konusunda farkındalık sahibi olmadıklarını; diğer yandan pozitif eğitimin amaç ve kapsamı hakkında bilgilendirildiklerinde olumlu bir bakış açısında sahip olduklarını göstermektedir. Katılımcılar okullarda pozitif eğitim uygulamalarına gereksinim olduğunu; okul ortamında öğrencilerin iyi-oluşlarının geliştirilebileceğini ve pozitif eğitim konularının akademik konularla birlikte ele alınabileceğini bildirmişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler, ileride yapılabilecek pozitif eğitim uygulamalarına yönelik anlamlı bulgular sağlamaktadır. Katılımcıların pozitif eğitim uygulamalarına başlamadan önce alınması gereken tedbirler ve yapılması gereken düzenlemeler konusundaki görüşleri, pozitif eğitim konusuna ilgi duyan araştırmacılar tarafından dikkate alınması gereken hususlara işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif eğitim; okul yöneticileri, öğretmenler

B.74

Pozitif çocuk ve gençlik gelişiminde okul öncesi ve okul dışı bağlamların rolü

Asil Özdoğru

ÖZET

İnsan gelişimini büyük ölçüde etkileyen aile ve okul bağlamlarının dışında kalan eğitim olanakları gelişen bireyin olumlu gelişimsel kazanımlar elde edebilmesi açısından büyük önem teşkil etmektedir. Erken çocukluk döneminde sağlanan kaliteli ve erişilebilir bakım ve eğitim programlarının çocukların bireysel gelişimlerine ve uzun vadedeki etkileriyle topluma pozitif katkılar sağladığı bilinmektedir. Okul çağındaki çocuk ve gençlerin de okul dışı zamanlarını değerlendirebilecekleri yaygın ve etkili programlar gençliğin pozitif gelişimini destekleyebilecek olanaklar sunmaktadır. Bu bildiride Türkiye'nin eğitim sistemindeki mevcut durum ve sorunlar ışığında okul öncesi bakım ve eğitim programları ile okul dışı zaman etkinlikleri ve merkezlerinin çocuk ve gençlerin pozitif gelişimine olası katkıları değerlendirilecektir. Türkiye'deki çocuk ve gençlik araştırma ve uygulamalarının insan gelişimini farklı gelişim alan, dönem ve bağlamları açısından daha bütüncül ve sistemsel ele alması ve veriye dayalı gelişimsel olarak uygun programları hedeflemesi yararlı olacaktır.

Anahtar kelimeler: Pozitif çocuk ve gençlik gelişimi, bağlamlar

B.75

Akademik Benlik Tasarımı, Çaresizlik ve Ustalık Yönelimi Açısından Türk ve Avusturyalı Öğrencilerin Kıyaslanması

Yasemin Okan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Temelleri Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik teorisine dayanan Dweck'in çaresizlik ve ustalık yönelimi teorisi, başarısızlık deneyimi tepkilerine göre bireyleri çaresizlik veya ustalık yönelimi tipleri olarak sınıflandırır. Başarısızlığı aşmak için algılanan yetersizlik nedeniyle çaresizlik yönelimli çocukların başarısızlıktan sonra performansları düşerken, ustalık yönelimli çocuklar ise başarısızlığı ortadan kaldırmaya çalışırlar. Çaresizlik davranışı çabalama isteksizlik, meydan okumalardan kaçınma, negatif duygular ve eylemle alakasız düşünceler ile kendini gösterir. Böylelikle öğrenmenin ilerlemesini durdurarak yetersiz performans neden olurken, ustalık yöneliminde ağırlıklı olarak artan bir çaba, meydan okumalardan kaçınmama, pozitif duygular ve eylemle ilgili düşünceler görülür ve öğrenmenin ilerlemesini, sonuç olarak performansı olumlu etkiler.

Literatürdeki verilerden yola çıkarak bu çalışmada akademik benlik algısı düzeyi düşük çocukların performans amaçlı yönelimde olmaları neticesinde çaresizlik davranışı sergilemeleri ve bunun sonucunda düşük başarı göstermeleri, akademik benlik algısı düzeyi yüksek çocuklarda ise öğrenme amaçlı olmaları sonucunda ustalık yönelimli davranış ile yüksek performans göstermeleri öngörülmektedir. Bu görüşlerden yola çıkarak bu çalışmada çaresizlik ve ustalık davranış kalıplarıyla, akademik benlik algısı, benlik tasarımı ilişkili referans standartları ve hedefe yönelim arasındaki ilişki anadilin etkisi de göz önünde bulundurularak karşılaştırılmaktadır.

Yöntem: Bu araştırmanın örneklemini Viyana'da ortaokul ikinci ve üçüncü sınıfta okuyan anadili Türkçe olan 43 öğrenci ve anadili Almanca olan 37 öğrenci oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 13,73 tür. Öğrencilerin başarı durumlarını, çaresizlik ve ustalık davranış kalıbından hangisine ait olduklarını belirlemek amacıyla Adaptif zekâ testi AID-2 kullanılmıştır. Bu test sırasında çocukların kolay ya da zor ödevleri tercih etme seçeneklerine göre, çocuklar çaresizlik ve ustalık davranış kalıbına ait olarak gruplandırılmıştır. Öğrencilerin

akademik benlik algısı Matematik ve Almanca alanlarında Disk-Gitter testi ile öğrenme ve performans motivasyonları Sellmo-S testi ile akademik benlik algılarına ilişkin referans standartları Sessko testi ile ölçülmüştür. Veriler SPSS 17.0.1 programı ile analiz edilmiş, varyans analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, çaresizlik ve ustalık davranış yönelimindeki çocuklar arasında, Almanca benlik algısında ve AID-2' nin alt testleri; Genel Bilgiler, Uygulamalı Matematik, Soyutlama Fonksiyonlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu genel zekâ testinin üç alt testinde ve Almanca benlik algısında çaresizlik davranışındaki öğrenciler ustalık davranış kalıbındaki öğrencilerden daha düşük puan almışlardır. Çaresizlik ve ustalık davranış tipleri arasında hem hedef yönelimleri hem de benlik tasarımına ilişkin referans standartlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Genel akademik benlik algısı ve Matematik ve Almanca benlik algısında öğrenciler arasında anadile bağlı anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Anadili Türkçe olan öğrenciler bu üç skala da daha yüksek skorlar elde etmiştir.

Sonuç: Bu çalışmada çaresiz ve ustalık yöneliminin amaç yönelimine etkisi bulunamamıştır. Çaresiz- ustalık yöneliminin dağılımında etnik kökene bağlı anlamlı bir fark gözlenmezken, anadili Türkçe olan öğrencilerin akademik benlik algısının anadili Almanca olan öğrencilere nazaran daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum Türk öğrencilere kendilerini daha iyi ifade ettikleri dilde testin uygulanması, dil yeteneği ve kültür açısından dezavantajlı olma gibi faktörlerin üçüncü nesil kuşakta etkisini kaybetmesi ile açıklanabilir. Çaresizlik davranışının öğrencilerin performansını olumsuz etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin gerçekçi ve olumlu bir benlik algısına sahip olmaları için öğrenme odaklı amaç yönelimi teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Akademik benlik kavramı, amaç yönelimi, çaresizlik ve ustalık yönelimi

B.76

Ergenlerin Kişilerarası Yeterliğinin Algılanan Okul Yaşantılarını Yordama Gücü

Kemal Baytemir, Fatma İnceman

ÖZET

Okul yaşantılarında akademik motivasyon, akademik izleme ve okula bağlılık öğrencilerin akademik başarılarında ve olumlu gelişim göstermelerinde önemlidir (Anderson-Butcher, Amorose, Lachini ve Ball, 2012). Öğrencilerin okula bağlanmalarının, duygusal açıdan daha sağlıklı olma (Kidger, Araya, Donovan ve Gunnell, 2012) daha az zorbalık ve mağduriyet (Cunningham, 2007), akademik başarı ve uyumlu olmaları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu (Pittman ve Richmond, 2007) görülmektedir. Okul yaşantılarında, öğrencilerin öğretmenleri ve akranları ile ilişkileri okula katılımlarıyla yakından ilişkilidir. Öğrencilerin okula ait olma duyguları kısa ve uzun vadede akademik, sosyal gelişimlerini ve iyi oluşlarını etkilemektedir (McLaughlin ve Clarke, 2010). Bireylerin kişilerarası yeterlikleri arttıkça arkadaşlık ilişkileri güçlenmekte ve uyum düzeyleri artmaktadır (Buhrmester, 1990). Öğretmenleri ve arkadaşları ile daha uygun ve etkili ilişkiler kuran öğrencilerin kendilerini okula ait hissetmeleri ve akademik motivasyonlarının artması olasıdır. Buradan yola çıkılarak, öğrencilerin kişilerarası yeterliklerinin okul yaşantılarında önemli olduğu düşünülmüştür.

Bu çalışmanın amacı ergenlerin kişilerarası yeterlikleri ile algıladıkları okul yaşantılarını arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Bu araştırmanın çalışma grubunu yaş ortalaması 16.25 olan 114 kız ve 193 erkek olmak üzere toplam 307 ergen oluşturmuştur. Çalışmada, Kişilerarası Yeterlik Ölçeği ve Algılanan Okul Yaşantıları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon yöntemi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin “doğrusallık” ve “normallik” sayıltılarına zarar verecek uç değerler olup olmadığını anlamak amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklık değeri $\chi^2_{5; .05} = 11.07$ 'den büyük 19 gözlem (multivariate outlier) değerlendirme dışında bırakılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, kişilerarası yeterliğin tüm boyutları ile algılanan okul yaşantılarının olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan

okul yaşantılarının, ilişki başlatma ile. 25, duygusal destek sağlama ile. 33, gücünü ortaya koymayla. 31, kendini açmayla. 20 ve çatışma çözmeyle. 42 düzeyinde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kişilerarası yeterliğin algılanan okul yaşantılarını yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu regresyon sonucunda modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ($R = .45$, $R^2 = .20$, $F = 14,227$, $p < .01$) görülmektedir. Modelde yer alan değişkenlerden ilişkiyi başlatma ($p > .05$), duygusal destek sağlama ($p > .05$) ve kendini açma ($p > .05$), istatistiksel açıdan anlamsızdır. Model bir bütün olarak algılanan okul yaşantıları toplam varyansının yüzde 20'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre çatışma çözmenin ($\beta = .34$, $p < .01$) gücünü ortaya koymaya ($\beta = .16$, $p < .05$) göre algılanan okul yaşantıları üzerinde yordayıcı etkisinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda kişilerarası yeterliğin alt boyutlarından çatışma çözmenin okul yaşantılarını en çok yordadığı, ikinci olarak da gücünü ortaya koymanın yordadığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç: Bu araştırmanın sonuçlarına göre kişilerarası yeterliğin alt boyutları ile algılanan okul yaşantıları olumlu yönde anlamlı olarak ilişkilidir. Regresyon analizinde kişilerarası yeterliğin beş alt boyutundan gücünü ortaya koyma ve çatışma çözmenin algılanan okul yaşantılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Çatışma çözmenin, gücünü ortaya koymaya göre okul yaşantılarını yordamada daha güçlü bir etkisinin olduğu görülmektedir. Araştırmada yer alan değişkenler açısından bakıldığında ilişki başlatma ve duygusal destek sağlamanın okul yaşantılarıyla ilişkisinin orta düzeye yakın olmasına rağmen modelde anlamlı çıkmaması, gücünü ortaya koyma ve çatışma çözme boyutlarının baskın olmasından kaynaklanabilir. İlişkiyi başlatma ve gücünü ortaya koyma atılganlıkla ilişkilendirir (Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988). Okul yaşantıları ile ilişkisi bakımından gücünü ortaya koyma ilişki başlatmaya göre daha baskın olabilir. Buna göre öğrenciler istemediği bir durumla karşılaştığında (örn: zorbalık) gücünü ortaya koyup bu durumdan hoşlanmadığını ifade etmesi ya da bir çatışma durumunu başarı ile yönetebilmesi okul yaşantılarından daha memnun kalmasını sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Kişilerarası yeterlilik, yordalama gücü

Kaynakça

Anderson-Butcher, D., Amorose, A., Iachini, A., & Ball, A. (2012). The development of the perceived school experiences scale. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 186-194.

Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T., & Reis, H.T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991- 1008.

Cunningham, N. J. (2007). Level of bonding to school and perception of the school environment by bullies, victims, and bully victims. *The Journal of Early Adolescence*, 27(4), 457-478.

Kidger, J., Araya, R., Donovan, J., & Gunnell, D. (2012). The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics*, 129(5), 1-25.

McLaughlin, C., & Clarke, B. (2010). Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. *Educational and Child Psychology*, 27(1), 91-103.

Pittman, L. D., & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: The importance of school belonging. *The Journal of Experimental Education*, 75(4), 270-290.

B.77

Öğretmenlerin, Müdürlerin Etik Yetkinliklerini Algılayışları, Duygu Durumları ve İşe Bağlanmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Asım Özdemir

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın genel amacı, ortaokullarda öğretmenlerin, müdürlerin etik yetkinliklerine ilişkin algıları ile duygu durumları ve işe bağlanmaları arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Araştırma ikiden fazla değişken arasında birlikte değişim derecesini belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde yürütülen bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim ve öğretim yılında Ankara’da MEB’e bağlı 42 resmî ortaokulda çalışmaya gönüllü olarak katılan 348 öğretmen oluşturmuştur. Bu okullar şehir ve kırsal yerleşim alanları dikkate alınarak belirlenmiştir.

Araştırmada veriler Etik Liderlik Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ve İşe Bağlanma Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçeklerin faktör yükleri ve güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizinde ortalama, standart sapma, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları öğretmenlerin işe bağlanmalarının onlardaki olumlu duygular ve müdürlerde algılanan etik yetkinliklerle pozitif, anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ancak öğretmenlerdeki olumsuz duygular ile onların işe bağlanmaları arasındaki ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca olumlu duyguların diğer iki değişkene göre öğretmenlerdeki işe bağlanmayı daha fazla yordadığı tespit edilmiştir.

Tartışma: Öğretmenlerin başarısında yetenekli olmaları önemlidir. Ancak başarı için yapılan iş konusunda yetenekli olmanın yanında o işe tutkunluk da gerekir. Fakat öğretmenler okullarında işe olan tutkunluklarını ya da bağlanmalarını engelleyici davranışlarla karşılaşmaktadırlar. Onun için bu çalışmada öğretmenlerin işe bağlanmalarının belirleyicileri olduğu düşünülen bazı değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın birinci bulgusu olumlu duyguların öğretmenlerin işe bağlanmalarında önemli rol oynamasıdır. Olumlu duygular iyimser ruh hâllerleriyle tanımlanır. Böyle duygular içindeki insanlar, olumsuz duygulara sahip insanların aksine büyük ölçüde enerjik olurlar. “Herkes kendi mizaç ve karakterine göre iş

yapar.” Yani ortaya konulan iş, o işi yapan bireyin kişiliğini yansıtır. Kişilik, bireylerin kariyerini ve kurumların geleceğini etkiler.

Araştırmanın ikinci bulgusu müdürlerin etik yetkinliklerinin öğretmenlerin işe bağlanmalarında etkili olmasıdır. Etik yetkinliğin özünde adil davranmanın olduğu söylenebilir. Buna göre davranışlarında etik olan, adil ve dengeli kararlar alan yöneticilerin bulunduğu okullarda öğretmenler işlerine daha çok bağlanırlar. Aksi hâlde yöneticilerdeki etik dışı davranışlar, çalışanlarda sorumluluk duygusunun ve işe bağlanmanın zayıflamasına neden olabilir. Çalışanlar, kurumları değil kötü yöneticileri terk ederler. Bulgulardan hareketle, yöneticinin etik olmasının yanında öğretmenlerin olumlu duygular içinde bulunmalarının onların işe bağlanma düzeylerini artıracığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Duygu durumu, etik yetkinlik, işe bağlanma, öğretmen

B.78

**Kötüye Kullanılan Denetimin Yönetsel Yetenek, Etik Liderlik ve Duygu Durumu
Açısından İncelenmesi**

Asım Özdemir

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın genel amacı, ilkokullarda öğretmenlerin, müdürlerin etik liderlik davranışları, yönetsel yeteneklerine ilişkin algıları ile duygu durumları ve kötüye kullanılan denetim arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Araştırma ikiden fazla değişken arasında birlikte değişim derecesini belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde yürütülen bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim ve öğretim yılında Ankara’da MEB’e bağlı 44 resmî ilkokulda çalışmaya gönüllü olarak katılan 350 öğretmen oluşturmuştur. Bu okullar şehir ve kırsal yerleşim alanları dikkate alınarak belirlenmiştir.

Araştırmada veriler Kötüye Kullanılan Denetim Ölçeği, Yönetsel Yetenek Ölçeği, Etik Liderlik Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçeklerin faktör yükleri ve güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizinde ortalama, standart sapma, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları, etik liderlik ve yönetsel yetenek ile kötüye kullanılan denetim arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, olumsuz duygular ile kötüye kullanılan denetim arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak öğretmenlerdeki olumlu duyguların kötüye kullanılan denetimle ilişkisinin pozitif olduğu fakat anlamlı olmadığı anlaşılmıştır. Ayrıca etik liderliğin diğer iki değişkene göre öğretmenlerin karşılaştıkları kötüye kullanılan denetimin daha fazla yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Yönetsel yetenek ile etik liderlik arasında yüksek ve anlamlı bir ilişki bulunması nedeniyle yönetsel yeteneğin kötüye kullanılan denetimin yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ancak etik liderliği dikkate almadan yapılan bir analizde yönetsel yeteneğin kötüye kullanılan denetimi birinci derecede yordadığı anlaşılabilir.

Tartışma: Bu çalışmada öğretmenlerin karşılaştıkları kötüye kullanılan denetimin öncülleri olduğu düşünülen bazı değişkenler üzerinde durulmuştur. Buna göre araştırmanın birinci önemli bulgusu, etik liderliğin devamında yöneticilerdeki yönetsel yeteneğin de öğretmenlerin karşılaştıkları kötüye kullanılan denetimi yordamasıdır. Doğruluk ve dürüstlük, yöneticiliğin en önemli özelliği olarak kabul edilebilir. Bu yönden zayıf olan yöneticilerin çalışanlarına iyi davranmama olasılığı yüksektir. Sosyal becerilerden ya da dürüstlükten yoksun yöneticiler çalışanlarından itaat etmelerini isterler. Yöneticiler Hz. Süleyman rolünü kötü oynarlarsa çalışanlarının şevkini kırabilirler. Yönetsel yetenekleri zayıf olan yöneticiler ise tavizkâr bir şekilde güçlülere yaklaşırlar. Fakat böyle yöneticiler gücünü kendinden güçsüze özellikle olumsuz duygu durumunda bulunanlara karşı eziyet etmek ve onları yıldırma için kullanabilirler. Hâlbuki doğru yolda dimdik yürümek son derece önemlidir. Öte yandan yönetsel yetenekleri zayıf bazı yöneticiler kendinden yetenekli çalışanları tehdit unsuru olarak algılayarak onlara karşı da denetimi kötüye kullanabilirler.

Üçüncü önemli bulgu, olumsuz duygu durumunun kötüye kullanılan denetimi yordamasıdır. Bu duygu durumundaki öğretmenler yalnız iseler daha çok incitilebilirler. Her insanda, aynı düzeyde olmasa da potansiyel olarak saldırganlığın olduğu söylenebilir. Bu saldırgan tiplerden bazıları olumsuz duygu durumundaki yalnız kişilere yönelebilirler. Aksi bir durumda, örneğin üst düzeyde bir korku objesi ile karşılaştıklarında ise onlarda saldırganlıktan söz edilemez. Bulgulardan hareketle, öğretmenlerde olumlu duygular güçlenip olumsuz duygular azaldıkça, yöneticilerin yönetsel yetenekleri ve etik davranışları güçlendikçe onların denetimi kötüye kullanmasının da azalacağı ya da ortadan kalkacağı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Duygu durumu, etik liderlik, yönetsel yetenek, kötüye kullanılan denetim, öğretmen

B.79

Pozitif Değişim Kararı ve Sürecini Yönetme: Motivasyonel Görüşme Teknikleri

Nadire Gülçin Yıldız

ÖZET

Motivasyonel Görüşme birey-merkezli, işbirliğinde dayalı bir görüşme tekniğidir. Bu sunumda, öncelikle Motivasyonel Görüşme Tekniklerinin beş temel ilkesi (empati gösterme, tartışmadan kaçınma, direnç ile cebelleşme, öz yeterliği destekleme, çelişki yaratma) (Miller and Rollnick, 2009) değişimi yaratmada ve motivasyonu güçlendirmede rehberlik eder. Bu tekniklerin temelinde yer alan Transtheoretical Model çerçevesinde değişim aşamaları açıklanır. Motivasyonel Görüşme becerilerinin psikoterapötik süreçte içsel motivasyon yaratma sürecini harekete geçirerek, özellikle riskli ergen ve/veya dirençli bireylerle kullanımı hakkında bilgi verir.

Katılımcılar, terapötik değişim sürecinin temel bileşenleri hakkında edindikleri bilgileri Motivasyonel Görüşme Tekniklerinin kullanımı ile danışanın değişim sürecinde “Değişim Konuşması” başlatmak ve içsel motivasyon yaratmak için nasıl kullanabileceklerini öğrenirler. Bireyin niyet, düşünce ve aksiyonuna yönelik döngüde yer alan çarkların işleyişinde değişim sürecini sürdürücü aşağıdaki amaçlara yönelik görüşme becerileri öğrenilir: açıklayıcı soruların sorulması soruların bireyin değişim aşamasına göre öncelik sıralamasının yapılması varsayım, sebep ve delillere ilişkin soruların sorulma şekli düşüncenin kökeni, algı ve düşünceleri belirleyici ve sonra da analiz edici sorular sorulması düşünce uygulama ve davranışların sonuçları hakkında değerlendirme soruları sorulması bireyin kendi ve başkalarının yaklaşımına bakış açısını değerlendirmesini sağlayıcı sorular.

Katılımcılar, Motivasyonel Görüşme Tekniklerinin bireyin spiritüel dünyasını, güçlü taraflarını, çevresindeki olumlu değerlerini kullanarak kendi değişim sürecini başlatma karar ve süreci hakkında bilgi edinirler. İşbirliği ve yardım talep etme ile otonom olma arasındaki dengeyi kurabilme becerileri hakkında bilgi verilir. Değişim sürecinde, değişim için yeterli ve gerekli temel koşulların varlığı, bu süreçte danışan ile güçlü ilişki kurmayı sağlayıp, direnç ve savunmayı minimize edecektir. Motivasyonel Görüşme Teknikleri ile duyguları tanımlama, metaforlarla anlatabilme, kabul etme ve olumlu düşünme potansiyeli yaratacaktır.

Danışanda değişim motivasyonu oluşturma yolları, Motivasyonel Görüşme Teknikleri kullanımına ilişkin temel ilke ve prensipler ışığında anlatılır. Bu temel prensipler: a. Kişisel riskler konusunda geri-bildirim; b. Değişim için kişisel sorumluluk almak, c. Değişim için tavsiyelerde bulunmak ve d. Değişim için opsiyonalar sunmaktır. Bu şekilde danışanın değişim motivasyonunu ölçüp, değerlendirebilmek mümkün olacaktır. Niyete bağlı değişim süreci yönetimi, danışanın bir sonraki değişim basamağına geçişini kolaylaştıracaktır.

Anahtar kelimeler: Pozitif değişim, motivasyonel görüşme teknikleri

B.80

Örgütlerde Pozitif Kültürü Geliştirici Bir Unsur Olarak Yetenek Yönetimi

Merve Öztürk, Emine Şener

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, örgütlerde insan kaynağını etkili ve verimli olarak yönetebilmenin önemli araçlarından biri olan yetenek yönetiminin psikolojik sermayeyi ve pozitif psikolojik kültürü geliştirici bir unsur olarak ele alınabileceğini açıklamaya çalışmaktır. Çalışmada yetenek yönetimi ile psikolojik sermaye arasındaki bağa değinilerek örgütlerdeki pozitif psikolojinin yetenek yönetimi ile yüksek bir seviyeye çıkarılabileceği vurgulanmıştır.

Yöntem: Araştırma betimsel bir nitelik taşımakta olup bir gözden geçirme çalışmasıdır. Bu amaçla literatürde yer alan çalışmalar ilgili anahtar kavramlar çerçevesinde taranıp, derlenmiştir.

Bulgular: İncelenen çalışmalarda, yetenek yönetiminin örgütlerde pozitif örgütsel kültürü ve psikolojik sermayeyi önemli ölçüde artırdığı belirlenmiştir.

Tartışma, Sonuç ve öneriler: Araştırma sonucunda, yetenek yönetimi ve pozitif örgüt kültürü oluşturma sürecinin birlikte ele alınması gerektiği ve yetenek yönetimin insan kaynaklarının umut, öz yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeylerinin artırılmasında bir araç olarak kullanılabileceği düşüncesiyle nitel ve nicel farklı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Yetenek yönetimi, pozitif örgüt kültürü, pozitif psikoloji, psikolojik sermaye

B.81

Pozitif Psikoloji Bağlamında Tek Başına Olma

Tunahan Erpay, Gökhan Atik

ÖZET

Her bir birey varlığının temelinden dolayı tek başınadır ve hayatın gerçekliğini kendisine göre deneyimlemektedir. Bu gerçekler günlük hayatımızda da her an karşılaşılabildiğimiz, kaçınılmaz tek başına olma durumunun göstergeleridir (Knafo, 2012). Tek başına olma (solitude), kişinin seçimi ya da istenmeyen koşullar sonucu oluşmuş, diğerlerinden fiziksel ve psikolojik geri çekilme durumu, kendi başına olma hali olarak tanımlanmaktadır (Knafo, 2012). Bir kişinin diğer insanların yanında olduğu halde onlarla iletişime geçmemesiyle de tek başına olma ortaya çıkabilir. Burada tek başına olmanın ayırıcı özelliği iletişimden uzak durmak ve bu durumu büyük oranda kendinin yararına kullanabilmektir. Yalnızlık kavramından farklı olarak bu kavram yalnızlığın iç karartan ve acı veren yönünü değil, kişiyi geliştiren ve ona keyif veren tarafını ortaya koymaktadır (Burger, 1995). Tek başına olma süreci çeşitli yollarla deneyimlenmektedir. Bunların çoğunluğu olumlu süreçleri içerirken (örneğin; iç aydınlanma, yaratıcılık kazanma, problem çözme becerisini geliştirmesi gibi), çok azı da olumsuz süreçlerle (örneğin; can sıkıntısı, yalnızlıktan muzdarip olma gibi) ilişkilidir (Wang, 2006).

Ruh sağlığı alanında kişinin sağlığını koruyabilmesi ve devam ettirebilmesi için kendi iç dünyasını anlayıp, olumsuz yönlerini değiştirebilmesi son derece önemlidir. Abraham Maslow (1970) her kişinin kendini iyi hissettiği ve olmak istediği şeyi bulmasının ve kendisini aydınlatmasının önemini vurgulamıştır. Kendini bulma ve derinliklerine dokunabilmenin yegâne yolu tek başına olmak ve kendi gerçekliğini kabul edip kendisi için kullanabilmesidir. Ayrıca Maslow (1970) kendini gerçekleştiren bireylerin yüksek düzeyde mahremiyete ihtiyaç duyduklarını ve tek başına olmayı olumlu yönde deneyimleyerek kendilerini ve dış dünyayı incelediklerini belirtmiştir.

Tek başına olma, pozitif psikolojinin birçok konusuyla ilişkili bir kavramdır. Kişiler tek başlıklarını kendi doğru saydıkları yönde kullanarak, kendilerini derin bir şekilde

aydınlatırlar. Bu da bireylere bir aşkınlık ve bilinçlilik hali kazandırır (Bruneau, 2011). Ayrıca tek başına olma kişi için bir içsel yenilenme fırsatıdır. Bu süreçte kişi duygularını, düşüncelerini, geçmiş yaşantılarını yeniden organize eder ve gelecekteki planları için fikirler geliştirir. Bu sayede kişiler gelecekteki sosyal ilişkilerini daha sağlıklı planlarlar (Altman, 1975). Long ve Averill (2003) göre, tek başına olma sayesinde kişiler kendilerine bir özgürlük alanı oluşturmaktadır. Bu özgürlük kişiye düşünce ve duygularını sosyal ortam baskısı olmadan geliştirme fırsatı sunar ve pozitif psikolojide önemli bir yeri olan yaratıcılıklarını geliştirmelerini sağlar. Kişiler bilişsel yapılarını ve süreçlerini irdeleyip bunları daha yaratıcı ve işlevsel hale getirebilirler (Sueldfeld, 1982). Ayrıca tek başına olma kişilerin öz anlayışlarını, problem çözme becerilerini ve manevi büyümelerini (spiritual growth) geliştirmektedir (Long, 2000). Pozitif psikolojinin diğer bir önemli konusu olan insan ilişkileri de, kişilerin tek başına olmayı yararlı bir şekilde deneyimlemelerine bağlıdır. Tek başına olma ve insanlarla birlikte olma birbirinden ayrılamaz iki durumdur ve tek başına olabilme de normal gelişim için gereklidir (Bucholz ve Chinlund, 1994). Tek başına olmanın aynı zamanda birçok düşünürün ve kişilerin bazen derin bir acı eşliğinde bazen mutluluk vererek yaratıcılıklarını arttırdığı bulunmuştur (Storr, 1988). Hayatın anlamı ve amacı, mutluluk arayışı gibi birçok pozitif psikoloji alanı ve konusu da tek başına olmanın faydalı şekilde yaşanmasıyla yakından ilgilidir (Wang, 2006).

Tek başına olma ilk duyulduğunda olumsuz süreçlerle ilişkili olabilecek bir kavram olarak düşünülebilir. Ancak kavramın yapısı ve özellikleri incelendiğinde pozitif psikoloji ile güçlü bir bağının olduğunu görülmektedir. Bu çalışmada, bu güçlü bağın ortaya konması, kavramın tanıtılması ve psikolojik danışmada bu sürecin nasıl ele alınabileceği veya kullanılabileceğine dair tespitlerin yapılması amaçlanmaktadır.

B.82

Pozitif Psikoloji Perspektifinden Travma

Evin Gldoğan, Sabri akar

ÖZET

Pozitif psikoloji, psikolojinin insana yaklaşımında ağırlıklı olarak olumsuz ve zayıf taraflarına odaklandığı noktasına karşın; kişilerin olumlu ve güçlü yönlerine vurgu yapılması gerektiği savıyla ortaya çıkan bir çalışma alanıdır. Pozitif Psikoloji, patoloji, zayıflık ve bozukluk yerine kişinin yaşamında en iyi olan yanları ortaya koyup, olumlu yönleri işlevsel kılp, geliştirmeye odaklanmayı savunmaktadır. Pozitif psikolojinin öncülerinden olan Seligman psikolojinin ruhsal rahatsızlıklara odaklandığını ve bu Şekilde iki temel misyonunu ihmal ettiğini dile getirmektedir: İyi bir yaşam için ortam sağlamak ve bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak. İnsanın doğasında var olan iyilik hali, psikolojik dayanıklılık, uyum gibi kavramlar psikoloji çalışma alanında yeteri kadar yer bulamamıştır. Pozitif psikoloji ve psikoterapi bu bağlamda psikolojinin kişinin olumlu yönlerini yapılandırmaya dikkat çekmektedir. Kişiler yaşamın her alanında stres ve travmaya maruz kalabilmektedir. Travma, bireyi ruhsal veya bedensel olarak sarsan yaşantılar olarak ele alınmaktadır. Kişiye duygusal olarak aşırı yük yükleyen travmalar kişilerin yaşamını önemli ölçüde etkilemekte ve çoğu zaman derinden sarsmaktadır. Travmalarla birlikte kişilerde korku, çaresizlik, kaygı, öfke, gerginlik, değersizlik, yetersizlik, güvensizlik, baş edememe gibi yoğun ve ağır duygular ortaya çıkmaktadır.

Pozitif psikoloji travmayı ele alırken iki husus ne çıkmaktadır. İlki travma olarak nitelendirilebilecek olaylar/durumlar bazı kişilerde yıkıcı etkiye neden olurken bazı kişiler bunu daha az hasarla atlatabilmektedir. Yapılan alışmalar travma durumlarında kişilerin %5 ila %35'inin ciddi Şekilde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu durumda travmayı daha az hasarla ya da hasarsız olarak atlatan ve yüzde olarak daha büyük olan grup bununla nasıl baş etmektedir? Bu durumda devreye psikolojik dayanıklılık, baş etme stratejileri, minnettarlık gibi kavramlar girmekte ve pozitif psikolojinin koruyucu/önleyici ruh sağlığı rolü ön plana çıkmaktadır. İkinci husus travmanın yıkıcı etkilerine maruz kalan, hasarlanan ve düzeni bozulan kişilerde sağaltımın nasıl yapılacağına ilişkindir. Bu noktada pozitif psikoterapi tekniklerinin yeterliliği konusunda yapılan çalışmalar travmayla gelişen bozukluklarda pozitif

psikoterapinin kişilerin sağaltımında çok iyi sonuçlara işaret etmektedir. Bu çalışmada pozitif psikolojinin ve psikoterapinin travma konusunu ele alış biçimi literatür ışığında tartışılacak, pozitif psikoterapinin koruyuculuk ve tedavi yaklaşımı travma özelinde ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, travma, pozitif psikoterapi

B.83

Duygusal İyi Oluşu Ölçmek İçin Kültüre Özgü Ölçek Geliştirme Çalışması

Bülent Baki Telef

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, olumlu-olumsuz duyguları ve duygusal iyi oluşu ölçmeye yönelik kültüre özgü bir ölçme aracı geliştirmektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini 305 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 203'ü (%66,6) kız ve 102'si (%33,4) erkektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için kapsam ve yapı geçerliğine bakılmıştır. Ayrıca uyum geçerliği için yaygın olarak kullanılan diğer iyi oluş ölçekleri ile ilişkisine bakılmıştır.

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 16 ve LISREL 8.7 programları ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörden ve 14 maddeden oluştuğu, olumlu duygu (%39,27) ve olumsuz duygu boyutunun (%18,31) açıkladığı toplam varyans %57 olduğu saptanmıştır. Olumlu duygu boyutu altında yer alan maddelerin faktör yükleri .67 ile .84 arasında; olumsuz duygu boyutu altında yer alan maddelerin faktör yükleri .63 ile .86 arasında değiştiği saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.06, RMSR= 0.06 ve CFI= 0.97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliği çalışması sonucunda olumlu duygu boyutu ile olumlu yaşantılar ($r = .74, p < .01$), öznel mutluluk ($r = .57, p < .01$), yaşam doyumu ($r = .49, p < .01$), iyimserlik ($r = .49, p < .01$) arasında pozitif; olumsuz yaşantılar ($r = -.41, p < .01$), depresyon ($r = -.42, p < .01$), anksiyete ($r = -.20, p < .01$) ve stres ($r = -.28, p < .01$) arasında negatif ilişki bulunmuştur. Olumsuz duygu boyutu ile olumlu yaşantılar ($r = -.35, p < .01$), öznel mutluluk ($r = -.31, p < .01$), yaşam doyumu ($r = -.30, p < .01$), iyimserlik ($r = -.38, p < .01$) arasında negatif; olumsuz yaşantılar ($r = .58, p < .01$), depresyon ($r = .40, p < .01$), anksiyete ($r = .35, p < .01$) ve stres ($r = .48, p < .01$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı olumlu duygu boyutu için .89, olumsuz duygu boyutu için .84 ve ölçeğin geneli için .87 olarak hesaplanmıştır.

Tartışma: Araştırma sonuçlarına bakılarak olumlu-olumsuz duyguları ve duygusal iyi oluşu ölçmek için kültüre özgü geliştirilmiş olan ölçme aracının iyi psikometrik niteliklere sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin çocuk ve ergenler ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılabilir. Ölçeğin Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Farklı kültürlerde ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine bakılabilir.

Anahtar Sözcükler: Duygusal iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu, ölçek geliştirme

B.84

Sosyal Destek ile Üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişkide Yılmazlığın Aracılık Rolünün İncelenmesi

Tahsin İlhan, Enes Rahat

ÖZET

Amaç: Üniversiteye uyum, öğrencilerin ilk yıldan itibaren başarıları gereken görevlerinden birisidir. Alanyazında öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu kolaylaştıran yılmazlık ve sosyal destek gibi bazı faktörlere vurgu yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite birinci sınıfta okuyan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide yılmazlık özelliklerinin aracılık rolünü ortaya koymaktır. **Yöntem:** Kesitsel desende yapılan bu çalışmada, Orta Karadeniz bölgesindeki bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinin birinci sınıfında okuyan 414 öğrenciye uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler SPSS 15 ile analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, yılmazlık özelliklerinin aracılık rolünü incelemek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Aracılığın anlamlılığı ise Sobel testi ile incelenmiştir.

Bulgular: Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına göre modele ilk adımda girilen sosyal destek yılmazlığı anlamlı düzeyde yordamış ($\beta = .34$; $p < .001$) ve toplam varyansın %12'sini açıklamıştır. Modele ikinci adımda girilen yılmazlık, üniversite yaşamına uyumu benzer şekilde olumlu yönde yordarken ($\beta = .71$; $p < .001$), toplam varyansın %53'ünü açıklamıştır. Ayrıca, modele ikinci adımda alınan yılmazlıktan sonra sosyal desteğin standartlaştırılmış beta katsayısı .34'ten .14'e düşmüş fakat bu düşmeyle birlikte beta katsayısı anlamlılığını korumuştur. Bu bulgular, sosyal destek ve üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkide yılmazlığın kısmi aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Aracılığın anlamlılığı ise Sobel analizi ile test edilmiş ve bu etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z = 6.91$, $Sh = .09$, $p < .001$).

Tartışma: Araştırma bulguları, üniversite yaşamına uyuma sosyal desteğin anlamlı katkı yaptığını işaret etmekle birlikte; yılmazlık özelliklerinin bu ilişkide önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan hareketle, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum süreciyle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmak için, sosyal destek ihtiyaçlarının karşılanması yanında; geliştirilecek oryantasyon programlarda yılmazlık özelliklerin kazandırılmasına önem verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite yaşamı, Uyum, Sosyal Destek, yılmazlık

B.85

Üç Kuşağın Psikolojik Halleri: "İyi Olma" ve "Dini Yönelim" Üzerinden Bir Karşılaştırma

Hasan Tutar, Mustafa Emre Uslu

ÖZET

İnsanın tutum ve davranışlarını anlamaya ve açıklamaya çalışan bir disiplin olarak psikoloji, insanın duyuşsal, bilişsel ve davranışsal yönünü ahlak ve dinlerin yaptığı gibi olması gerektiği gibi (normatif) değil, olduğu gibi (tanımlayıcı/deskriptif) ortaya koymaya çalışır. Bu bağlamda psikoloji kavramı olumlu bir anlam içeriğine sahip olduğu gibi, olumsuz bir anlam içeriğine de sahiptir. Psikolojiye dair bu algı, söz konusu disiplinin eleştirilmesine yol açmış, insanın yaşamını daha anlamlı ve verimli kılmada psikolojik sorunlar üzerinde durmanın insan iyi olma potansiyelini açığa çıkarmaya yetmediği varsayımına neden olmuştur. İlk dönem psikologların parçacı ve sorun odaklı bakış açısı, “iyi olma”nın bir problemin var olup olmaması durumu olarak ele almasına neden olmuştur. Pozitif psikoloji yaklaşımı ise “iyi olma”yı, psikolojik sorunların olmaması üzerinden değil, insanın iyi olma nedenleri ve potansiyeli üzerinden açıklamaktadır. “İnsan mutsuz değilse mutludur” denemediği gibi, “psikolojik olarak sorun yoksa psikolojik olarak iyilik hali içindedir” de denemeyeceği gerçeği, pozitif psikolojinin temelini oluşturmaktadır. Pozitif psikoloji, psikopatoloji odaklı görüşün aksine, insanın olumlu ve geliştirilebilir yönlerine vurgu yapmaktadır. İyilik hali insanın psikolojik olarak kendini iyi, mutlu, huzurlu ve tatmin olma düzeyini yansıtır. Dini yönelim ise, insanın inandığı dinin gereğini büyük bir memnuniyet, coşku ve huzur içinde yerine getirmesi, inancı ile duyguları, düşünceleri ve davranışları arasında tutarlılığın bulunması, kişinin inancının yaşamının merkezinde yer alma derecesidir. Kişinin “dinsel” ve “manevî yaşamı”nın kendisi açısından taminkar olması, kişinin inancını yaşamında fonksiyonel kılması ve kendini “huzur” içinde hissetmesi durumudur. Dinin insanın hayatında merkezi bir işlev görüp, değerler sisteminde öncelikli bir yere sahip olmasıdır. Dini yönelim aslında kişinin “iyi olma” algısı ile doğrudan ilgilidir. Yöntem. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıda değişken arasında “birlikte değişim”in derecesini belirlemeyi amaçlar. Araştırma verileri Sakarya’da yaşayan 15-30 (evlatlar-üçüncü kuşak), 31-55

(ebeveynler-ikinci kuşak), 56 ve yukarısı (nineler ve dedeler- birinci kuşak) olmak üzere üç kuşaktan toplanmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla anket formu kullanılmıştır. Bu amaçla katılımcılara “iyi olma” ve “dini yönelim” ölçekleri uygulanmıştır. Üç kuşaktan ve 472 katılımcıdan elde edilen veriler çeşitli istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir.

Araştırmanın teorik çerçevesi ve sorusu doğrultusunda araştırma hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

H1. Araştırmanın iyi olma ve dini yönelim değişkeni arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki vardır. H2. Katılımcıların iyi olma ve dini yönelim algıları kuşaklar itibariyle farklılaşmaktadır.

Veri Analizi. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca iyi olma ve dini yönelim algılarının kontrol değişkenleri itibariyle farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla fark testleri yapılmıştır.

Bulgular ve sonuç: Örneklemin demografik özelliklerine bakıldığında katılımcıların % 57,8’inin erkek, %42,2’sinin kadın; % 38,4’ünün lisans, %37,3’ünün lise ve %24,3’ünün ilkokul mezunu olduğu saptanmıştır. Verilerin analizine göre katılımcıların “iyi olma” ve “dini yönelim” algıları arasında, $p=0,05$ önem düzeyinde orta düzeyde anlamlı ilişkinin ($r=,618$; $p=,002$) olduğu saptanmıştır. Ayrıca örneklemin “iyi olma” algıları ile dini yönelim algıları, kuşaklar itibariyle farklılaştığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların “iyi olma” değişkeni itibariyle kuşakların algı ortalamaları şu şekildedir: (üçüncü kuşak; $X= 3,23$, ss. 641; ikinci kuşak; $x=2,48$, ss. 4,456; üçüncü kuşak; $x= 3,01$, ss. 5,32), Örneklemin dini yönelim algıları ise (üçüncü kuşak; $X= 2,73$, ss. 545; ikinci kuşak; $x=2,81$, ss. 532; üçüncü kuşak; $x= 3,43$, ss. 536) olduğu anlaşılmıştır. Bu değerler katılımcıların yaşları arttıkça dini yönelim algı ortalamalarının yükseldiği anlaşılmaktadır.

B.86

Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf

Süleyman Derin

ÖZET

İslam âlimleri dini insanın dünya ve ahiret mutluluğunu sağlayan nizam olarak tarif ederler. Bu durumda bazılarının düşündüğü gibi dinin başlıca vazifesi sadece öbür âlemde değil, daha bu dünyada iken insana mutluluk ve huzur getirmesidir. Dinin bu yönü daha çok sufilerce ele alınmış, Mutluluğun Reçetesi şeklinde tercüme edebileceğimiz Kimyayı Saadet türü kitaplar genelde İmam Gazali gibi sufi yönelişi ağır basan âlimlerce yazılmıştır. Zira sufilerin en büyük hedefi olan velayet (Allah dostluğu) makamına ulaşanların tüm kaygı, stres ve korkuları aştığı bizzat Kur'an tarafından haber verilmiştir. (Yunus, 61) Sufilere göre insan Allah'ın âlemde yarattığı en üstün varlıktır. İbn Arabi değimi ile dünya insan bedenine benzetilirse insan onun göz bebeği gibidir. İnsan cismi itibari ile çok küçük ama önemi itibarı ile son derece büyüktür. Şeyh Galib de İbn Arabi'den esinlenerek bu hakikati "Hoşça bak zatına zübde-i âlemsin sen" redifli şiirinde edebi bir şekilde ortaya koymuştur. Bazı inanç ve felsefelerde olduğu gibi insan bu dünyaya günahkâr ve suçlu olarak gelmemiş tam tersine insan meleklerden bile üstün bir potansiyel ile kendini tam olarak gerçekleştirebilmek için bu dünyaya gönderilmiştir.

İslam dini içinde insanın pozitif gelişimini derinlemesine inceleyen, bu değişimi derecelendiren ve gelişimi ölçmek için doneler koyan pratik ilmin adına tasavvuf denir. Sufiler tasavvufa gönül vermiş müritlere; kendini gerçekleştirme yolculuğunda rehberlik, bir çeşit danışmanlık ederler. Manevi rehber için mürit sıradan bir hasta değil, sonsuz potansiyele sahip, kâmil insan adayıdır. Tebliğimiz insanın pozitif özelliklerine tasavvufun yaptığı vurguyu, bunun yanında sufilerin, tüm müritlere uygulanabilirliği mümkün olsun diye objektif olarak geliştirdikleri kriterleri ortaya koymaya çalışacaktır. Zira sufiler insan tabiatı ile ilgili teorik bilgiler sunmanın yanında bu potansiyelin nasıl pratiğe dökülebileceği konusunda da derinlemesine tahliller yapmışlardır. Fütühat-ı Mekkiyye, İhya-i Ulümü'd-din, Marifetname gibi eserler bu manada pozitif psikoloji sahsına ışık tutacak bilgiler içerir. Çok genel hatları ile ele alırsak insanın yedi basamaklı kemalat yolculuğunda sadece nefsi-

emmare geleneksel psikolojinin sahasına benzer terapi ve reçeteler sunar. Bu ilk basmakta insanın cinsellik, agresiflik, hazcılık gibi diğer canlılarla ortak olan özelliklerindeki aşırılıklar tedavi edilmeye çalışılır. Sufiler insanın doğasından gelen cinsellik dâhil tüm ihtiyaçların ılımlı bir şekilde karşılanmasını savunurlar. Bundan sonraki nefs-i levvame, mülheme, mutmainne, raziye ve merziyye makamları tamamen pozitif psikolojinin ilgi alanına girecek bir sahadır. Zira sufiler nefs-i emmarenin negatif özelliklerini temizledikten sonra diğer makamlarda nefsin huzura kavuşarak iç çatışmalarından kurtulmasını, böylece kendini gerçekleştirmesini hedeflerler. Bu sürece de poetik bir şekilde tekalli (iç temizlik), tehalli (güzel duygularla süslenme) ve tecelli denir.

Sufilerin insan doğası hakkında ve onun gelişimi hakkında verdiği bilgiler din, dil ve ırk sınırlarını da aşarak bugün batı âleminde de ciddi bir ilgiye mazhar olmuştur. Mesela Mevlana'nın mesnevisi özellikle ABD'de şiir dalında en çok satan kitaplar arasında yer almıştır. Mesnevi başta olmak üzere pek çok sufünün eseri kişisel gelişim kitaplarında ve terapilerde kullanılmaya başlanmıştır. Nevzat Tarhan'ın Mesnevi Terapisi adlı eseri de ülkemizde pozitif psikoloji sahasında verilen güzel bir örnektir. Bu katkıların daha da güçlenmesi için tebliğimiz tasavvuf ile pozitif psikoloji arasındaki ilişkiyi irdelemeye çalışacaktır.

B.87

Hayata Seküler (Din Dışından) Bakmak: Ethos mu Pathos mu?

Mustafa Çevik

ÖZET

Seküler nedir? Bir dine sahip olmamak demektir. Peki dine sahip olmamak nedir? Dinden ve dini değerlerden bağımsız yaşamak mıdır? Evet. Peki, bu teorik olarak mümkün müdür? Yani bir kültürün içinde doğup büyüdüyseniz o kültür dinden bağımsız değilse kültürün tamamını dışlayıp hayata öyle anlamlandırmak veya hayatı yeniden zinde kurgulamak mümkün müdür? İmkânsız değil ama zordur. Karşı çıktığımız her davranış ve anlam kalıbının bir başka dinin veya dine bürünmüş yaşam tarzının ürünü olma ihtimali vardır. Durum böyle olunca şu sorunun sorulması lazım. Din nedir? Din en kısa tanımı ile bir kutsala sahip olmaktır. Kutsalın birine karşı çıkınca da başka bir kutsalın anlam alanına girmiş olabilirsiniz. O nedenle kutsalın anlam alanını değiştirmekle kişi çoğu zaman seküler davrandığını düşünebilir. Ancak bu din karşıtlığı veya dinden çıkmak değil dine karşı din ikamesidir. Veya din değiştirmektir. Öyle olunca bir tür “seküler din”den de söz etmek gerekecektir. Bu nedenle aslında bir kutsallık fikrinden arınıp tamamen seküler bakmak veya yaşamak teorik olarak mümkün görünmüyor. Sadece gelgitlerin yaşandığı dönemlerde seküler tutumlar geliştirmek mümkündür birey için. Ancak bunun bir an mümkün olduğunu var sayalım ve bunun ne tür sorunlara yol açtığına bakalım.

Hayata seküler bakmayı dinin dışından bakmak olarak tanımlıyoruz. Şunu da belirtelim: iki türlü sekülerizm vardır. Birincisi mutlak sekülerizm, ikincisi sınırlı sekülerizm. Sınırlı sekülerizmi “sözde sekülerizm” diye de adlandırabiliriz. Mutlak sekülerizmde Tanrı'nın varlığına inanmadan yaşanan sekülerizmdir. İkincisi, yani sınırlı sekülerizmde ise Tanrı'nın varlığına inanılır ancak Tanrı yokmuş gibi yaşanılır. Her ikisinde de yaşamın kendisi ve yaşamı çevreleyen olaylar ve ilişkiler din veya Tanrı referanslı anlamlandırılmaz. Burada tartışacağımız daha çok “mutlak sekülerizm” tanımlanması için geçerlidir. Ancak büyük oranda “sınırlı sekülerizm” için de geçerli sayılırlar.

Şimdi hayata “dinin dışından bakmak” nasıl bir şeydir bakalım. Yani hayatımızda yer alan ilişkileri, kavramları, kurumları, olayları vs. yaşarken ve anlamlandırırken her hangi bir dini

bilgiden veya kabulden hareket etmemeye çalışmaktır seküler bakmak. Örneğin ilişkileri düzenleyen ahlaki tamamen şartların sonucu ortaya çıkmış kurallar olarak bakarsınız. Vefa, aile, dürüstlük, hak, hukuk, haksızlık, gibi kavramları bir Tanrı düşüncesi olmadan izah etmek gerekir. Hatta Tanrı kelimesinin de sadece insan zihninin bir ürünü olan bir kavram olarak tanımlarsınız seküler olunca.

Peki, hayata dinin dışından veya dinin içinden bakmak yaşam kalitemizi nasıl veya ne oranda etkiler? Bilindiği gibi bir seküler için hayatımızda yer alan insani her şey bu gün veya geçmişte insan denilen canlının “ürünüdür.” Ürün yani üretilen şeyler eğer yolunda gitmiyorsa veya işlevini yitirmiş ise o ürünün değişmesi gerekmektedir diye bakılabilir rahatlıkla.

Çünkü böyle bakıldığında dilden, dine, devletten Tanrı’ya her şey bir işi görmek ve kolaylaştırmak için üretilmiş bir tür “araç”tan ibarettir. Tıpkı teknoloji gibi. Teknik malzeme de bir süre sonra işlevini yitirince çöpe atarız.Zaten hayata seküler bakanlar da metafiziğe ait her türlü kavramın artık ilkel olduğunu ve terk edilmesi gerektiğini söyler. Ayer başta olmak üzere bütün mantıkçı pozitivist çevrenin temel yaklaşımı böyledir.

Auguste Comte’un meşhur üçlemesini (teslis) hatırlayalım. Ona göre insanlık tarihi artık metafizik ve teoloji dönemini geçmiş pozitivism dönemine girmiştir. O nedenle ilk ikisinin terk edilmesi gerekmektedir. Ve buna insanlık dini der. Seküler bakış açısı mı dini bakış açısı mı? Hangisi iç huzur verir hangisi “iç sıkıntı.”? Hangisi hayata daha pozitif bakmayı önerir. Bildiride bunun cevabı aranacaktır.

B.88

Mutluluğun Felsefesi

Ömer Osmanoğlu

ÖZET

İnsanoğlu var olalı beri “mutluluk nedir” sorusunun cevabını arıyor. Sahiden nedir mutluluk? Zenginliğe erişip refah ve bolluk içinde yaşamak mıdır? Mal-mülk edinmede başarıya ulaşmak mıdır? Ahlakî bakımdan iyi olmak mıdır? Mutluluk talih ya da rastlantının eseri midir? Yoksa ulaşılan şöhretten ya da mevkiden ötürü gurur ya da kıvanç duymak mıdır? Huzurlu ve neşeli olma, mesut ve bahtiyar olmak ya da sıkıntıda olmama hali midir mutluluk? Muhtelif dillere ait sözlüklere bakıldığında mutluluk teriminin bu ve benzeri karşılıkları olduğu görülür. Öte yandan mutluluğun saf, mutlak ve basit bir olgu olup olmadığı da çetrefilli soruların başında gelir. İnsanların peşinden koştukları ve adına mutluluk denilen durum geçici olan iyi ya da hoş anların toplamından ibaret ise ve insanlar da ona ulaşmak için zorlu yollardan geçmek zorundaydısa “mutluluk sorunu” daha da karmaşık bir hal almaktadır. Her halükârda, gerçek yaşamda mutluluk sözlüklerde, kitaplarda veya ansiklopedilerde durduğu gibi durmamaktadır.

Mutluluğun ne olduğu ve ona nasıl erişileceği konusunda çağlar boyunca mitlerin, efsanelerin, masalların, dinlerin, felsefî sistemlerin ve ahlak öğretilerinin içinden süzülüp gelen birçok teori vardır. Farklı dönemlerde, farklı toplumlar, farklı koşullara uygun mutluluk tanımları yapmışlardır. Ama mutluluğun ne olduğunu anlatan tüm bu teoriler paradoksal bir biçimde mutluluğun daha da belirsizleşmesine yol açmıştır. Yine de her şeyin hızla belirsizliğe doğru aktığı ve iyi-kötü, doğru-yanlış, güzel-çirkin gibi temel kavramların ters yüz olduğu bir çağda yaşayan modern bireylerin mutluluk arayışı kendilerinden yüzyıllarca yıl önce yaşayan diğer insanlar gibi her şeye rağmen devam etmektedir.

Bu çalışmada, ilkçağlardan günümüze farklı dönemlerde yaşamış olan filozofların mutluluk olgusuna yaklaşımları ele alınacak, insanların mutluluk arayışına felsefenin yapacağı katkının boyutları tartışılacak ve bir mutluluk felsefesinden söz edip edilemeyeceği sorusuna cevaplar aranacaktır. Çalışmada Sokrates, Platon ve Aristoteles gibi İlkçağ Yunan filozoflarının yanı sıra Stoa ve Epikür okullarının; Fârâbî, İbn Sînâ, Augustinus, Thomas Aquinas gibi Ortaçağ

filozoflarının ve son olarak Yeniçağ'dan modern dönemlere Descartes, Rousseau, Kant, Kierkegaard, Nietzsche ve Heidegger gibi filozofların mutluluk olgusuna yaklaşımları ele alınacaktır. Bu çerçevede mutluluk olgusu ontolojik, epistemolojik, etik ve politik bakımlardan irdelenecek; mutluluğun insanın ulaşacağı en yüksek gaye olup olmadığı tartışılacak; mutluluğun ruh, erdem, haz, bilgi, karakter, toplum ve devlet gibi diğer olgularla ilişkisi analiz edilecektir.

B.89

Kierkegaard'da İyi Yaşama ve Benlik Sorunu

Kamuran Elbeyoglu

ÖZET

Kierkegaard'a göre, yaşam bir seçim yapma meselesidir. Biz insanlar sadece her ne ise o olan diğer varlıklardan farklı olarak ne olacağımızı seçmekte özgürüz. Biz, yaşamımıza nasıl anlam katacağımızı da içermek üzere kendi değerlerimizi seçebiliriz. Kierkegaard'a göre, eylem için, uğrunda “yaşayacak ve ölecek” bir şey için, gereken şey akıl ve nesnellik değil, aksine tutku (ihtiras) ve öznelliktir. Kierkegaard için her şeyden önce söylenebilecek şey onun bireyci olduğudur. Kierkegaard için tek anlamlı varlık “var olan birey”dir ve bütün yazılarında var olan bireyin anlamlı ve isteklerinin karşılandığı bir hayat sürmesine yardımcı olmaya çalışır. Kierkegaard bir bireyin nasıl bir yaşam sürmesi gerektiği sorusuna kolektif, sosyal bir yaşama dayalı çözüm önerisini reddeder. Her bir birey kendi hayat yolunu kendi seçmeli ve takip etmelidir. Kierkegaard'a göre, “insana bahşedilmiş en muhteşem şey seçimdir, özgürlüktür”. Kierkegaard “o an için seçme”yi kişinin bütün hayatı için seçim yaptığı “mutlak seçim” ile karşılaştırır.

Kierkegaard'ın bireyciliği değeri bireye göre belirlemesi anlamına gelir. Hayatımızı nasıl yaşayacağımızı yönlendirecek mutlak doğrular, mutlak değerler yoktur. Aksine her birey neyin uğrunda yaşamaya ve ölmeye değer olduğuna kendi karar vermelidir. Akılsal, nesnel bir felsefe arayışı belki entelektüel açıdan uyarıcı olabilir ama günlük yaşam için bir faydası olmaz. Kierkegaard'a göre, felsefe bize nasıl yaşamamız gerektiğini söylemelidir. Kierkegaard'a göre kişinin hayatına tutarlılık kazandıracak, yaşamını nasıl yaşayacağını yönlendirecek dört “dünyada bulunma” biçimi ve her bir yolu ifade etme yolları vardır. Bu yollardan ilki Ölümsüz Hastalık Umutsuzluk'da “yığın yaşamı (crowd life)” olarak nitelendirdiği “psikolojik olarak belirlenmiş” bir var oluş biçimidir. Bireysel var oluş alanına geçiş ancak kişinin kendisinin birey olarak var oluşunun farkına varmasıyla mümkün olur. Kierkegaard sadece bir avuç insanın bu kendi kendinin farkına varma aşamasına ulaşabildiğini düşünür. Bu tür yaşam biçimi ruhsal olarak belirlenmiştir ve bu özellik kendilik bilinci ve onun ifade edilme tarzına bakımından farklılık gösteren üç aşamada ortaya çıkar.

Bunlar Kierkegaard'ın deyişiyile “var oluş alanları”dır; bu varoluş alanlarında kişi ya kendisi için veya başkaları için ya da Tanrı için yaşamayı seçer. Kierkegaard bu üç var oluş alanını kişinin yaşam yolundaki estetik, ahlaksal ve dinsel varoluş aşamaları olarak nitelendirir. Ancak ahlaksal alan kesinlikle insanların çoğunun tercih ettiği, en çok istenilen alandır. Bunun da sebebi ahlaksal alanın insanların çoğunluğunun iyiliğini gözetmesidir. Eğer birisi estetik veya dinsel alandan birisine ilgi duyarsa, o zaman bu iki alan ve ahlaksal alan arasında seçim yapmayı çok dikkatli bir şekilde göz önüne almalıdır. İşte bu yüzden Kierkegaard yaşamdaki önemli ya/ya da seçiminin her ikisinin de ahlaksal alana ait olduğu “iyi ve kötü arasında yapılan seçim” değil, aksine “kişinin iyi ve kötüyü seçmek/veya onları dışarıda bırakmak yoluyla yaptığı seçim” olduğunu vurgular.

Anahtar Kelimeler: Kierkegaard, varoluş, varoluş alanları, seçim, öznellik

B.90

İntihar Bombacılarının Motivasyonu

Merve Deniz Pak, Didem Hekimoğlu Tunceli

ÖZET

Tüm dünyada gerçekleştirdikleri ses getirici eylemlerle adlarını duyuran intihar bombacıları pek çok insanın ölümüne neden olmakta ve bu nedenle sıklıkla dünya gündemindeki yerlerini almaktadır. İntihar bombacıları tarafından gerçekleştirilen intihar saldırıları halen birçok ülkenin çözümlenemeyen sorunlar listesinde bulunmaktadır. Toplumsal yaşamda kaosa neden olan insanın bu eylemini kavrayabilmek ve nedenlerini açıklayabilmek için bu davranışların altında yatan motivasyonların neler olabileceğinin belirlenmesi gerekir. Bu çalışmanın amacı: intihar bombacılarının intihar eylemini gerçekleştirmek için hangi motivasyonlara sahip olabileceklerinin ortaya konulmasıdır. Çalışmanın yöntemi: çalışma bir tarama araştırması olup literatür taraması yapılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, ulusal ve uluslararası literatürün “intihar bombacısı”, “intihar komandosu”, “canlı bomba”, “intihar eylemi”, “intihar saldırısı”, “intihar bombacısının motivasyonu” anahtar kelimeleri ile Türkçe; “suicide bomber”, “suicide bombing”, “suicide bomber’s motivation”, “the motivation of suicide bombers”, “organizers of suicide attacks”, “suicide attack” anahtar kelimeleri ile İngilizce taranmasıyla elde edilmiştir. Ulaşılan tüm çalışmalar araştırmanın evrenini oluşturmuş ve örneklem seçimi yapılmamıştır. Araştırmanın bulguları olan intihar bombacılarının motivasyonları; şehitlik ve kahramanlık olgusu, kin duyma ve intikam alma duygusu, kendini ispatlama çabası, psikolojik baskı ve ekonomik etkenler başlıkları altında toplanarak açıklanmıştır. Tartışma: genellenebilir bir intihar bombacısı profilinin olmadığı, intihar bombacılarını motive eden faktörlerin çok farklı yönlü olabildiği; şehit olma isteği ve kahraman olma gibi dini beklentilerin yanı sıra ekonomik, psikolojik ve sosyolojik boyutları bulunan diğer pek çok unsurun da motive edici olabildiği; bu süreçte intihar saldırısı organizatörlerinin önemli rol oynadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İntihar Bombacısı; İntihar Eylemcisi; Canlı Bomba; İntihar Saldırısı; Motivasyon

B.91

Politik Yönelim İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Büşra Kahraman, Sena Öztürk, Sümeyra Gemici, Şahika Kargın

ÖZET

Bu araştırmanın amacı politik yönelimle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla çevrimiçi ortamda 247 erkek, 807 kadın olmak üzere 1055 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 24.93 (SS = 7.32), ranjı 14-62'dir. Politik yönelim 7'li Likert şeklinde sorulmuş, ayrıca kişilerin kendini muhafazakâr, liberal, sosyalist ve ulusalcı kategorilerinden birine dâhil etmeleri istenmiştir. Psikolojik iyi oluşu ölçmek için altı alt ölçekten oluşan Ryff tarafından geliştirilmiş (1989) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri kullanılmıştır. Politik sola yönelim Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin toplam puanıyla ilişkisizken özerklik ve bireysel gelişim puanıyla pozitif, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul alt ölçekleriyle negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Demografik formun başta veya sonda verildiği şartlar arasında Psikolojik İyi Olma puanları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bulgular alanyazın ışığı altında yorumlanmıştır.

B.92

Suçta Sürüklenen Ergenlerde Affetme Üzerine Bir İnceleme

Mualla Yıldız

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, suçta sürüklenmiş ergenlerin, affetme eğilimleri ile ilişkili olduğu düşünülen faktörlerle ilişkisini belirlemektir. Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırmaya suçta sürüklenmiş 124 gönüllü ergen katılmıştır. Bilgi toplama amacıyla “Affetme Eğilimi” ölçeği uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin affetme eğilimi ile ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda; eğitim düzeyinin, ergenlerin affedicilik eğilimi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı, ceza infaz kurumunda yakın arkadaşları olmayanların daha çok affedicilik eğilimine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ceza infaz kurumunda yakın arkadaşlarından birinin olanların, olmadığını söyleyenlere göre affetme eğilimi olarak daha pasif bir tavır olarak da adlandırılabilir “uzaklaşma-kaçma” eğiliminde oldukları bulunmuştur. İlk defa ceza infaz kurumlarında bulunanların, birden fazla kez bulunanlara göre daha çok affetme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Bağımlılık yapan zararlı bir madde kullanmış olmanın ve ceza infaz kurumunda bulunma süresinin affetme eğilimi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Sonuçlar benzer çalışmalarla karşılaştırılmış ve literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Affedicilik, ergenlik, suçta sürüklenmiş genç, mükerrer suç, akran baskısı

B.93

**Öğretmen Adaylarının Affetme Davranışının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Kırılganlık
ve Ruminasyon**

Saide Umut Zeybek, Ayşe Özlem Sarıcaoğlu

ÖZET

Affetme kavramı antik çağlardan beri insan ilişkilerini tamir eden bir yapı olarak önceleri felsefe ve din alanının konusu iken; 1980'li yıllardan itibaren hem psikolojik bir yapı olarak hem de ruh sağlığı hizmeti sunan alanlarda kullanılabilecek önemli bir müdahale yöntemi olarak son 30 yılda artan bir ilgi ile özellikle de pozitif psikolojinin daha çok ilgilendiği bir konu haline gelmiştir (Elliot, 2010; Berry ve Worthington, 2001; O'Connor, Parrott ve Wade, 2005; Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme kavramı temelinde algılanan bir hata olduğu ve bu hatanın yeniden çerçevesi olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle affetme algılanan hataya karşı oluşan duygu düşünce ve davranışların hem boyut hem de etki düzeyinde olumsuzdan, nötr ve olumluya doğru değişmesi ve duyguların yoğunluğunun azalması sürecidir. Affetmenin; kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç boyuttan oluştuğu ifade edilebilir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Bu çalışma kapsamında da psikoloji literatüründeki önemi gün geçtikçe artan affetme kavramını yordayıcıları olarak ele alınan psikolojik kırılganlık ve ruminasyon kavramları ele alınmıştır. Psikolojik kırılganlık psikolojik rahatsızlıklara yatkın ve elverişli olma durumu olarak tanımlanabilir. Beck ise kırılganlığı bir kişilik özelliği olarak tanımlamış ve bireyleri psikolojik rahatsızlıklara yatkınlaştırıcı bir etmen olarak değerlendirmiştir. Buna sebep olan en önemli etkenin ise işlevsel olmayan düşünceler olabileceğini öne sürmüştür (Uysal, 2015). Çalışma kapsamında ele alınan diğer bir kavram olan ruminasyonu ise; bireyin tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde içinde bulunduğu duygu durumunu ya da bu durumun sebep ve sonuçlarını tekrarlayıcı bir biçimde düşünmesi olarak tanımlanabilir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Tüm bu tanımlamalardan yola çıkılarak; bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin durumu, kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; psikolojik kırılganlık ve ruminasyon (saplantılı düşünme ve derin düşünme) tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Ayrıca kendini ve başkalarını affetme değişkeninin cinsiyet ve yaş demografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın bir alt amacıdır.

Yöntem: Araştırma grubu, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde okuyan 205'i kadın 137'si erkek olmak üzere; 342 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması 20,6'dür. Araştırmada veriler Heartland Affetme Ölçeği (Bugay ve Demir, 2010), Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Akin ve Eker, 2011) ve Ruminasyon Ölçeği (Erdur-Baker ve Bugay, 2012) ile elde edilmiştir. Veri analizlerde, betimleyici istatistik teknikleri, Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Analizler sonucunda; araştırma grubunda yer alan öğretmen adaylarının ruminasyon değişkeninde kadınlar, kendini affetme alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendini affetme ile saplantılı düşünme arasında negatif yönde ($r = -.35$); derin düşünce ile ($r = -.19$); psikolojik kırılganlık ile ($r = -.34$) .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Başkalarını affetme ile saplantılı düşünme arasında negatif yönde ($r = -.17$) anlamlı ilişki varken; derin düşünme ve psikolojik kırılganlık ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Durumu affetme ile saplantılı düşünme arasında; negatif yönde ($r = -.39$), derin düşünce ile ($r = -.21$), psikolojik kırılganlık ile ($r = -.27$) .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre saplantılı ve derin düşünmeyle psikolojik kırılganlık değişkenleri kendini affetmeye ait toplam varyansın %18'ini, başkalarını affetme boyutunun %6'sını ve durumu affetmenin de %18'ini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Psikolojik Kırılganlık, Ruminasyon

B.94

Evlilikte Affediciliğin Evlilik İstikrarı Üzerindeki Yordayıcılığı

Havva Şeyma Mert, Taşkın Tanrıkulu

ÖZET

Araştırmanın amacı; evli çiftlerin birbirlerine karşı gerçekleştirdikleri haksız muameleler karşısında gösterdikleri dargınlık-kaçınma ve bağışlama tutumlarının evliliklerinin istikrarı üzerinde yordayıcı olup olmadığını, eğer yordayıcı ise evlilik istikrarını ne derece yordadığını belirlemektir.

İlişkisel tarama modelindeki araştırmada Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen; Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İlişki İstikrarı Ölçeği ve Paleari, Regalia ve Fincham (2009) tarafından geliştirilen; Akın, Çolak ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya uygun örneklem yoluyla seçilen 231'i kadın, 93'ü erkek olmak üzere 325 evli birey katılmıştır. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeğinin alt ölçekleri olan Dargınlık-Kaçınma ve Bağışlamanın Evlilik İstikrarı Ölçeğinin alt ölçekleri olan Evlilik Doyumu, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ve Evlilik Yatırımı üzerindeki yordayıcılığına bakmak için verilere yaş, cinsiyet, evlilik yılı, çocuk sayısı, gelir, yaşanılan şehir değişkenleri kontrol edilerek çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda Dargınlık-Kaçınma ve Bağışlama alt ölçeklerinin bir arada Evlilik Doyumu alt ölçeğindeki toplam varyansın %19'unu ($F=31.598$, $p<.001$), Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçeğindeki toplam varyansın %4'ünü ($F=5.588$, $p<.01$), Evlilik Yatırımı alt ölçeğindeki toplam varyansın %8'ini ($F=11.457$, $p<.001$) açıkladığı bulgulanmıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Evlilik Doyumu alt ölçeğini sadece Dargınlık-Kaçınma ($\beta=-.479$, $p=.000$) alt ölçeğinin anlamlı bir şekilde yordadığı; Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçeğini sadece Dargınlık-Kaçınma ($\beta=.186$, $p=.005$) alt ölçeğinin anlamlı bir şekilde yordadığı; Evlilik Yatırımı alt ölçeğini ise Dargınlık-Kaçınma ($\beta=-.281$, $p=.005$) ve Bağışlama ($\beta=.192$, $p=.002$)

alt ölçeklerinin anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak, eşlerin birbirlerine karşı yaptıkları haksızlıklar karşısında gösterdikleri dargınlık-kaçınma tutumlarının evli bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumunu azalttığı, evlilik için gösterilen olumsuz bir çaba niteliğini taşıdığı ve evlilik dışı ilişkilere sıcak bakmayı beraberinde getirdiği söylenebilirken; bu haksızlıklar karşısında bağışlayıcı bir tutum sergilemenin ise evlilik için sarf edilen olumlu bir çaba ve dolayısıyla evliliklerinin devamlılığı için yatırım niteliğinde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Affedicilik, İstikrar

Kaynakça

Akın, A., Çolak, T. S., & Eroğlu, N. (2012, June). Turkish version of the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). Paper presented at the International Interdisciplinary Social Inquiry Conference-IISIC, June, 17-21, Bursa, Turkey.

Büyüksahin, A., Hasta, D. & Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Yazıları, 8 (16), 25-35.

Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). Psychological assessment, 21(2), 194.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. Personal relationships, 5(4), 357-387.

B.95

Tevekkül Ölçeği (TÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması

Hakan Zafer

ÖZET

Bu çalışma, dini bir tutum olan tevekkülün modern insandaki kontrol saplantısı ve meydana getirdiği gerginliklerden kurtulması adına önemli derecede sağaltıcı etkiye sahip olabileceğini bilimsel metotlarla tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Kavramın yanlış yorumlamalarının olduğu ve bu yanlışlık üzerinden bireyin anlaşılmaya çalışıldığı gerçeği yer yer meydana gelen toplumsal trajedilerin sebeplerini ararken açığa çıkmaktadır. Ölçeğin gelişim sürecinde öncelikle literatür taraması yapılarak teorik çığta oluşturulmuştur. Alan yazınından ve farklı alanlarda çalışan 7 uzmandan 21 tanım toplanmış ve bu tanımlar gruplandırılarak yeniden uzmanlara sunulmuştur. Bunun yanında 57 İlahiyat öğrencisinden de bu konuda bir kompozisyon yazmaları istenmiş, bu kompozisyonda yapılan tevekkül tanımlarının ortak yönleri belirlenerek gruplandırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmacının yakından şahit olduğu yaşanmış bir olaydan yola çıkarak oluşturulan “Hasan’ın Hikâyesi” üzerinden 54 kişi ile mülakat yapılmış, tevekkül algısı tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen birikimle 45 maddelik soru bataryası oluşturulmuş ve seçkisiz örnekleme yoluyla 81 kişiyle ön uygulama yapılmıştır. Uygulama sonuçları değerlendirilerek soru formu yeniden düzenlenmiş, oluşan 37 maddelik yeni soru formu kullanılarak 125 kişi ile ikinci uygulama yapılmıştır. Bu uygulamanın analizi sonucunda ortaya çıkan 27 maddelik formun 845 kişilik örnekleme uygulanıp analiz edilmesiyle ölçek 19 maddelik son halini almıştır. Son uygulamada ölçekle “Ok-Dini Tutum Ölçeği” ile “Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI)”nin 3 alt ölçeği beraber verilmiş, bu yolla ölçeğin aynı zamanda güçlü kriter geçerliliğine de sahip olduğu gözlenmiştir. 19 madde ve 5’li Likert biçimiyle ölçek, tevekkülün bir değişken olarak yer alacağı, özellikle sosyal bilimlerin farklı alanlarında yapılacak çalışmalarda güvenle kullanılabilir olduğu gözükmektedir.

Araştırmanın son uygulamasının örneklemini İstanbul’da yaşayan 845 kişi oluşturmaktadır. Seçkisiz olarak belirlenmiş örneklemin % 38’i kadın % 62’si erkektir. Daha önce yapılan uygulama, mülakatlar ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşmeler ve tevekkül kavramının içeriği nedeniyle katılımcıların 20 yaş ve üzeri olmasının araştırma sonuçlarını daha sağlıklı tutacağı

kanaati oluşmuş ve veri toplanmasında bu kurala dikkat edilmiştir. Bu detayla birlikte araştırmaya katılanların yaş ortalaması 38'dir.

“Tevekkül Ölçeği” olarak isimlendirilen ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür (.85). Yapılan faktör analizleriyle 19 maddelik ölçeğin 3 ayrı alt grubunun (‘Teslimiyet ve Kabullenme’, ‘İrade ve Çaba Sarf Etme’, ‘Acziyet ve Tembellik’) iyi bir model oluşturduğu bulgulanmaktadır (KMO ,93, Açıklanan Toplam Varyans: % 57).

Anahtar Kelimeler: Tevekkül, Tevekkül Ölçeği, Din Psikolojisi, Din, Erdem

B.96

**Üniversite Öğrencilerinin Sıkıntıyı Tolere Etme Düzeyleri ile Alçakgönüllülükleri
Arasındaki İlişki**

F. Beyza Yeşildaş, S. Barbaros Yalçın, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ile alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemektir. **Yöntem:** Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin, 202(71.1%) kız ve 82(28.9%)erkek olmak üzere toplam 284 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Akça ve Coşkun (2012) tarafından uyarlanan “Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği” ve Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından uyarlanan “Alçakgönüllülük Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel işlem olarak, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. **Bulgular:** Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan dayanıklılık ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan kendinden vazgeçme arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutu olan dayanıklılık ile alçakgönüllülüğün alt boyutu olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan dayanıklılık ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutlarından olan açıklık ve diğerlerine odaklanma boyutları arasında, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan yoğunlaşma ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan kendinden vazgeçme arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, sıkıntıyı tolere etmenin alt boyutu olan yoğunlaşma ile alçakgönüllülüğün alt boyutu olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan yoğunlaşma ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutlarından olan açıklık ve diğerlerine odaklanma boyutları arasında, anlamlı düzeyde ilişkiler

bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan değerlendirme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan değerlendirme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutlarından olan açıklık, kendinden vazgeçme ve diğerlerine odaklanma boyutları arasında, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin, sıkıntıyı tolere etme ölçeğinin alt boyutlarından olan düzen ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme, açıklık, kendinden vazgeçme ve diğerlerine odaklanma boyutları arasında, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sıkıntıyı tolere etme, alçakgönüllülük, üniversite öğrencileri

B.97

Kentsel ve Kırsal Yerde Yaşayanların Affedicilik ve Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Süleyman Hilmi Şahin, Hakan Sarıçam

ÖZET

Kırsal ve kentsel yerlerde suç oranları karşılaştırıldığında kentsel yerlerde suç işleme oranları hemen hemen her suç türünde daha fazladır. Peki, neden kırsal kesimlerde suç oranları daha azdır? Bu çalışmanın temel amacı kentsel ve kırsal yerlerde yaşayan insanların doğayla ilişkili olma, affedicilik ve öfke düzeylerini karşılaştırmaktır. Çalışma grubunu Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesinden 460 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 26 arasında değişmekte olup; veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Doğayla İlişkili Olma Ölçeği (Sarıçam & Şahin, 2015), Affedicilik Ölçeği (Sarıçam ve diğ., 2013) ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (Özer, 1994) kullanılmıştır. Yapılan ön analizler sonucunda veriler normal dağılım sergilediğinden, veri analizleri için parametrik testlerden Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve MANOVA kullanılmıştır. Karşılaştırma analizlerinde kırsal yerlerden gelen öğrencilerin doğayla ilişkili olma ve affedicilik düzeyleri kentsel yerlerde yaşayanlara oranla daha yüksek iken; öfke düzeyleri daha düşüktür. Korelasyon analizi bulgularına göre doğayla ilişkili olma ve affedicilik arasında pozitif, öfke ile negatif ilişki vardır. Yordayıcı analiz bulgularına göre ise doğayla ilişkili olma arttıkça affedicilik artmakta; öfke düzeyi azalmaktadır. Yukarıdaki bulgular ve ilgili literatüre dayanarak: Öfke düzeyini azaltmada veya kontrol etmede dolayısıyla öfkeye dayalı suç işlemenin rehabilitesinde doğanın önemli bir aracı olarak kullanılabileceği söylenebilir. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Doğayla ilişkili olma, affedicilik, öfke

B.98

Mevlana'nın Mesnevi'sinde geçen Hikâyeler Bağlamında, Psikolojik Çerçeve Aşk ve Mutluluk Çözömleri

Mustafa Doğan Karacoşkun

ÖZET

Belki de ilk kez Pozitif psikoloji ile psikolojinin gündemine gelen mutluluk konusu, Türk-İslam kültür tarihinde pek çok şair ve yazar için yazmanın ana itkilerinden başlıcası olmuş en belli başlı motiftir denilebilir. Bunda, temel ve ikincil İslam kaynaklarında geçen dinin doğrudan insan mutluluğunu sağlamak gibi bir amacı olduğu düşüncesi etkili olmuş olabilir. Genelde İslam, özelde ise tasavvuf literatürü esas alındığında, mutluluk denilince günümüzde anlaşıldığı gibi salt o an kendini iyi hissetmeyi sağlayacak davranışlarda bulunma gibi bir yaklaşımdan söz edilemez. Özellikle İslam tasavvuf düşüncesiyle beslenen bu yaklaşıma göre, mutluluğu ansal yaşamak değil, kişiliğin bir parçası ve sürekli bir benlik algısı olarak yaşantılamak esas görölmektedir. Bunun yolu da, hayatı bütün bir yanlarıyla ve tüm varlıkları aynı gözle görerek aşkla yaşamaktır.

Mevlana'ya göre, insanlar yer yer mutluluk sanrısı yaşayabilirler ama gerçek ve ideal mutluluk bu değildir. Ona göre, mutluluğun özü manevi olgunluktur. Mutluluğa götürecek ideal davranışların belli başlıları ise, aşağıda şekilde sıralanabilir:

1. Sorumluluk taşıdığıının bilincinde olmak
2. Ahlaken temizlenmek
3. Akli arzulara üstün kılmak
4. Allah'ın lütûf ve ikramlarını doğru algılamak
5. Zalimlerin âhirette cezalandırılacağını bilmek
6. Problem ve sıkıntıları İmtihan olarak görmek
7. Olumsuzlukların, üzüntü veren olayların insanı olgunlaştıracağına inanmak
8. Mala mülke değer vermemek ve Allah için vermek
9. Gençlikte ibadet etmek
10. Kendinle yüzleşip, öz-eleştiri Yapabilmek

11. Nefsi kontrol edebilmek
12. Adaletli olmak
13. Dua ile kendine dönmek
14. Gösterişten uzak durmak
15. Allah'ı sevmek ve yalnız O'na yönelmek, Allah'tan başka her şeyi kalpten çıkarmak
16. Her şeyi Allah için bir şahit olarak görmek
17. Hakikati doğru algılamak
18. Dünya heveslerinden sıyrılıp özgür olmak
19. Gönülden ağlamak
20. Salt akıl ve onun verdiği bilgiler (katı bilim)den hakikati göstermesini beklememek (hakikat yüreğe değen ilimdedir)
21. Haddini bilmek, bazı işleri başardığında kendini bir şey zannedip kibirlenmemek
22. “Olmak” değil, yanmak...
23. Ölüme hazır olmak ve ölmeden ölmek, var olmak için yok olmak

Mevlâna'nın mutluluk tezine göre, sevinç olarak algıladığımız dünyevi tatminler yerine, yer yer keder ve üzüntü mutluluk kaynağı olmaktadır. Çünkü amaç hakikate ulaşmaksa, ona ulaştıracak şeyler iyi, ondan uzaklaştıracak şeyler kötüdür. Hatta bize kötülük eden kimseler veya kötü sonuçlar doğurduğunu düşündüğümüz olaylar bile, aynı amaca hizmet ettiğinde, Mevlâna düşüncesinde iyi olarak görülüp mutluluk kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle insan, esas olarak olumsuz olarak nitelenen sıkıntı ve belalardan değil, olumsuz ahlaki davranışlardan uzak durmalıdır. Böylece insan, kendi özündeki güzelliğe doğru yol alıp, hamlıktan olgunluğa geçmelidir. Bu geçiş insanı aşkla buluşturur ve Mevlâna'ya göre, insanın mağlup olabileceği hased, hırs, kin, nefret, kıskançlık ve bencillik gibi olumsuz sıfatlar, ancak aşkla ortadan kalkar.

Sonuç olarak Mevlâna'ya göre mutlu olabilmek için bir insanın önce kendi özüyle, Yaradanyla ve nihayet çevresiyle sevgi ve güven çerçevesinde uyumlu olması gerekir. Zaten bu âhenk sağlandığında, ideal anlamda mutlu insan olmak gerçekleşmiş demektir.

B.99

**Doğayla İlişkili Olma ile Öznel Zindelik ve Manevi İyi Olma Arasındaki İlişkilerin
İncelenmesi**

Hakan Sarıçam, Süleyman Hilmi Şahin

ÖZET

Amaç ve önem: Ülkemizin dört bir yanı doğal güzelliklerle donatılmış olmasına rağmen doğanın insan psikolojisi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar hiç yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın temel amacı doğayla ilişkili olma, öznel zindelik ve manevi iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Çalışma grubunu Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerden 438 formasyon programı öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 22 ile 38 arasında değişmekte olup; veri toplama aracı olarak Doğayla İlişkili Olma Ölçeği (Sarıçam & Şahin, 2015), Öznel Zindelik Ölçeği (Uysal ve diğ., 2014) ile Manevi İyi Olma Ölçeği (Sarıçam, 2015) kullanılmıştır. Yapılan ön analizler sonucunda veriler normal dağılım sergilediğinden, veri analizleri için parametrik testlerden Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve sonuç: Korelasyon analizi bulgularına göre doğayla ilişkili olma, öznel zindelik ve manevi iyi olma arasında pozitif ilişkiler vardır. Yordayıcı analiz bulgularına göre doğayla ilişkili olma arttıkça öznel zindelik artmakta; bu artış manevi iyi olmayı olumlu etkilemektedir. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Doğayla ilişkili olma, öznel zindelik, manevi-düşünsel iyi olma

B.100

Kan Bağışı Örneğinde Diğerkâmlık ve Maneviyat: Kültürlerarası Nitel Bir Araştırma

Sevde Düzgüner

ÖZET

Diğerkâmlık, psikoloji literatüründe uzun süredir üzerine çalışılan bir konu olmakla birlikte özellikle pozitif psikolojinin etkisiyle son zamanlarda daha çok ilgi odağı olmuş bir kavramdır. Diğerkâmlık kısaca, karşılık beklemeden yapılan gönüllü yardım davranışı olarak tanımlanabilir. Literatürde, kişinin kendi isteğiyle bir başka bireye yardım etmesi genellikle dini inançla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte kişinin kendi dışındaki alana yönelmesi, diğerkâmlık ile maneviyatın kesiştiği noktadır.

Tebliğ, kan bağışı motivasyonlarının ve maneviyatla ilişkisinin farklı kültürlerdeki benzeyen ve ayrışan noktalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Buna bağlı olarak tebliğ, TÜBİTAK tarafından desteklenen kültürler arası nitel bir araştırmanın sonuçlarını içermektedir. Konu çerçevesinde diğerkâm olması kuvvetle muhtemel olan kan bağışçılarıyla mülakatlar yapılmıştır. Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisinin kültürel boyutu ise Türkiye ve Amerika'da yapılan araştırma sonuçlarının karşılaştırılmasına dayanmaktadır. Görüşme ve katılımlı gözlem yöntemlerinin esas alındığı araştırmamızın desenleri kuram oluşturma ve kültür analizidir. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'den 80, Amerika'dan 60 olmak üzere toplam 140 bağışçı oluşturmaktadır. Görüşmeden elde edilen veriler, yarı-yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla; gözlemden elde edilen veriler ise not alma ve fotoğraf çekme şeklinde toplanmış ve kaydedilmiştir. Bu verilere içerik analizi uygulanmıştır. Tebliğin bulgu ve yorumlar bölümünde demografik değişkenlerin ardından kan bağışı davranışı ile ilgili düşünce ve tutumlara yer verilmiştir. Bu bölüm, kan bağışı süreci ve kan bağışı motivasyonları başlıkları altında incelenmiştir. Her iki kültürde de kan bağışının en belirgin güdüleyicisinin diğerkâmlık olduğu bulgulanmıştır. Kan bağışı ve maneviyatla ilişkisi noktasında ise çeşitli farklılıklar tespit edilmiştir. Tebliğ, bir kültürlerde geliştirilen kavram, ölçek ve teorinin bir diğer kültürde çalışırken nelere dikkat edilmesi gerektiğini tartışmaktadır.

Anahtar kelimeler: Kan Bağışı, Diğerkâmlık, Maneviyat, Kültürlerarası

B.101

Çocuklarda Şükür ve Maneviyat: Şükür Günlükleri Üzerine Nitel Bir Araştırma

Gülüşan Göcen

ÖZET

Amaç: Değerler içinde şükür, bir iyilik sevgisi/paylaşımı olarak iyiliğe ve iyilik sahibine duyulan gönül borçluluğu/vefayı, iyiliğin hatırda tutularak kıymetinin fazlasıyla takdim/takdir edilmesini içeren bir erdem olarak ele alınmaktadır. Bu iyiliği insanların mutluluğunun temeli sayan pozitif psikoloji içerisindeki psikolog ve pedagoglar, şükür araştırmalarında günlük tutma yöntemine ağırlık vererek, bireylerin dikkatini hayatlarındaki iyi(lik)lere yönlendirmek istemişlerdir. Şükür günlükleri, günlük yaşamı içerisinde bir kişinin hayatında var olduğu için mutluluk duyduğu şeylere odaklanarak belli zaman aralıklarında düzenli olarak anlatarak ya da listeleyerek kaydetmesidir. Şükür günlükleri sayesinde kişinin dikkati hayatında elde ettiği imkân ve sahipteliklere olumlu ve güzel olan şeylere yönlendirerek yaşam memnuniyeti ve mutluluğunu artırmayı amaçlamaktadır. Buradan hareketle sevgi evlerinde kalan çocuklar üzerine yapılan nitel bir araştırmayı içeren bu bildiri, çocukların tuttukları günlükler vasıtasıyla çocukların şükre bakış açılarını ve şükürle yaşantılarını devam ettirmenin onların psikolojik sağlıklarındaki pozitif etkilerini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Bunun yanı sıra bu günlüklerle çocukların şükür değerini fark ettirmesi, duygu, düşünce ve kişilik oluşumlarına olumlu katkılar sağlaması da alt bir amaç olarak gözetilmektedir. Araştırmanın temel sorularını ise “Çocuklar günlük hayatlarında nelere şükretmektedir? Şükretmek onlara psikolojik ve manevi olarak nasıl katkıda bulunmaktadır?” soruları oluşturmaktadır. Yöntem: Araştırmanın verileri, nitel araştırma metotlarından doküman incelemesine tabi tutulan şükür defterleri ve araştırmacı tarafından edinilen gözlem metoduyla elde edilmiştir. Çocuklar tarafından tutulan “şükür günlükleri” ve sevgi evlerine yapılan ziyaretler İstanbul’daki üç sevgi evinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini ise yaşları 10-13 arasında değişen, 6’sı kız 10’nu erkek toplam 16 çocuk oluşturmuştur. Yirmi gün boyunca şükür günlüğü tutmaları ve şükrettikleri şeyleri kaydetmeleri ya da listelemeleri istenmiştir. Daha sonra bu zaman zarfında da evlerine ziyaretler yapılarak gözlemlerde bulunulmuştur. Şükür günlüklerinden elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur ve edinilen

gözlemlerle analizler güçlendirilmiştir. Ayrıca araştırma bulgularının değerlendirilmesinde içerik analizi türlerinden “frekans analizi”ne de başvurulmuştur. İlk olarak iki akademisyenin günlüklerden çıkardığı yaygın kodlar belirlenmiştir. Bu işlem hiçbir yeni temanın ortaya çıkmadığı zamana kadar devam ettirilmiş ve böylece temalar belirlenmiştir. Buna göre günlükler 15 tema altında sınıflandırılmış ve toplamda 669 kod sayılmıştır. Bulgular ve Tartışma: Araştırma sonuçlarına göre çocuklar en çok vücut organlarına, onlarla ilgilenen abla/ağbilerine, maddi sahipteliklerine, ailelerine, sağlıklı/hayatta olmalarına, okulları ve başarılarına, sosyal aktivitede bulunmalarına, Allah’a/Peygambere/Müslüman olmaya şükretmektedir. Analiz işlemlerinden sonra elde edilen bulgulara bakıldığında şükür günlüklerinin çocukların şükretme düzeylerine, düşünce ve davranışlarına katkı sağladığı görülmüştür. Bu farkındalık yaşam memnuniyetlerine yansımıştır. Çocukların şükür günlüklerinde yazdıkları cümleler de bunu doğrular niteliktedir ki çocuklar, şükür defteri tuttukları için şükretmişlerdir. Pozitif psikolojinin lokomotif bir değeri olarak şükür, özellikle çocuk ve gençler üzerinde yapılan günlük tutma etkinliğiyle benzer çalışmalarda da olduğu üzere onların yaşamlarına memnuniyet duyma, iyi oluş, sosyal iyi oluş ve mutlulukları ile manevi gelişimleri için değerli bir farkındalık sağlaması bakımından bir kez daha öne çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sevgi Evleri, Şükür Günlükleri, Maneviyat

B.102

Yardımseverlik, Dindarlık ve Sağlık İlişkisi

Ali Ayten

ÖZET

Yardım etme 1960'lerden beri sosyal psikolojinin temel konularından biridir. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla bu konu erdemler çerçevesinde değerlendirilerek sağlık ve mutlulukla ilişkilendirilerek ele alınmıştır. Tebliğde insanların kime hangi motivasyonlarla yardım ettiği, dindarlığın ve empatinin başkalarına yardım etme eğilimindeki rolü, diğerkâmlığın yardım etme eğilimindeki rolü, yardımseverliğin mutluluk, iyi oluş, hayat memnuniyeti gibi ruh sağlığı göstergeleri üzerindeki etkisi ele alınmaktadır. Türk halkının yardım etme eğilimi nasıldır? Hangi hususlarda yardım etmeye daha isteklidirler? İnsanlar kime hangi motivasyonlarla yardım eder? Dindarlığın yardımlaşmadaki rolü nedir? Empatinin başkalarına yardım etmedeki rolü nedir? Zengin ya da fakir olmak başkalarına yardım etmede ne kadar etkilidir? Yardımseverliğin iyi oluş, hayat memnuniyeti ve mutluluğa katkısı nedir? Sorularına bu tebliğde cevap aranmıştır. Araştırmacının kendi araştırması çerçevesinde elde ettiği bulgular ve diğer çalışmalarda elde edilen bulgular bu sorular cevaplanırken kullanılacaktır.

B.103

**Dindarlık Affetme Eğilimini Arttırır mı? Affetme ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine
Ampirik Bir Araştırma**

Ayşe Şentepe

ÖZET

Temel fikri “iyi karakterli insan” olan pozitif psikoloji, psikolojinin içerisinde olumlu duygular üzerine kurulmuş bir çalışma alanıdır. Pozitif psikolojide özellikle birkaç erdem (alçakgönüllülük, affetme, şükür vb.) üzerinde yapılan çalışmalar hızla gelişmektedir. Bu erdemlerden biri olan affetme, dini bir değer olmasının yanı sıra, psikolojik süreçler içermesi bakımından da özellikle son çeyrek asırda psikoloji ve din psikolojisinde en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiştir.

Genelde bütün ilahi dinler özelde İslam dini, insanın Tanrı’dan af dilemesini öncelikli olarak öğütlerken, toplumsal uyumun devamı ve beşeri ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için insanların birbirlerini affetmesini de öğütlemektedir. Bu çerçevede dinin bireysel ve toplumsal hayata bir yansıması olan dindarlığın, affetme sürecini destekleyen ve arttıran bir unsur olması beklenmektedir. Nitekim yapılan amprik araştırmalar dindar insanların affetmeye daha fazla değer verdiğini ve affetmeye daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir. Genellikle yurt dışında yürütülen bu çalışmalar ülkemizde sınırlı sayıdadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı, kişilerin dindarlık düzeylerinin affedici olmaya etkisinin olup olmadığını; affetmenin boyutları (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik, Tanrı tarafından affedilme) ile dindarlığın farklı boyutları (inanç-etki, ibadet bilgi, dindarlık toplam ve dinsel eğilim) arasında ne gibi ilişki ve etkileşimin olduğunu ortaya koymaktır. Bunların yanı sıra, affetme ve dindarlık boyutlarının, cinsiyet ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak da amaçlanmaktadır. Ampirik olarak tasarlanan araştırmanın örneklemini, Sakarya Üniversitesi’ne bağlı beş farklı fakültede lisans öğrenimi görmekte olan tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş olan toplam 1092 öğrenci oluşturmaktadır. Yaş ortalaması 21 olan katılımcıların 398’i (%36,4) erkek, 694’ü (%63,6) kadınlardan oluşmaktadır. Anket, öğrencilere 2014-2015 eğitim-öğretim döneminde sınıflarında üniversite ve öğretim elemanlarından gerekli etik izinler alındıktan sonra uygulanmıştır. Araştırmada demografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu

(cinsiyet, yaş, fakülte); affetme eğilimini ölçmek için Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) ve Affedicilik Ölçeği, dindarlığı ölçmek için ise Dindarlık Ölçeği ve Dinsel Eğilim Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca bir soruluk Tanrı'nın affına inanma eğilimi de eklenmiştir. Bulguların analizinde t-testi, ANOVA, Pearson Korelasyon katsayıları ve regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyete göre kadınların erkeklerden daha fazla Tanrı'nın affına inanma eğiliminde, daha dindar ve daha iç güdümlü dindar olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Affetmenin diğer boyutları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakülde değişkenine göre, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin affedicilik, Tanrı'nın affına inanma, dindarlık ve dinsel eğilim düzeylerinin anlamlı olarak diğer fakülte öğrencilerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Affetme ile dindarlık arasındaki ilişkileri gösteren bulgulara göre, dindarlık ve alt boyutları ve dinsel eğilim ile başkalarını affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrı'nın affına inanma arasında olumlu anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle dinsel eğilimin etkisinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca dindarlığın affetmeyi, düşük düzeyde de olsa anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Ancak, dindarlık ve dinsel eğilim ile kendini affetme arasında anlamlı bir ilişkili bulgulanmamıştır. Bu sonuçlar (kendini affetme dışında), gerek ülkemizde gerek yurt dışında yapılan birçok çalışma ile paralellik göstermektedir. Kendini affetme ve dindarlık arasında elde edilen sonuçta ise dindarlık için kullanılan ölçeklerin bir etkisi olabileceği gibi kültürel farklılıkların da etkisi olabilir. Zira bireyci toplumlarda kendini affetme daha öne çıkan bir özellikken toplulukçu kültürlerde başkalarını affetme daha ön plana çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Tanrı'nın affına inanma, Dindarlık, Dinsel Eğilim

B.104

Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Mebrure Doğan

ÖZET

Arzuların takipçiliğinin insanları adeta köleleştirdiği, hedonik iyi olmanın kaba bir ideal olduğu fikrinden hareketle psikolojik iyi oluş teorisyenleri, gerçek mutluluğun ancak bireyin gerçek benliğine ulaşmak için çabalaması sonucunda elde edilebileceğini ileri sürmektedir. Diğer taraftan yaşam kalitesini daha yüksek düzeylere taşımak adına hastalıkların tedavisine yoğunlaşmaktan çok hastalık oluşumunu önlemeye yönelik koruyucu ruh sağlığını vurgulayan Pozitif Psikoloji ekolü ruh sağlığını korumanın ve bu yolla mutluluğu elde etmenin ancak karakteri güçlendirmekle mümkün olduğunu belirtmekte ve imza güçler adı altında karakter gücü çalışmaları yapmaktadır. Her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarda yaşanan çözümleyici psikolojik bir süreç ve başa çıkmaya yardımcı bir tutum olan sabır, söz konusu hedeflere oldukça uygundur.

Bu araştırmada karakter güçlerinden biri olan sabrın psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştırmak amacıyla tesadüfî örnekleme yoluyla seçilmiş 15-65+ yaş aralığında bulunan 1007 bireye Sabır Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin yer aldığı bir anket uygulanmıştır. Elde edilen bulgular analiz edildiğinde sabır ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiş, ayrıca sabrın psikolojik iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

B.105

**Pozitif Bireysel Müdahale: İyi Oluş Temelli Bireyle Psikolojik Danışmanın Etkililiğinin
İncelenmesi**

Gerçek İzgü, Ali Eryılmaz

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, iyi oluş temelli bireyle psikolojik danışma uygulamalarının etkililiğinin incelenmesidir. Çalışma, deney ve kontrol gruplu ön-test ve son-test deneysel deseninde yürütülmüştür. Çalışma Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Esmek Emek Eğitim Merkezi'ne başvuran kadın danışanlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, deney grubunda 35-51 yaş aralığında (ort = 43.25; Ss = 7.50) 4 kadın yer almıştır. Benzer şekilde kontrol grubunda 31-46 yaş aralığında (ort = 39.00; Ss = 6.27) 4 kadın yer almıştır. Çalışmada verilerin toplanmasında Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik olmayan tekniklerden olan Wilcoxon İşaret Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan yetişkin kadınların kontrol grubunda yer alan yetişkin kadınlara göre, Yaşam Doyumlarında ($Z = -2.191$; $p < 0.05$) anlamlı ve önemli düzeyde bir artış bulunmuştur. Deney grubunda yer alan yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Depresyon Belirtileri ($Z = -2.31$; $p < 0.05$) ve Olumsuz Duygularında ($Z = -2.30$; $p < 0.05$) anlamlı ve önemli düzeyde bir azalış bulunmuştur. Ayrıca Deney grubunda yer alan kadın yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Öznel İyi Oluş Düzeylerinde ise ($Z = -2.30$; $p < 0.01$) anlamlı bir düzeyde artış bulunmuştur. İyi oluş temelli bireyle psikolojik danışma programının etkili olduğu sonucuna varılmıştır. İlerleyen süreçte benzer çalışmalar yapılabilir.

B.106

**Lise Öğrencilerine Yönelik Affetme Grup Müdahalesinin Affetme ve Ruminasyon
Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

Hayrunnisa Özgür, Jale Eldeleklioğu

ÖZET

Bu çalışma, affetmeyi arttırmaya yönelik hazırlanan grup müdahale çalışmasının, lise öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerine etkisini incelemek ayrıca REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe etkisini sınamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya aynı liseye devam eden 128 son sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere Affedicilik Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği uygulanmış ve affetme puanı en düşük çıkan 20 öğrenciden gönüllü olan 10 tanesi deney, 10 tanesi de kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna katılan öğrencilere, Worthington'un REACH Affetme Modeline göre araştırmacı tarafından hazırlanan 5 haftalık grup çalışması uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde SPSS 17.0 paket programı ve parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre deney ve kontrol grubunun affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun ruminasyon ön test- son test puanları arasında da anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Kültürün insan davranışı üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, toplulukçu kültürlerde, affetme müdahalelerine insanların nasıl tepki verdiği dair çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Lin, Worthington, Griffin, Greer, Opore- Henaku, Lovelock, Hook, Ho ve Muller, 2014). Bireyci kültürlerde, kişinin duygusal, güdüsel ve bilişsel huzuru ön plandayken, toplulukçu kültürlerde ilişkiyi onarmaya daha çok odaklanılmakta ve grup dayanışmasını bozmayacak şekilde davranmaya önem verilmektedir (Hook, Worthington ve Utsey,2009). Yani kişinin bireyci veya toplulukçu kültüre sahip olması, affetme davranışını etkiler niteliktedir. Daha önce Kanada, İrlanda, Filipinler gibi Amerika dışındaki kültürlerde etkililiği sınanan REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe de olumlu etkisinin olduğu bu çalışma ile ortaya çıkmıştır.

Ruminasyon ve affetme arasında güçlü negatif yönlü bir ilişki olduğu, yapılan birçok çalışmada bulunmuştur (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2001; Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight, 1998; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts ve Roberts, 2005, McCullough, 2000; McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001; McCullough, Bono ve Root, 2007; Suchday, Friedberg ve Almeida, 2006). Bu anlamda bu araştırma sonucunda affetme düzeyinin yükselmesiyle beraber, ruminasyon düzeyinde azalma görülmesi, literatüre göre de beklenen bir sonuçtur. Ergenlik dönemindeki bireylerde, affetmenin artırılması önemlidir çünkü affetme yakın ilişkilerin devam ettirilmesinde önemli bir kavramdır (Johnson, Wernli ve Lavoie, 2013). Affetme, ergenlik dönemindeki bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yere sahiptir (Worthington, 2005) çünkü bu dönemdeki bireylerin, aileleri ve akranlarıyla olan ilişkilerinin kalitesini, affetme eğilimleri belirlemektedir (Girard ve Mullet, 2012). Bu anlamda bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların, ergenlik dönemindeki bireylerle çalışan uzmanlar için önemli olduğu düşünülmektedir. Affetme ile ilgili sorun yaşayan bireylerle yapılacak bireysel ve grupla psikolojik danışma sürecinde, bu araştırmanın sonuçlarından faydalanmanın etkili olabileceği düşünülmektedir.

B.107

**Farkındalık Eğitim ve Uygulamalarının Terapistlerin Kişisel Yaşamlarına Etkisi: Bir
Meta-Sentez Çalışması**

İ. Volkan Gülüm

ÖZET

Farkındalık (mindfulness) ya da diğer bir yaygın söyleyişle “bilinçli farkındalık” içinde bulunulan ana dair deneyim, düşünce, duygu ve hislerin bilinçli bir şekilde farkında olunması anlamına gelen ve doğu meditasyon geleneklerine temellenen bir “süreçtir”. Bu sürece girmek amacıyla da pek çok yol ve yöntem uygulanmaktadır (nefes egzersizleri, quigong gibi). Farkındalık durumunun ruh sağlığımız açısından önemi ve farkındalığı arttırmaya yönelik uygulama ve müdahaleler pek çok araştırmanın konusu olmuştur (ayrıntılı bilgi için Baer, 2003).

Farkındalık sadece hastalar ve danışanlar açısından önem arz etmemektedir. Farkındalığı arttırmaya yönelik eğitimlerin ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların ve bu alanlarda eğitim alan öğrencilerin psikolojik iyilik haline olumlu anlamda etki ettiği, bahsi geçen kişileri tükenmişlik sendromu gibi psikolojik bozukluklardan koruyabileceği (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005) ve mesleki olarak geliştirebileceği (Davis ve Hayes, 2011) belirtilmektedir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ruh sağlığı alanında çalışan klinisyenlerin farkındalık uygulama ve eğitim deneyimleri ile bu uygulamaların kişisel iyilik hallerine etkisini inceleyen niteliksel çalışmaların sistematik bir şekilde bir araya getirilmesi ve bu çalışmaların bir meta sentezinin yapılmasıdır.

Yöntem: Bu amaca uygun olarak Web of Science (SSCI, SCI, AHCI), Scopus, MEDLINE, PsycInfo ve PsycArticles veri tabanları belirlenen anahtar sözcüklerle (mindfulness; therapist; psychotherapist; counselor; counsellor) sistematik bir şekilde taranmış ve ilişkili olabilecek yayınlar seçilmiştir. Klinisyenlerin ya da klinisyen adaylarının farkındalık uygulamaları ve farkındalık eğitimini incelemeye yönelik olarak yürütülmüş 12 niteliksel araştırma çalışmaya dâhil edilmiştir.

Söz konusu çalışmalar Timulak’ın (2009) önerdiği “niteliksel betimsel-yorumlayıcı analiz” yöntemi ile incelenmiş ve sonuçlar “ikincil bir niteliksel çalışma” olarak yani niteliksel

çalışmaların nitel analizi şeklinde rapor edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonucunda birincil niteliksel analizlere paralel olarak “farkındalık”, “kabul”, “bakıp” gibi temalar öne çıksa da, birincil çalışmaların çok da üzerinde durmadığı önemli özellikler de gözlemlenmiştir. Buna göre farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların zorlukları da ayrı bir tema olarak öne çıkmaktadır

Tartışma: Farkındalık odaklı eğitim ve uygulamalar hasta ve danışanlar için önemli olduğu kadar terapistler için de çeşitli açılardan önem arz etmektedir. Bu tür uygulamaların terapistlerin kişisel gelişim ve öznel iyilik haline olumlu katkılar sunduğu ancak söz konusu uygulamaların hayata geçirilme aşamasında ortaya çıkabilecek olası zorlukların hesaba katılarak alternatif müdahaleler ya da programlar geliştirilmesinin önemi dikkat çekmektedir.

Anahtar Sözcükler: Farkındalık, Meta-Sentez, Terapist Gelişimi

B.108

Dışavurumcu Sanat Terapisinin Umutsuzluk ve Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi

Volkan Demir

ÖZET

Bu araştırma, dışavurumcu sanat terapisi ilkelerine dayanan grup terapisi programının bireylerin umutsuzluk ve ruhsal belirti düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmada katılımcıların ruhsal belirti düzeyleri Kısa Semptom Envanteri (KSE), umutsuzluk düzeyleri ise “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ile ölçülmüştür. Ölçme araçları uygulama öncesinde ön test, uygulamanın bitiminde ise son test olarak uygulanmıştır. Deneysel işlem deney grubuna haftada bir gün, 180 dakika olmak üzere 8 oturum olarak uygulanmıştır. Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz desenin kullanıldığı çalışmada veriler, Wilcoxon İşaretleli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucu terapi programının, bireylerin umutsuzluk, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.

B.109

Üniversite Öğrencilerinin Umut, Mutluluk ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi

Ümit Küsgülü

ÖZET

Amaç: Psikolojide psikopatolojiyi araştıran olağan araştırmalar yerini, bireyin olumlu yönlerini, mutluluklarını, iyilik hallerini ve olumlu duygulanımlarını araştıran çağdaş yaklaşımlara ve araştırmalara bırakmaktadır. Psikolojik sağlığın, psikolojik semptomların yokluğu ile açıklanamaması umut, mutluluk gibi iyi hal durumlarının ve patoloji özelliği göstermemesine rağmen kimlik ve kişisel açıdan uyumsuzluklara neden olan kişilik özelliklerinin araştırılmasını önemli hale getirmiştir. Bu noktadan hareketle gerçekleştirilen bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisist kişilik özellikleri araştırılmış ve üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeyleri arasındaki ilişki ve üniversite öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeyleri ile narsisist kişilik özelliklerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem: Bu araştırma, bireylerin umut düzeyleri, narsisist kişilik özelliklerinin mutluluk düzeyleri ile ilişkisinin araştırıldığı ilişkisel ve betimsel bir tarama çalışmasıdır. Araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunun yanı sıra; Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ), Umut Ölçeği ve Narsisist Kişilik Envanteri (NKE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise bağımsız örneklem t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bulgu: Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin umut ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Narsisist kişilik özelliği ile mutluluk arasında ise pozitif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, demografik değişkenlerden cinsiyet değişkenine göre umut, narsisizm düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenlerden öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre umut düzeyleri ve narsisist kişilik özelliklerinin alt boyutları olan hak iddia etme özelliklerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Tartışma: Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Umut duygusu sayesinde bireyin kendisinin yeterliliklerini ve çevresinin kendisine sunduğu imkânları daha kolay fark edebildiği ve bireyin gelecek adına beslediği umut duygusunun, bireyin mutluluklarını pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca umut duygusunun kaygı, karamsarlık ve korku ile ifade edilen durumların oluşmasını engelleyerek bireylerin ruh sağlıklarının korunması adına koruyucu ve önleyici özelliklere sahip olduğu ve mutluluğu dolaylı olarak etkilediği de düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin narsisist kişilik özellikleri toplam puanı ile narsisist kişilik özelliklerinin alt boyutları olan hak iddia etme, üstünlük, otorite özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre mutluluk ile narsisizm arasında pozitif yönlü bir ilişkinin çıkması kısa süreli ya da anlık mutlulukla ifade edilen dönemin araştırmanın yapıldığı genç yetişkinlik döneminde görüldüğü alanyazınına doğrular niteliktedir. Araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan erkek üniversite öğrencilerin kız üniversite öğrencilerine göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak alanyazındaki araştırmaların genelinde mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni açısından toplam narsisizm puanında farklılık oluşmazken, üstünlük boyutunda erkekler lehine, otorite boyutunda ise kızlar lehine bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde, narsisist kişilik özelliklerinde, kimi araştırmalarda erkekler lehine kimi araştırmalar da ise kadınların lehine bir artışın olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre toplam narsisizm puanı ile algılanan anne baba tutumları arasında herhangi bir farklılaşma gözlenmezken, narsisizmin alt boyutlarından hak iddia etme ile demokratik ve ilgisiz anne baba tutumları arasında farklılığın olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Umut, Mutluluk, Narsisizm, Pozitif Psikoloji

B.110

Ortaöğretim Öğrencilerinin Umut ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet Şirin Akça, Sakine Tunç, Gülbahar Bakır, Salman Arıkan, Feyyaz Aslan

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin umut ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada cinsiyet, sağlık durumu, akademik başarı algısı, kardeş sayısı, mutluluk düzeyi, sınıf düzeyleri değişken olarak seçilmiştir. **Yöntem:** Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında Mardin İli Dargeçit ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında 9. 10. Ve 11. sınıflarında öğrenim gören 238'i kız, 95'i erkek olmak üzere 333 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çocuklarda Umut Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerinin umut düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde ($r = -.289$, $p < .001$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uygulanan t-testi sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin umut ve yalnızlık düzeyleri cinsiyet ve sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamakta iken, öğrencilerin yaşadıkları yere göre umut düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı, yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlenmektedir. ANOVA sonucunda öğrencilerin umut ve yalnızlık düzeylerinin akademik başarı algısı ve memnuniyet düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, kardeş sayısı, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tartışma: Araştırmanın sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin umut ile yalnızlık düzeylerinin negatif yönde ilişkili olması yalnızlık problemi yaşayan öğrencilerin umut düzeylerinin düşük olduğunu ve bu yönde çalışmaların faydalı olacağı söylenebilir. Ayrıca ailesi ile yaşayan öğrencilerin umut düzeyleri yurtda yaşayan öğrencilerin umut düzeylerinden fazla çıkması aile ile yaşamının verdiği desteğin etkisi olduğunu düşündürmektedir. Akademik başarı algısı yükseldikçe öğrencilerin umut düzeylerinin yükseldiği ve yalnızlık durumlarının düştüğü görülmektedir. Bu durumda akademik başarı algısının yükselmesi beraberinde yalnızlık hissini azaltarak umut düzeyini yükselttiği söylenebilir. Araştırmanın bulgu ve sonuçlarına

bakıldığında umut, yalnızlık kavramlarının başka değişkenlerle, farklı örneklem grupları üzerinde araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: umut, yalnızlık, ortaöğretim öğrencileri

B.111

Ergenlerin Mutluluğa İlişkin Değerlendirmeleri

Mahmut Aydın

ÖZET

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı ergenlerin mutluluğa dair algılarının değerlendirilmesidir. Böylece ergenlerin mutluluk ile ilgili duygu, düşünce, beklenti, değerlendirme ve yaklaşımları belirlenecektir.

Yöntem: Bu araştırma nitel desenli betimsel bir araştırmadır. Ergenlerin mutlulukla ilgili duygu, düşünce, algı, beklenti, değerlendirme ve yaklaşımlarının kendi derinliği ve zenginliği içinde betimlemesi; bu konunun daha ayrıntılı incelenebilmesi amacıyla nitel araştırma kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları aktif olarak eğitimine devam eden 32 ortaöğretim 9. Sınıf öğrencinden oluşmaktadır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırma yapılmadan önce ilgili alan yazın taranmış ve araştırmacı tarafından geliştirilen ve tek bir soru içeren form, alandan bir öğretim görevlisinin görüşleri doğrultusunda son hali oluşturularak kullanılmıştır. 10 öğrenciye pilot uygulama yapılmış, edinilen yeni bilgiler eşliğinde araştırma uygulaması yapılmıştır. Oluşturulan formda “Yaşamınızda mutlu olmak ve mutluluğu yakalamak için neler yaparsınız? Bunun için nelere dikkat edersiniz?” sorusuna yer verilmiştir.

Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından öncelikle toplanan verilerdeki her anlamlı ifade not edilmiş, aynı ya da benzer anlamlara gelen ifadeler de bir önceki ifadeye eklenmiştir. Daha sonra araştırmacı tarafından oluşan bu ifadelerin ortak yönleri belirlenerek ana temalar oluşturulmuştur. Belirlenen bu tema ve alt temaların uygunluğu alanda çalışan başka bir uzman tarafından değerlendirilmiştir. Böylece 4 ana tema ve alt temalar belirlenmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda ortaya çıkan ilk bulgulara göre 4 tema oluşmuştur. İlk tema mutlu olmak ve mutluluk için neler yapıldığı ile ilgili olan “Yapılanlar” temasıdır. Bu temada ön plana çıkan alt temalar şunlardır: Anın tadını çıkarmak için hiçbir şeyi kafaya takmam (n=16), İnternet ve bilgisayarla ilgilenirim, internette gezinirim, oyun oynarım (n=12), Aile, arkadaş ve akraba vb. çevremdekilerle olumlu vakit geçiririm (n=12), Yemek, çikolata vb.

yerim (n=10), Müzikle ilgilenirim, müzik dinlerim, enstrümantal çalarım (n=10), Yürüyüş, halı saha maçı vb. sportif faaliyetlerle ilgilenirim (n=7), Olayları değerlendirirken pozitif yönlerinden bakarım (n=6), Uyurum (n=5) Gülümserim (n=5). İkinci tema öğrencilerin mutluluğa dair yargılarını içeren “Şemalar” ana temasıdır. Bu temada ön plana çıkan alt temalar şunlardır: İnsan her zaman mutlu olamaz (n=4), Mutluluk kendiliğinden gelir (n=4), Mutluluk anlıktır (n=4), Mutlu olmak zordur (n=3), Barış ve huzurlu bir yaşam istemek mutlu eder (n=3), Mutluluk eşittir sevdiğim (n=3). Üçüncü tema “Beklenti, istek ve değerlendirmeler” temasıdır. Bu temada ön plana çıkan alt temalar şunlardır: Zor da olsa başarılı olmak isterim (n=3), Mutlu olmak için yapabileceğim pek fazla bir şey yok (n=3), Ailem ve çevrem mutlu olunca mutlu olurum (n=3), Sevdiğim kişilerle olunca enerjim artar (n=3), İstesem de mutsuz olamam (n=3). Dördüncü tema öğrencilerin mutlu olması ve mutluluk önündeki engelleri ile ilgili olan “Engeller” temasıdır. Bu temada ön plana çıkan alt temalar şunlardır: Eğitim sistemi (ödev, performans, sınav vb.) bizi boğuyor (n=12), Aile baskısı mutlu olmayı zorlaştırıyor (n=2), Sinir sorunlarım var (n=2), Arkadaşlarımla buluşmak ve hareketleri beni mutlu etmiyor (n=2). Tartışma: Araştırma bulgularının, ergenlerin mutluluk algısına yönelik önemli değerlendirmeleri ortaya koyduğu söylenebilir. Ergenlerin mutluluğa yönelik yapılacaklar ve engeller konusunda farklı ve geniş algı, beklenti ve değerlendirmelere sahip olduğu, şemalarının bu konuda önemli yer ettiği söylenebilir. Özellikle internet/bilgisayar kullanımı, sosyal ilişkiler, hobiler, sahip olunan bakış açısı ve eğitim sisteminin ergenlerin mutluluk değerlendirmesinde odak noktası olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Ergen, Nitel

B.112

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Sitelerinin Kullanımı, Paylaşılan Fotoğraf ve Özçekimin Mutluluğa Etkisi

Uğur Doğan, Arca Adıgüzel

ÖZET

Amaç: Gençlerin vaktinin büyük bir kısmını alan sosyal ağ siteleri (SAS), onların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında artan internet kullanımı ile beraber SAS ile bireyin psikolojik değişkenlerini inceleyen araştırmaların arttığını, hatta en çok incelenen çalışmaların SAS ve internet üzerine olduğu dikkat çekmektedir (Doğan, 2016). Gelişen teknoloji ile beraber internet kullanımı artmakta ve SAS giderek ilgi görmektedir. Milyonlarca üniversite öğrencisini bünyesinde barındıran Facebook, Twitter, Instagram birçok insanın yer aldığı ve milyonlarca üniversite öğrencisini bünyesinde barındıran bu SAS'lara örnek olarak verilebilir. Kayıtlı bireyler bu sitede arkadaş bulabilmekte, fotoğraf paylaşabilmekte ve kendileri hakkında bilgilerini paylaşabilmektedir (Kobak ve Biçer, 2005). Kişi, kendine bir profil yaratarak, kişisel bilgilerini paylaşarak nasıl biri olduğunu çevresindeki insanlara anlatmakta ve yaşadığı dünyayı, isteklerini, yakın olduğu insanlarla olan ilişkilerini öznel olarak düzenleyerek, görsel temelli bir internet kişiliği yaratma yöntemini izlemektedir ve bunu yaparken kullandığı özçekim fotoğraflar Türkiye'de sıklıkla başvuru alan yollardan biri olmuştur (Özdemir ve Çetinkaya, 2015). Bu çalışmanın amacı günlük ortalama SAS kullanım süresi, günlük ortalama yapılan özçekim ve günlük ortalama SAS'lerinde paylaşılan fotoğraf sayısının ile bireylerin mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ağını ortaya koymaktır. Yöntem: Bu araştırma günlük ortalama sosyal ağların kullanım süresi, günlük ortalama yapılan özçekim ve günlük ortalama SAS'larda paylaşılan fotoğraf sayısının ile bireylerin mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile ortaya konması hedeflenmektedir. YEM son zamanlarda popülerliği gittikçe artan, çok sayıda değişkenin arasındaki ilişki ağını ortaya koyan istatistiksel bir tekniktir. Araştırmanı çalışma grubu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinin Eğitim Fakültesinde 2015-2016 Bahar yarıyılında öğrenimlerine devam eden, yaşları 17-27 arasında değişen 92 erkek (23,9) ve 293 kadın (76,1) olmak üzere toplam 385 kişiden oluşmaktadır

Kullanılan Ölçme Araçları: Sosyal Ağ Sitelerinin Kullanım Süreleri: Katılımcılara SAS'lerin kullanımlarını belirlemek için "Günlük ortalama olarak SAS'lerde ne kadar süre geçiriyorsunuz" sorusu sorulmuştur.

Sosyal Ağlarda Paylaşılan Fotoğraflar: Katılımcılara SAS'lerde paylaştıkları fotoğraf sayılarını belirlemek için "Günlük ortalama olarak SAS'lerde kaç tane fotoğraf paylaşıyorsunuz" sorusu sorulmuştur.

Günlük Ortalama Yapılan Özçekim: Katılımcıların günlük ortalama yaptıkları özçekimi belirlemek için "Günlük ortalama olarak kaç özçekim yapıyorsunuz" sorusu sorulmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Mutluluğun ölçümü için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa formu kullanılmıştır (Doğan ve Cötök, 2011; Hills ve Argyle, 2002). Ölçek 7 maddelik 5'li likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) kendini değerlendirme ölçeğidir. Yüksek puan mutluluğun yüksekliğini göstermektedir.

Bulgular: Yapılan analiz sonucunda SAS'lerinde paylaşılan fotoğraf sayısının mutluluğu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı ($\beta = .10, p < .001$), SAS kullanım süresinin ($\beta = .17, p < .001$), günlük ortalama yapılan özçekim sayısının ($\beta = .47, p < .001$) SAS'lerinde paylaşılan fotoğraf sayısını anlamlı ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. YEM'de anılan değişkenler arasında yol analizi sonucunda ortaya çıkan değerler incelendiğinde uyum indekslerinin iyi değerler verdiği görülmüştür ($\chi^2 = 3.71, df=2, RMSEA= 0.047, NFI= .98, NNFI= .97, CFI= .99, IFI= .99, SRMR = .030, GFI= 1, AGFI= .98$).

Sonuç olarak, yapılan analiz sonucunda günlük ortalama yapılan özçekim sayısının ve SAS kullanım süresinin, SAS'lerinde fotoğraf paylaşımını doğrudan yordadığı bunun yanında SAS'lerinde fotoğraf paylaşımının da mutluluğu yordadığı görülmektedir. Günlük ortalama yapılan özçekim sayısının ve SAS kullanım süresinin mutluluğu doğrudan yordamadığı fakat SAS'lerinde fotoğraf paylaşımı üzerinden yordadığı belirlenmiştir. Bireyler mutlu olabilmek için kendi fotoğraflarını çekmede ve bunları vakitlerinin çoğunu geçirdikleri SAS paylaşmaktadırlar.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk ve sosyal ağ siteleri kullanımı, fotoğraf paylaşımı, özçekim, yapısal eşitlik modellemesi

B.113

Sosyal İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: İlk Psikometrik Bulgular

Ayhan Gündaş, Recep Koçak

ÖZET

Amaç: Keyes (1998), bireyin içinde yaşadığı toplumla ilişkileri, sosyal hayata katılması ve topluma katkı sağlaması gibi yönlerine vurgu yaparak sosyal iyi oluş kavramını ortaya atmıştır. Psikolojik ve öznel iyi oluş kişinin bireysel yaşamına odaklanırken, Keyes'in sosyal iyi oluş modeli bireyin içinde yaşadığı sosyal çevredeki yaşamı ve görevlerine odaklanarak iyi oluş alanında önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bu araştırmanın amacı Keyes'in sosyal iyi oluş modeline (1998) dayalı olarak Türkçe Sosyal iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesidir. **Yöntem:** Bu araştırma bir ölçek geliştirme çalışmasıdır.

Katılımcılar: Araştırmanın çalışma grubunu TUIİK'in istatistiki bölge sınıflandırmasına göre belirlenen 10 farklı şehirde 2015-2016 öğretim yılında lisans öğrenimine devam eden 1119 (%67.2) kadın, 547 erkek (%32.8) (51 (%3) katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir) toplam 1717 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 55 arasında değişmektedir (M=21.68 Ss:3.53).

Ölçek geliştirme süreci: Madde havuzu oluşturma sürecinde 34 üniversite öğrencisine Keyes'in sosyal iyi oluş modeli tanıtılmış ve öğrencilerden sosyal iyi oluş ve alt boyutlarını tanımlamaları istenmiştir. Ardından tanımlar içerik analizi yoluyla madde havuzuna dönüştürülmüştür. Bunun yanında konuyla ilgili kuramsal alanyazındaki ölçekler ve Keyes'in geliştirdiği sosyal iyi oluş ölçeğinden yararlanılarak maddeler eklenmiş ve 68 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Maddeler 2'si Türk dili uzmanı, 6'sı PDR alan uzmanın görüşüne sunulmuştur. Geri bildirimler neticesinde 36 maddelik 7'li derecelmeli deneme formuna ulaşılmıştır. Pilot çalışma amacıyla 456 lisans öğrencisine uygulama yapılmış ve bazı maddeler gözden geçirilerek tekrar düzenlenmiştir.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi için öncelikle madde toplam korelasyonu hesaplanmış, ardından açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirlik analizi için Cronbach alfa güvenirlik analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Maddelerin ayırteediciliğini değerlendirmek amacıyla düzeltilmiş madde toplam korelasyonları sonucunda 3 madde ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla 33 madde üzerinden açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Kaiser- Meyer- Olkin değeri (.944) ve Barlett Küresellik Testi [$\chi^2=19207,531$; $p<.01$] sonuçları incelenmiş ve elde edilen verilerin faktör analizi yapmaya uygun olduğu tespit edilmiştir. Temel bileşenler analizi yöntemiyle gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinde Varimax döndürme yöntemi sonucunda özdeğeri 1'in üstünde olan ve toplam varyansın %52.03'ünü açıklayan 6 faktörlü yapıya ulaşılmıştır. Scree grafiğinin 4 faktörlü yapıyı desteklemesi nedeniyle faktör sayısı 4 ile sınırlandırılmıştır. Kuramsal açıdan doğru faktöre yüklenmeyen, ,30'un altında yük alan ve binişik yüklenen maddelerin çıkarılmasıyla madde sayısı 22' ye düşürülmüştür. Gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda toplam varyansın %52.64'ünü açıklayan 4 faktör belirlenmiş ve bu faktörler sosyal gerçekleştirme, sosyal katkı, sosyal uyum ve sosyal bütünleşme olarak isimlendirilmiştir. 22 maddenin faktör yük değerleri. 476 ile. 800 arasında değişmektedir.

Sosyal iyi oluş ölçeğinin iç tutarlık güvenilirliği için heselenan Cronbach alfa katsayısına göre 22 maddelik ölçeğin iç tutarlık katsayısı. 87, sosyal gerçekleştirme alt ölçeği için. 855, sosyal katkı için. 80, sosyal uyum için. 634 ve sosyal bütünleşme için. 714 olarak hesaplanmıştır. Tartışma: Keyes'in sosyal iyi oluş modeline göre oluşturulan sosyal iyi oluş ölçeği yapılan analizlere göre 22 maddeli 4 boyutlu geçerli ve güvenilir bir araçtır. Ülkemizde sosyal iyi oluş kavramının sadece birkaç çalışmada yer aldığı dikkate alındığında ölçeğin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ölçek üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına devam edilmesi planlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal iyi oluş, ölçek geliştirme, faktör analizi, güvenilirlik, geçerlik

Kaynakça

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. Social psychology quarterly, 121-140.

B.114

**Beden İmajı İle Romantik Yakınlığı Başlatma Belirleyicileri Arasında İlişkilerin
İncelenmesi**

Ahmet Kara

ÖZET

Çalışmanın Amacı: Beden imaj ile romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri arasındaki ilişkileri incelenmektir.

Yöntem: Bu araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modeli olarak seçilmiştir. Çalışmanın, bağımlı değişkeni; romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri; bağımsız değişkeni ise beden imajıdır. Bu çalışmada, 119 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 231 üniversite öğrencisi yer almıştır. Öğrenciler, Türkiye’de Eskişehir’de yer alan bir kamu üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak, romantik yakınlığı başlatma, vücut algısı ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, basit regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca bazı betimsel istatistikler yapılmıştır.

Bulgular: 3.1. Betimsel İstatistikler

Tablo-1 Betimsel istatistikler

Değişkenler n Ort SD

Kendilik Algısı 231 11.68 2.75

Davranışsal Yakınlık 231 8.86 1.97

Kendilik Bilgisi 231 9.53 1.91

Duygusal ve Bilişsel Yakınlık 231 7.91 2.39

Romantik Sözeleştirme 231 7.30 2.40

Toplam Romantik Yakınlığı Başlatma 231 45.30 8.92

Toplam Beden İmajı 231 91.82 21.02

3.2. Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo-2 Beden imajı ile romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri arasındaki ilişkide basit regresyon analizi sonuçları

Beden İmajı	B	SH	β	t	R2	F
1	-.053	.00	-.40**	-.6.62	.16	43.94
2	-.025	.00	-.27**	-.4.24	.07	17.98
3	-.032	.00	-.28**	-.4.43	.08	19.67
4	-.012	.00	-.12	-1.93	.02	3.74
5	-.023	.00	-.20**	-3.13	.04	9.84

Bağımsız değişken: Beden İmajı; Bağımlı değişkenler:1:Kendilik Algısı, 2:Davranışsal Yakınlık, 3:Duygusal ve Bilişsel Yakınlık, 4:Kendilik Bilgisi, 5:Romantik Sözcüklerle

**p<0.1

Tablo 2 incelendiğinde beden imajı ile romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. [p<.01]. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; beden imajı (β : -.40) kendilik algısının önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir (p<.01). Beden imajı, kendilik algısına ait toplam varsayın yaklaşık %16'sını açıklamaktadır. Aynı şekilde beden imajı (β : -.27) davranışsal yakınlığın önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (p<.01). Beden imajı, davranışsal yakınlığına ait toplam varsayın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır. Aynı şekilde beden imajı (β : -.28) duygusal ve bilişsel yakınlığın önemli bir yordayıcısıdır (p<.01). Beden imajı, duygusal ve bilişsel yakınlığına ait toplam varsayın yaklaşık %8'sini açıklamaktadır. Son olarak, beden imajı (β : -.20) romantik sözcüklerle söyletirmenin anlamlı yordayıcılardan birisi olarak bulunmuştur (p<.01). Beden imajı, romantik söyletirmeye ait toplam varsayın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Tartışma: Bu çalışma, romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri ile beden imajı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerini beden imajının anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kendilik algısını beden imajının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bir başka deyişle bireylerin beden imajları arttıkça kendilik algılarının daha çok olumsuzlaştığı görülmektedir. Bir başka deyişle romantik yakınlık açısından bakıldığında olumsuz beden imajına sahip bireylerin kendilerini daha az çekici, daha az sempatik ve daha az zeki, daha az güvenilir ve daha az saygıya layık olarak algılamaktadırlar.

Bu çalışmada olumsuz beden imajına sahip olan bireylerin olumsuz beden imajları artıkça romantik yakınlığı başlatmada romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinden davranışsal, bilişsel ve duygusal ve romantik sözelleştirmeyi daha az kullandıkları bulunmuştur. Bu araştırma sonuçları, beden imajına romantik yakınlığı başlatma bağlamında nasıl müdahale edileceğine dair önemli bilgiler ve bulgular ortaya koymaktadır. Bu noktada olumsuz beden imajına sahip bireylerin kendilerini daha fazla nasıl çekici, zeki ve sempatik algılayacaklarına yönelik olumlu algı oluşturma ya da bu konudaki olumsuz algıları olumluları ile değiştirmeye yönelik psikolojik yardım çalışmaları yapılabilir.

B.115

Genel Öz-yeterliğin Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Adem Peker, Elvan Ekinci

ÖZET

Amaç: İnternetin, tüm bireylerde olduğu gibi ergenlerinde hayatını kolaylaştırdığı ve internet kullanımının çağımızın bir gerekliliği olduğu gerçeği göz ardı edilmemekle birlikte tüm toplumlarda olduğu gibi ülkemizde de sağlıklı/problemlili internet kullanımı yetişkinler ve ergenler için önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Bu tehditlerin başında cep telefonu ve internet gibi iletişim araçlarının sanal ortam sayesinde zorbalık ve şiddet içerikli davranışların artmasında etkili olması gelmektedir. Plansız internet kullanımı bir süre sonra ergenler için bilgi kirliliğine dönüşebilmekte ve birçok ergen siber zorbalık davranışlarına maruz kalabilmektedir. Siber zorbalık internet ve online teknolojileri yoğun olarak kullanan ülkelerde baş göstermiş ve hızla yayılan ciddi bir problem haline gelmiştir. Özellikle ergenler arasında daha fazla görülmesi ve sonuçlarının tahmin edilenden de yıkıcı olması, dikkatlerin kısa sürede bu sorun üzerinde odaklanmasına neden olmuştur. Siber zorbalık kavramı ve yordayıcıları birçok araştırmacı tarafından ele alınmasına karşın siber zorbalık ile başa çıkma davranışlarının yordayıcılarını araştıran çalışmalar literatürde oldukça azınlıktadır. Bundan dolayı bu çalışmada, genel öz yeterliğin, siber zorbalıkla başa çıkma davranışları üzerinde yordayıcı etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada genel öz-yeterlik ile siber zorbalıkla başa çıkma arasındaki ilişkilerini incelemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 yılında Türkiye'de Kars ilinde iki anadolu ve bir meslek lisesinde öğrenim gören 277 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki öğrencilerin 150 (%54) tanesi kız, 127 (%46) tanesi ise erkektir. Veri Toplama Araçları: 1.Ergenlere Yönelik Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Ölçeği: Ergenlerin siber zorbalık ile başa çıkma davranışlarını incelemek amacıyla Peker, Özhan ve Eroğlu (2015) tarafından geliştirilen Ergenlere Yönelik Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Ölçeği kullanılacaktır. Ölçek sosyal destek arama, yardım arama, mücadele etme, çevrimiçi güvenlik olmak üzere dört alt

boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının ölçeğin alt boyutları için. 70 ile. 86 arasında değiştiği görülmüştür.

2.Genel Öz-yeterlik Ölçeği: Ralf Schwarzer ve Mattihias Jerusalem, Genel Öz-yeterlik Ölçeği'ni 1979 yılında geliştirmişlerdir. 23 ülkede yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı değerlerinin. 76 ile. 90 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçek, Türkçeye Teközel tarafından çevrilmiş ve ilk kez Piko, Gibbons, Luszczynska ve Teközel (2002) tarafından yapılan bir çalışmada Türk örneklem grubu için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı. 82 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi: Bu araştırmada genel öz-yeterlik ve siber zorbalıkla başa çıkma arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyi Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak saptanmıştır. Genel öz-yeterliğin siber zorbalıkla başa çıkma üzerindeki yordayıcı etkisi yapısal eşitlik modeli ile ortaya çıkarılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22 ve Lisrel 8.80 programı kullanılmıştır. Sonuç: Bu araştırmada ergenlerin genel öz-yeterliğinin siber zorbalıkla başa çıkma üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda genel öz-yeterlik ile sosyal destek arama, yardım arama, mücadele etme ile düşük düzeyde, pozitif ($r = .12, .20, .19, p < .05$) ve çevrim içi güvenlik arasında ise orta düzeyde, pozitif ($r = .30, p < .05$) ve anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Genel öz-yeterliğin siber zorbalıkla başa çıkma üzerindeki yordayıcı etkisi yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Yapısal model analizi sonucunda genel öz-yeterliğinin siber zorbalıkla başa çıkmanın pozitif yönde yordadığı saptanmıştır ($\beta = .39, t = 4.43$). Modelde gösterilen tüm yolların anlamlı olduğu bulunmuştur ($\chi^2/sd = 1.88, NFI = .93, CFI = .96, GFI = .93, AGFI = .90, SRMR = .052$ ve $RMSEA = .057$). Modelin siber zorbalıkla başa çıkmanın %16'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Siber zorbalıkla başa çıkma ve genel öz-yeterlik

Kaynakça

Arıca, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university student. *Eurasian Journal of Educational Research*, 34,167-184.

Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Peker, A. Özhan, M. B. & Eroğlu, Y. (2015). Ergenlere yönelik siber zorbalıkla başa çıkma ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 569- 581.

Telef, B. (2011). Öz yeterlilikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

B.116

Ergenlerin Sanal Zorbalık Davranışlarının İncelenmesi

Yasin Demir, Mustafa Kutlu, Onur Kaya

ÖZET

Bu çalışmada ergenlerin sanal zorbalık davranışlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yaşları 14 ile 18 arasında değişen 175 ergene ulaşılmıştır. Ergenlerin sanal zorbalık davranışları cinsiyet, akıllı telefona sahip olma, evlerinde internet bağlantısı ve bilgisayar olup olmaması ve yaşları açısından incelenmiştir. Veriler sanal zorbalık ölçeği ve kişisel bilgi formunun ergenler tarafından doldurulması sonucunda elde edilmiş olup verilerin analizinde SPSS 18 paket programı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; ergenlerin sanal zorbalık davranışlarının cinsiyetlerine, akıllı telefona sahip olma durumlarına ve kaldıkları yerde internet bağlantısı bulunma durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca evlerinde bilgisayar olan ergenlerin olmayanlara göre sanal zorbalık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Son olarak yapılan korelasyon analizinde ergenlerin yaşları ile sanal zorbalık düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar literatür dikkate alınarak tartışılmış ve bu kapsamda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sanal zorbalık düzeyleri, ergen, bilgisayar, akıllı telefon

B.117

Türkiye’de Pozitif Psikoloji ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

Bülent Baki Telef, Enes Ergün

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de pozitif psikoloji ile ilgili psikoloji, psikiyatri ve eğitim-öğretim alanlarında yapılmış olan lisansüstü tezlerin eğilimlerini incelemektir.

Yöntem: Araştırma betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma örneklemini 2005 ile 2015 yılları arasında pozitif psikoloji ile ilişkili psikoloji, psikiyatri ve eğitim-öğretim alanlarında yapılmış olan ve erişimine izin verilen 204 yüksek lisans ve doktora tezleri oluşturmuştur. Verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan Tez Sınıflama Formu kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular yüzde ve frekans tabloları ile sunulmuştur.

Bulgular: Araştırma sonuçları incelendiğinde mutluluk (10), öznel iyi oluş (50), psikolojik iyi oluş (18), yaşam doyumu (71) ve duygu (55) anahtar kelimelerine dayalı olarak YÖK veri tabanında erişimine izin verilen 204 teze ulaşılmıştır. Kullanılan yönetime göre incelendiğinde 184 tezde nicel, 17 tezde nitel ve 3 tezde karma yöntem kullanıldığı görülmüştür. Tezlerin 184’ünde tarama modeli, 15’inde deneysel model, 3’ünde nedensel karşılaştırma, 1’inde söylem analizi ve 1’inde ise içerik analizi kullanılmıştır. Örneklem grubuna göre incelendiğinde ilköğretimde 19, lisede 47, üniversitede 71 ve yetişkinler ile 67 çalışma yapıldığı görülmektedir. İncelenen çalışmaların 168’i yüksek lisans, 36’sı ise doktora çalışmasıdır; bu çalışmaların 137’si psikoloji alanında, 52’si eğitim-öğretim alanında ve 15 tanesi psikiyatri alanında yapılmıştır.

Tartışma: Araştırmanın sonucunda pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmaların son yıllarda artış gösterdiği saptanmıştır. Araştırmaların daha çok yaşam doyumu konusunda, nicel yönetime ve tarama modeline dayalı olarak, üniversite öğrencileri ile yapıldığı görülmektedir. Çalışmaların daha çok psikoloji alanında yapıldığı saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların pozitif psikoloji ile ilgili çalışma yapmak isteyen araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, mutluluk, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, duygular

B.118

Ergenlerde Duygusal Özerklik ve Zaman Tutumunun Psikolojik Kırılgnlık İle İlişkisinin İncelenmesi

Sadık Yılmaz, Eyüp Çelik

ÖZET

Amaç: Ergenlerde duygusal özerklik ve zaman tutumunun psikolojik kırılgnlık ile ilişkisinin incelenmesi.

Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmanın verileri Duygusal Özerklik Ölçeği, Zaman Tutumu Ölçeği ve Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler Sakarya ilinde 4 farklı okulda okuyan, yaşları 13-19 (= 15.88, S= 1.46) aralığında değişen 372 ergen üzerinden toplanmıştır. Bu araştırmada duygusal özerklik, zaman tutumu ve sınıf düzeyi ile psikolojik kırılgnlık arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısıyla incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik kırılgnlık düzeylerinin duygusal özerklik ve zaman tutumu tarafından yordanıp yordanmadığı regresyon analizi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada katılımcıların geçmiş, şimdi ve gelecek zamana yönelik pozitif ve negatif zaman tutumlarına ilişkin aldıkları puanlar pozitif zaman tutumu ve negatif zaman tutumu olarak gruplandırılarak ergenlerin pozitif ve negatif zaman tutumu açısından psikolojik kırılgnlık düzeylerinin önemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Ayrıca ergenlerin psikolojik kırılgnlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da bağımsız gruplar t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır.

Bulgular: Yapılan korelasyon analizi sonucu psikolojik kırılgnlığın duygusal özerklik ve sınıf düzeyi ile negatif yönde ilişkili iken, geçmiş negatif, şimdi negatif ve gelecek negatif zaman tutumları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, duygusal özerkliğin şimdi negatif zaman tutumu ile negatif yönde ilişkili olmasına rağmen, geçmiş pozitif, şimdi pozitif ve gelecek pozitif zaman tutumları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, psikolojik kırılgnlığın geçmiş, şimdi ve gelecek pozitif zaman tutumu ile duygusal özerklik değişkeninin ise sınıf düzeyi ve geçmiş ve gelecek negatif zaman tutumu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. Ayrıca, duygusal özerklik

ve sınıf düzeyinin ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların geçmiş, şimdi ve gelecek zamana yönelik pozitif ve negatif zaman tutumlarına ilişkin aldıkları puanlar pozitif zaman tutumu ve negatif zaman tutumu olarak gruplandırılarak ergenlerin pozitif ve negatif zaman tutumu açısından psikolojik kırılganlık düzeylerinin önemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin geçmiş pozitif ve negatif zaman tutumuna göre önemli bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer taraftan ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin şimdi ve gelecek zamana yönelik pozitif ve negatif tutumu açısından önemli bir biçimde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Bu bulgular incelendiğinde, hem şimdi hem de gelecek zamana yönelik negatif zaman tutumuna sahip ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilebilir. Araştırmada ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyete göre önemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucu ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyete göre önemli bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Tartışma: Ergenlik dönemi, fiziksel büyüme, cinsel gelişme, psikolojik ve sosyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir (Akcan Parlaz & Tekgül, 2012). Bu dönem sağlıklı yaşam stillerinin geliştirildiği dönem olması nedeniyle önemlidir (Owen & Öğretmen, 2013). Bu araştırmanın amacı ergenlerde duygusal özerklik ve zaman tutumunun psikolojik kırılganlık ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma grubu çalışma için öngörülen sayı bakımından yeterli niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Kırılganlık, Duygusal Özerklik, Zaman tutumu, Ergenlik

B.119

Ergenler için Sosyal İlgil Ölçeği: Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması

Ümre Kaynak, Şerife Işık

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı ergenler için sosyal ilgiyi belirlemeye yönelik ölçme aracı geliştirmektir. Adler (1956) sosyal ilgiyi toplumsallık duygusu, bireyin toplumdaki diğer insanlarla ilişkisi, toplumdaki işbirliği, bireyin kendini diğer insanlarla özdeşleştirmesi olarak tanımlamaktadır. Johnson, Smith ve Nelson (2003) sosyal ilgiyi başkalarının huzuru için yapılan aktiviteler olarak tanımlarken, Ansbacher ve Ansbacher (1956), başkaları ile empati ve dostluk kurma, insan sevgisi olarak tanımlamaktadır. Geçtan (2012) ise sosyal ilgiyi başkasının gözünden görmek, başkasının gözünden işitmek, başkasının kalbiyle hissetmek olarak tanımlamaktadır.

Yöntem: Ölçek geliştirmenin ilk aşamasında alan yazın incelenerek sosyal ilgi kavramına ilişkin göstergelerin neler olabileceği araştırılmıştır. Bu kapsamda yurt içi ve yurt dışında bu alanda yapılan çalışmalar incelenmiş ve ölçekte kullanılacak ifadeler belirlenmiştir. Sosyal ilgiye ilişkin her bir gösterge göz önünde bulundurularak toplamda 35 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Havuzda, Aidiyet boyutuna ilişkin 7 madde, eylemlilik boyutuna ilişkin 13 madde, duyarlı olma boyutuna ilişkin ise 15 madde yer almıştır. Oluşturulan 35 maddelik deneme formu, uzman görüşleri alınmak üzere Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından 2, Psikometri alanından 1 ve Türkçe Eğitimi alanından 3 uzman tarafından değerlendirilmiştir. Bu süreçte uzmanların belirmiş olduğu görüşler doğrultusunda 1 madde çıkarılmış, bazı maddeler üzerinde ise düzenlemeler yapılmıştır. Son durumda 34 maddelik bir form oluşturulmuştur.

Çalışma, Ankara'da bir kolej ve bir devlet lisesi olmak üzere iki ayrı lisede eğitim gören toplam 306 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma grubunun %54,6'i (n=167) erkek, %45,4'i (n=139) ise kız öğrencidir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 14 ile 18 arasında değişmekte olup yaş ortalaması ise 14.93'tür. Bu işlem sunucunda araştırmaya katılan toplam 306 öğrenciden gelen yanıtlar doğrultusunda ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Araştırmaya katılan grup üzerinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır.

Ayrıca Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği uygulanarak ölçüt geçerliği güvenilirlik katsayısına bakılmıştır.

Bulgular: Faktör analizi sonucunda KMO değeri. 86 olarak Barlett Testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=2278.890$; $p=0.00$). AFA sonucunda ölçeğin özdeğerinin 1'den büyük 8 faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu 8 faktörün ölçeğe ilişkin açıkladığı varyans ise %59,20'dir. Hiçbir faktöre yük vermeyen ve binişik maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu kapsamda madde faktör yükleri. 46 ile. 79 arası olan 21 maddelik dört faktörlü yapı elde edilmiştir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach güvenilirliği. 88, birinci alt faktöre ilişkin Cronbach .87, ikinci alt faktöre ilişkin Cronbach .77, üçüncü alt faktöre ilişkin Cronbach .76, dördüncü alt faktöre ilişkin Cronbach .67 olarak bulunmuştur. Buna göre; birinci faktörün madde-toplam test korelasyonları incelendiğinde değerler ($r=.34$) ile ($r=.64$) arasında, ikinci faktörün ($r=.42$) ile ($r=.55$) arasında, üçüncü faktörün ($r=.25$) ile ($r=.49$) arasında, dördüncü faktörün ($r=.31$) ile ($r=.54$) arasında değişmektedir.

Ölçüt geçerliliği için, Sosyal İlgil Ölçeği ile Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği arasında negatif yönde, düşük düzeyli, anlamlı ilişki çıkmıştır. ($r=-.43$, $p<0.01$).

Tartışma: Ölçek; aidiyet, sağduyu, başa çıkma ve yardım/paylaşma olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik sonuçları incelendiğinde; hem genel hem de faktörler bazında kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal İlgil, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi, Ergenler

B.120

Ergenlerin Öz-Kimlik Grafiklerinin Aile İşlevselliği Açısından Değerlendirilmesi: Bir İdiyografik Çalışma

Erdinç Çağlayan, İsmail Sanberk

ÖZET

Bu araştırmanın genel amacı, ailesini işlevsel algılayan ve algılamayan ergenlerin kendilerine, aile üyelerine ve yaşamlarında önemli olan bazı kimselere yönelik oluşturdukları kişisel yapılarını idiyografik araştırma yöntemlerinden biri olan “repertuar ağı tekniğiyle” ortaya koymak ve analiz etmektir. Bu teknikle elde edilen verilerin öz-kimlik grafiği üzerinde incelenmesi, araştırmanın ikinci temel amacını oluşturmuştur. Repertuar ağı yöntemiyle toplanan verilerin sağladığı bilgiler doğrultusunda öz-kimlik grafikleri incelenen ergenlerin, (i) öz-kimlik grafiğinde bulunan, öz ve ideal öz elementleri arasındaki öklid uzaklığın hesaplanmasıyla benlik saygılarının düzeyinin; (ii) repertuar ağında yer alan elementleri, x (öz) ve y (ideal öz) eksenli ve 4 (kabul, idealleştirme, çatışma, ikircikli) alanlı öz-kimlik grafiğinde hangi alanda konumlandıklarının ve (iii) ailesini işlevsel algılayan ve algılamayan ergenlerin öz ve ideal öz elementlerinin diğer elementlere olan uzaklığından yola çıkılarak belirlenen benlik entegrasyonlarının hangi kategoriye girdiğinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir.

Araştırma, nicel vaka analizi modelinde ele alınmakla birlikte, betimsel ve çoklu vaka çalışması olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, aile işlevselliğini ölçmesi amacıyla Bulut (1990) tarafından uyarlanmış Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ) ve katılımcıların kişisel yapılarını ortaya çıkarmak amacıyla Kelly (1955) tarafından geliştirilen Repertuar Ağı Tekniği kullanılmıştır. Katılımcıları, 2013-2014 Eğitim Öğretim yılında Adana İli Çukurova İlçesine bağlı, bir Anadolu Lisesinde 11. sınıfa devam eden, tek kardeşe sahip 97 öğrenci arasından ADÖ'nün tüm alt boyutlarında ailesini en fazla işlevsel algılayan 8 ve en fazla işlevsel algılamayan 8 kişi olmak üzere 16 ergen oluşturmuştur. Veriler analiz edilirken bilgisayar tabanlı İDİOGRİD veri analizi programı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ailesini işlevsel algılamayan ergenlerden 5'inin benlik saygısının düşük düzey olduğu, 3'ünün ise yüksek düzey benlik saygısına sahip

olduğu görülmekteyken; ailesini işlevsel algılayan ergenlerin 1'inin benlik saygısının düşük düzey, 4'ünün orta düzey, 3'ünün ise yüksek düzey olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile ilgili bulgular, aile işlevselliğinin benlik saygısının yüksek olmasını etkilemezken, aile işlevsizliğinin benlik saygısının düşük olmasında etkili olabileceğiyle ilgili ipuçları vermiştir. Repertuar ağında bulunan elementlerin, öz-kimlik grafiğinde ne şekilde konumlandıklarıyla ilgili bulgular incelendiğinde, ailesini işlevsel algılayan ergenlerin merkezi elementlerinin (öz, ideal-öz, sosyal öz) ve aile üyelerini temsil eden (annem, babam, kardeşim) elementlerinin, ailesini işlevsel algılamayan ergenlere göre daha fazla kabul alanına konumlandıkları görülmektedir. Bu sonuç, ailesini işlevsel algılayan ergenlerin, işlevsel algılamayan ergenlere göre kimliklerini tanımlarken, olmayı arzuladıkları ben'lerini (ideal ben), sosyal öz'lerini ve aile üyelerini kendi güncel özlere (ben) daha fazla benzer algıladıkları anlamına gelebilmektedir.

Öz-kimlik grafiğinden hareketle, repertuar ağında yer alan elementlerin öz ve ideal öz elementlerine olan uzaklıklarının hesaplanmasıyla ortaya konan benlik entegrasyonu kategorileriyle ilgili bulgular incelendiğinde ise, ailesini işlevsel algılayan ergenlerin 5'inin sağlıklı benlik entegrasyonu oluşturduğu görülmüşken, bu sayının ailesini işlevsel algılamayanlarda ise 3 olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra ailesini işlevsel algılamayan 5 ve ailesini işlevsel algılayan 3 ergenin zayıf benlik entegrasyonuna sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar, Kelly'nin benzerlik ve bireysellik önermelerinin geçerli olabileceğini göstermektedir. Bir diğer ifadeyle benzer yaşantı deneyimi gösteren bireylerin, çevrelerindeki nesnelere (örneğin; ailelerini) benzer bir şekilde zihinlerinde temsil ettikleri ve bazı bireylerin ortak geçmiş göstermelerine rağmen farklı kurgu veya bilişsel temsillere sahip olabilecekleri yönündeki sav önemli ölçüde doğrulanmaktadır.

Anahtar kelimeler: Repertuar ağı tekniği, öz-kimlik grafiği, benlik entegrasyonu, benlik saygısı, aile işlevselliği

B.121

Ergenlerin Yaşam Stillerine Göre Duygu Düzenleme Stratejilerinin İncelenmesi

Ahmet Ragıp Özpolat, Mücahit Kağan

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ergenlerin yaşam stilleriyle duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada, çalışma grubunu, 230 ergen oluşturmuştur. **Yöntem:** Bu çalışmada İlişkisel tarama modelinin kullanılmıştır. Çalışma grubunu amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 9. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında çocuk yaşam stilleri ölçeği, ergen duygu düzenleme ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon analizi enter metoduyla yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre. Ergenlerin Yaşam Stilleri alt boyutları olan Sosyal, Kontrolcü, Yetersiz, İsyankâr, Memnun ve Bağımlı ile Ergen Duygu Düzenleme alt boyutları olan İçsel işlevsel duygu düzenleme Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme Dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki vardır ve Ergen Duygu Düzenleme alt boyutları olan; İçsel işlevsel duygu düzenleme Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme Dışsal işlevsel duygu düzenleme Ergen Yaşam Stillerinin Alt boyutlarını yordamaktadır. Ergen Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ergen Sosyal Yaşam Stilini. 11 (R2 : .11) yordadığı görülmüştür. Ergen Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ergen Memnun Yaşam Stilini. 24 (R2 : .24) yordadığı görülmüştür. Ergen Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ergen Kontrolcü Yaşam Stilini. 11 (R2 : .11) yordadığı görülmüştür. Ergen Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ergen Bağımlı Yaşam Stilini. 08 (R2 : .08) yordadığı görülmüştür. Ergen Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ergen Yetersiz Yaşam Stilini. 11 (R2 : .11) yordadığı görülmüştür. Ergen Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ergen İsyankâr Yaşam Stilini. 15 (R2 : .15) yordadığı görülmüştür.

Tartışma: Bu çalışmanın en önemli iki sonucu vardır. Bunlardan ilki, özellikle ergen yaşam stillerinden isyankâr yaşam stilini benimseyen ergenlerin duygu düzenleme stratejisi olarak dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi kullanmalarındır. Bu bağlamda denilebilir ki isyankâr bireyler duygusal olarak sorumluluğu daha çok dışsal çevreye atfetmektedirler ve

dolayısıyla suçlu gördükleri dışsal çevreye karşı öfke ve şiddet davranışları gösterebilmektedirler. İkinci önemli sonuç ise ergen yaşam stillerinden memnun yaşam stilini benimseyen ergenlerin duygu düzenleme stratejisi olarak içsel işlevsel duygu düzenleme stratejisi kullanmalarıdır. Bu ergenler çevreleri tarafından kabul görmek ve kendilerini yaşam alanlarında mutlu hissedebilmek için kendi duygularının sorumluluğunu almışlardır ve kendilerini olumlu olarak algılamaktadırlar.

Bu çalışma nicel veriler ve ölçeklerin ölçme gücü bağlamında sınırlıdır. Dolayısıyla çalışma sonuçlarının daha genellenebilir olması için nicel verilerle elde edilen bulguların nitel desenlerle desteklenmesi ve farklı ölçümlerle elde edilen bulgular bağlamında genişletilmesi çalışmanın genellenebilirliği gücünü arttıracaktır.

Anahtar Kelimeler: Ergen Yaşam Stilleri, Ergen İyi Oluş, Ergen Duyguları

B.122

Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde “ Yaşamın Anlamı”nın Aracılık Etkisi

Hasan Tutar, Mehmet Altınöz, Mustafa Emre Uslu

ÖZET

Psikolojik dayanıklılık, insanın çevresiyle ve kendisiyle olan ilişkisinde yaşamın zorluklarına karşı gösterdiği psikolojik direnç düzeyidir ve bireyin psikolojik dayanıklılığı günümüzde “pozitif psikoloji” bağlamında ele alınmakta, bu çerçevede umut, doyum, mutluluk, affedicilik, iyilik hali, iyimserlik, öznel iyi oluş gibi kavramlar kişinin psikolojik dayanıklılığını pekiştiren kavramlar olarak önem kazanmaktadır. Masten ve arkadaşlarının (1990) belirlemesine göre pozitif psikolojinin önemli konularından biri psikolojik dayanıklılık üç temel özellik açısından ele alınabilir. Bunlardan ilki olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilme ve her tür olumsuzluğa rağmen gelişim göstermektir. İkincisi, stresli ve gerilimli yaşam deneyimlerine bireyin çabuk uyum sağlayabilme yeteneği gösterebilmesi, üçüncüsü ise, bireyin psikolojik travma yaşamasına neden olan olaylar karşısında psikolojik sağlığını, yaşama bağlılığını ve söz konusu olumsuz tecrübeler karşısında psikolojik mukavemetini koruyabilme yeteneği gösterebilmesidir. Yaşam doyumunu ise kişinin yaşadığı yaşamın niteliği hakkındaki genel değerlendirmesidir. İnsanın mutluluğu ve iyi olma hali ile ilgilidir. İnsanın yaşam doyumunu elde etmesinde önemli faktörlerin biri kişinin yaşama verdiği anlamdır. Yaşamın anlamının kişi açısından değerlendirilme biçimi kişinin elde ettiği doyumun derecesini belirler. Temel bir insani motivasyon olarak görülen yaşamın anlamı, yaşamda anlam, “anlam arayışı” ve “anlamın varlığı” olmak üzere iki farklı boyutta ele alınır. Yaşamın anlamının varlığı, bireyin yaşamını önemli ve anlamlı olarak algılayış derecesi olarak ifade edilir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıda değişken arasında “birlikte değişim”in derecesini belirlemeyi amaçlar. Araştırma Sakarya’da yaşayan çeşitli yaş ve eğitim gruplarından oluşan bir çalışma grubu (örneklem) üzerinden tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenen ve 583 katılımcıdan toplanan veriler çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplamak

amacıyla Yaşam Doyumunu Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sorusu; psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisinde yaşamın anlamı “aracı” bir işlev görmekte midir? Şeklinde belirlenmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisinde yaşamın anlamı aracı bir işlev görüp görmediği, Baron ve Kenny tarafından önerilen aracı değişken modeli çerçevesinde analiz edilmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık bağımsız, yaşam doyumu bağımlı, yaşamın anlamı ise aracı değişken olarak düşünülmüştür.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın çalışma evrenini Sakarya’da çeşitli eğitim ve yaş gruplarındaki 583 kişi oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir.

Araştırma sorusu ve teorik çerçevesi doğrultusunda araştırma hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

H1. Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında anlamlı, doğrudan ve pozitif ilişki vardır.

H2. Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisinde yaşamın anlamı aracı bir değişken olarak işlev görmektedir.

H3. Örneklemin “yaşamın anlamı” algıları kontrol değişkenleri (demografik, bireysel karıştırıcılar) itibariyle anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır.

Veri Analizi. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişki ve etkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi, basit regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca bireysel değişkenler (kontrol değişkenleri) itibariyle farklılıkları belirlemek amacıyla farklılık testleri yapılmıştır. Bulgular ve sonuç: Örneklemden elde edilen bulgulara göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu algıları arasında anlamlı ($r=,419$; $p=,004$) arasında $p<0,001$ önem düzeyinde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve yaşamın anlamı aracı değişkeni algıları arasında anlamlı ($r=,559$; $p=,003$) arasında $p<0,007$ pozitif ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. Örneklemin bağımlı değişkeni olan “yaşamın anlamı” ile bağımlı değişken olan yaşam doyumu arasındaki ilişkide yaşamın anlamı “aracı değişken” olarak işlev gördüğü anlaşılmıştır. Araştırmaya katılanların araştırma değişkenlerine ilişkin algıları, demografik özellikleri itibariyle farklılaştığı tespit edilmiştir.

B.123

Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik, Dindarlık ve Dini Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişki

Eyüp Ensar Öztürk

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; insanın yaşamına sistematik bir bakış açısı ve anlam katan dinin, insanın hayatında olumlu olayların olacağına dair inancının derecesinde yani iyimserlik düzeyinde bir etkisi olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin dindarlığın hangi boyutuyla ilişkili olduğunu farklı fakültelerde okuyan üniversite öğrencileri örnekleminde karşılaştırmalı olarak ele almaktır. Ayrıca deneklerin iyimserlik, dindarlık ve dini yönelim düzeylerinin ve demografik değişkenlerle (yaş, cinsiyet, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum vb.) ilişkisinin tespit edilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın örneklemini, 2011-2012 Eğitim-Öğretim döneminde İstanbul üniversitesine bağlı 12 farklı fakültede öğrenim gören tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş 753 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara Dindarlık Ölçeği, Dini Yönelim Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği (LOT) uygulanmıştır. Anket verilerini analiz ederken, farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı (örn; cinsiyet-dindarlık/iyimserlik), bağımsız grup t-test ile ölçülmüştür. İki'den fazla grupların karşılaştırmasında (fakülte-dindarlık/iyimserlik), tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede ise, Fisher LSD testi uygulanmış ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini belirlemede ise Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. İyimserlik, kuruluşundan bugüne pozitif psikolojinin gözde kavramlarından biri olagelmıştır. Psikologlar iyimserliği; duruma özgü, olaya özgü ve umut başlıkları altında incelemişler ve iyimserliğin nasıl ölçüldüğüne bakılmaksızın genellikle cazip sonuçlarla ilişkilendirmişlerdir Genel olarak iyimserlik; bir insanın başına iyi şeyler geleceğine dair genellenmiş beklentiler, olarak tarif edilmiştir. Bireylerin iyimserliğine etki eden unsurlardan biri de dini inançtır. Dinler, insanlara umut ve iyimserlik aşıl原因 çeşitli psikolojik mekanizmaları barındırır. Bunların başında sonsuz merhamet sahibi, her şeye gücü yeten, adil Tanrı inancı gelmektedir. Bununla birlikte, ölümden sonraki sonsuz hayat inancı, hayata olumlu bir bakış açısı getiren

kutsal metinler, dua ve ibadetler kişinin iyimser olmasında önemli bir etkidir. Dinî inanç ve uygulamalarla ümit ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalara bakıldığında, bu ikisi arasında genel olarak anlamlı olumlu bir ilişkinin var olduğu, diğer taraftan dindar kişilerin dindar olmayanlardan daha az ümitvar ya da iyimser olduğunu gösteren hiçbir çalışmanın bulunmadığı ortaya konmuştur. Yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğu Hristiyan örneklemeler üzerinde yapılmıştır. Bu araştırma, nüfusun büyük çoğunluğunun Müslüman olduğu Türk toplumunu kapsamaktadır. İnsanın hayatına şekil verdiği, anlam arayışında olduğu, toplumsal değerleri sorgulayarak kendi değerlerini oluşturduğu üniversite hayatı dönemi de dini inanç ile hayata dair bakış açısının şekillendiği yıllardır.

Elde edilen bulgular; dini değerlere sahip olanların, olmayanlara kıyasla daha iyimser bir tutum sergilemekte olduklarını, yüksek düzeyde dindarlığın güçlü bir iyimserliği, daha düşük düzeyde dindarlığın ise zayıf bir iyimserliği doğurduğunu ortaya koymaktadır. Yine; namaz kılma, dua etme ve Kur'an okuma gibi dini pratiklerle iyimserlik arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca dine içten, samimi bir şekilde yönelen bireylerin iyimserliklerinin daha yüksek olduğu, genel dindarlık düzeyi ile de iyimserlik arasında, dini yönelime göre nispeten zayıf, orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyimserliğin, din psikolojisi açısından ele alındığı bu araştırmada, elde edilen bulgulardan yola çıkarak, bireylerin modern dünyanın getirdiği karmaşayı ve zorlukları aşarak geleceğe dair olumlu beklentiler içinde olmasında dini inancın önemli bir unsur olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Din, Dindarlık, Pozitif Psikoloji

B.124

Ergenlerde İyimsenlik-Kötümsenlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması

Hüseyin Çalışkan, Ebru Uzunkol

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, ergenlerin (11-16 yaş) iyimsenlik ve kötümsenlik düzeylerini belirlemek için “İyimsenlik-Kötümsenlik Ölçeği” geliştirmektir. **Yöntem:** Çalışma bir ölçek geliştirme çalışması olduğu için öncelikle literatür taraması ile madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzuna ilişkin uzman görüşleri alınarak görünüş ve kapsam geçerliği sağlanmış ve ardından 32 maddeden oluşan ölçeğin pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Tüm bu işlemlerden sonra ölçekte gerekli düzeltmeler yapılmış ve deneme niteliğindeki 30 maddelik beşli Likert tipindeki taslak ölçek hedef kitleye uygulanarak faktöriyel geçerliği ile güvenirlilik çalışmaları yürütülmüştür. AFA ve DFA farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir. AFA, yaşları 11 ile 15 arasında değişen, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarda öğrenim gören ve %50.6’sı kız, %49.4’ü ise erkek olan toplam 494 öğrenci üzerinden elde edilen verilerle yürütülmüştür. DFA çalışma grubunu ise 11 ile 16 arasında değişen, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarda öğrenim gören ve %48.5’i kız, %51.5’i ise erkek olan toplam 501 öğrenci oluşturmuştur. Ölçüt-bağıntılı geçerlik çalışmaları yine farklı bir örneklem grubunda 118 öğrenci ile test-tekrar test güvenirlilik analizleri ise 74 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere yönelik taslak olarak hazırlanan “İyimsenlik-Kötümsenlik Ölçeği”nin geçerlik ve güvenirlilik sınavasını yapmak amacıyla toplanan veriler üzerinden geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları SPSS 21 ve LISREL 8.80 programları kullanılarak yapılmıştır. **Bulgular:** Yapılan AFA sonucunda toplam varyansın %43.24’ünü açıklayan, 16 madde ve “iyimsenlik” ve “kötümsenlik” olmak üzere iki faktörden oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. İyimsenlik faktörünün sekiz maddeden oluştuğu, faktör yük değerlerinin. 56-.69 arasında değiştiği, özdeğerinin 5.31 olduğu ve toplam varyansın %33.16’sını açıkladığı belirlenmiştir. Kötümsenlik faktörünün de sekiz maddeden oluştuğu, faktör yük değerlerinin. 55-.68 arasında değiştiği, özdeğerinin 1.61 olduğu ve toplam varyansın %10.07’sini açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca her bir maddenin ortak faktör varyanslarının. 32 ile. 53 arasında değiştiği;

madde-toplam korelasyon değerlerinin de. 39 ile. 60 arasında değerler aldığı görülmüştür. DFA için gerçekleştirilen analiz sonucunda Ki-kare (χ^2) modelinin uyumu $\chi^2=228.63$, $df = 103$; $\chi^2/df = 2.22 < 3$; $p=.000$ 'dir. Önemli indekslerden bir olan RMSEA değerinin. 050 olduğu görülmüştür. Diğer model uyum değerleri SRMR. 045, GFI. 94, AGFI. 93, NNFI. 98, NFI. 97, RFI. 96, CFI. 98 ve IFI ise. 98 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin her iki faktörü için ortalama açıklanan varyans (OAV) değerleri hesaplanarak yakınsama geçerliği test edilmiştir. İyimserlik boyutunun OAV değeri. 44 ve kötümserlik boyutunun OAV değeri. 37 olarak bulunmuştur. Elde edilen OAV değerlerinin karakökleri alınarak ölçeğin ayırt edici geçerlik değerleri hesaplanmış ve iyimserlik boyutunun değeri. 66, kötümserlik boyutunun ise. 61 olduğu, iki faktör arasındaki korelasyon değerinin ise -.58 olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin benzer ölçek (ölçüt-bağıntılı) geçerliğini analiz etmek için Çocuklarda Umut Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği arasındaki korelasyonlar incelenmiş, orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili iç tutarlılık için McDonald'ın Omega ve Cronbach Alfa katsayıları, bütüne ilişkin güvenilirlik için iki yarı güvenilirlik katsayısı ve kararlılık için ise test-tekrar test güvenilirlik katsayısı işlemleri yapılmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları, iyimserlik için. 864, kötümserlik için. 822; McDonald'ın Omega güvenilirlik katsayıları, iyimserlik için. 860, kötümserlik için. 821; Spearman-Brown güvenilirlik katsayıları, iyimserlik için. 861, kötümserlik için. 824; test-tekrar test güvenilirlik katsayıları, iyimserlik için. 874, kötümserlik için. 865 olarak bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak bu araştırma ölçek geliştirme kapsamında yapılan psikometrik çalışmaların temel ölçütlerine göre ölçeğin ergenlerin (11-16 yaş) iyimserlik-kötümserlik düzeylerini belirlemede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir. İyimserlik ve kötümserlik kavramları birbirinin zıddı kavramlar olduğu için ölçek birleşik ölçek olarak değil alt ölçek puanları ayrı ayrı toplam puanları alınarak kullanılabilir.

Anahtar Sözcükler: iyimserlik, kötümserlik, ölçek

B.125

Üniversite Öğrencilerinde İyimserlik Düzelerinin Yordayıcısı Olarak Dini Tutum ve Dini Yönelim

Seher Balcı Çelik, Müge Yılmaz

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Ondokuz Mayıs Üniversitesinde okuyan ve Pedagojik Formasyon alan öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin Dini Tutum, Dini Yönelim, cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak ve Dini tutumlarının ve Dini Yönelimlerinin İyimserlik düzeylerini yordayıp yordadığını araştırmaktır. Araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Pedagojik Formasyona devam eden 320 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin Dini Tutumlarını belirlemek için Ok (2011) tarafından geliştirilen “Ok-Dini Tutum Ölçeği”, Dini Yönelimlerini belirlemek için Yavuz (2009) tarafında geliştirilen “Dini Yönelim Ölçeği”, İyimserlik düzeylerini belirlemek için ise, Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Cinsiyete göre iyimserlik düzeyleri arasında ($t= 3.11$; $p< .01$) farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin iyimserlik düzeyleri ile dini yönelimin alt boyutlarında olan inanç boyutu ile ($r= .37$; $p< .001$), uygulama boyutu ile ($r= .27$ $p< .001$), duygu boyutu ile ($r= .21$; $p< .001$) düzeyinde ve Dini Tutum ile iyimserlik düzeylerin arasında ise ($r= .31$; $p< .001$) anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda dini tutum ve dini yönelimin iyimserliğin ($R^2 = 19$) anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dini Tutum, Dini Yönelim, İyimserlik, Üniversite Öğrencisi

B.126

Ergenlerin “Mutluluk” Kavramı Hakkındaki Metaforları

Yasin Demir, Mustafa Kutlu, Onur Kaya

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin “mutluluk” kavramına ilişkin bilişsel haritalarının (metaforlarının) incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda yaşları 14 ile 19 arasında değişen 195 (148 kız, 47 erkek) ergene ulaşılmıştır. Araştırmanın verileri, ergenlere dağıtılan formda bulunan “Mutluluk. . . gibidir; çünkü, . . .” cümlesindeki boş bırakılan yerleri tamamlaması sonucunda elde edilmiştir. Bu araştırma nitel bir çalışma olup verilerin çözümlenmesi içerik analizi yapılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ergenlerin mutluluk kavramına yönelik 116 farklı metafor ürettikleri görülmüştür. Ergenler tarafından en fazla üretilen metaforların sırasıyla aile ve özgürlük olduğu görülmüştür. Ergenlerin “mutluluk” kavramına ilişkin ürettiği 116 metafordan 7 tanesinde görüş ayrılığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre uyum yüzdesi formülü dikkate alınarak yapılan güvenilirlik hesaplamasında “mutluluk” kavramına ilişkin sonuçlarının güvenilirliğinin. 94 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Üretilen bu metaforlardan 111 tanesi 18 kategori içerisinde toplanırken, 5 metafor ise herhangi bir kategori içerisine yerleştirilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, metafor, bilişsel harita, ergenler

B.127

Mutluluk Tipolojisi: Yaşa Göre Farklılıklar

Rukiye Şahin, Esra Balcı, Ahmet Kalaycı, Volkan Gürdiş, Yasin Toprak

ÖZET

Psikolojinin geçen yüzyılı sadece tek bir konuyla-akıl sağlığı sorunlarıyla ilgilendi (Seligman, 2002). Aslında bu yöndeki çabalar da önemliydi, insan güçlükleri tümüyle anlam yitiminden kaynaklı görülemezdi. Bu alandaki araştırmaların ve psikolojinin bu yöndeki gelişiminin insanlığa katkısı inkâr edilmemekle birlikte insan tarifi, yaşamsal güçlüklerden oluşmamakta, kültürlerarası çalışmalarla da doğrulanan, erdem ve karakter özellikleri; bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ılımlılık, aşkınlık, gibi alanları da kapsamaktadır (Peterson&Seligman, 2004). Günümüzde insanın manevi yönü, olumlu özellikleri daha fazla çalışmaya konu olmakta, bireyin güçlü yönlerinden ilerleyebileceği görüşünden hareketle bu yönlerinin araştırılması gittikçe daha fazla araştırmacının ilgisini çekmektedir.

Bu çalışmada, pozitif psikolojinin ilgilendiği çalışma konularından olan mutlulukla ilgili farklı yaş gruplarından katılımcıların görüşlerinin değerlendirilmesi ve yaşa göre mutluluğun hazcılıktan değer ve anlam arayışı içeren bir seyre yönelik bir anlayış içerip içermeyeceği ortaya konmak istenmiştir. Bu amaçla katılımcılara üç açık uçlu soru yöneltilmiştir: “Size göre mutluluk ne demektir? İnsanlar mutlu olmak için sizce ne yapmalı? Siz en çok ne yaptığınızda mutlu olursunuz?”. Çalışma grubunun yaş aralığı 7 ile 105 arasındadır. Araştırmaya yaşları 10 ve 30 arasında değişen 20 eğitilebilir ve öğretilebilir öğrenci olmak üzere, 7-12, 13-17, 24-35, 36-61, 66-105 yaş aralığında toplam 226 katılımcı dâhil olmuş ve soru formuna verdikleri cevaplar içeriklerine göre analiz edilmiştir.

Bulgulara göre, araştırma hipotezini doğrular nitelikte, çocukluktan yetişkinliğe doğru yaş ilerledikçe farklı değer odaklı ve anlam arayışı içeren mutluluk tanımları ortaya konmuştur. Bulgular alan yazın ışığında tartışılmıştır.

B.128

Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri

Tuğba Türk, Asude Malkoç, Oya Onat Kocabıyık

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)'nin Türk kültürü için psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Araştırmaya Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde okuyan toplam 500 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 353'ü kadın (%70,6) 147'si (%29,4) erkektir. Araştırmaya katılanların yaş aralığı 18-32 olup, ortalaması 21,23 (s=2,12)'dir. Bu ölçeğin yanı sıra Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ni yanıtlamışlardır. Ölçeğin öncelikle dilsel eş değeri yapılmıştır ve daha sonra, madde analizi, geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine geçilmiştir. Yapı geçerliliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliliğini hesaplamak için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) arasındaki Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin orijinal ölçekle aynı faktör yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizleri, uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur ($\chi^2/sd = 3.304$, CFI = .970, NNFI = .940, GFI = .970, AGFI = .850, NFI = .970, RMR = .110, RMSEA = .015). Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)'nin iç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)'nin iç tutarlılık katsayısının .90, olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Mutluluk Korkusu Ölçeği, Doğrulayıcı Faktör Analizi, Açımlayıcı Faktör Analizi, Güvenirlik

B.129

Öğretmenlerde Mutluluk ve İyimserlik Üzerine Bir Araştırma

Hulisi Genç, Yahya Şahin, Serkan Altuntaş

ÖZET

Psikoloji bilimi tarihsel süreci içerisinde çok farklı kuram ve yaklaşımlar ortaya çıkarmıştır. Bu yaklaşımlardan son zamanlarda ülkemizde de yoğun olarak çalışılmaya başlanan pozitif psikoloji dikkat çekici özelliklere sahiptir. Yenilikçi olan en temel özelliği, psikolojiyi patoloji odaklı görmeyip, bireyin pozitif özelliklerini inceleyen ve onların hayatı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan bir bilimsel çalışma alanı olmasıdır (Peterson, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji çalışmaları beraberinde bazı kavramları ön plana çıkarmıştır. Umut, kararlılık, psikolojik dayanıklılık, cesaret, affetme, mutluluk, öznel iyi oluş, iyimserlik ve yaşam anlamı bu kavramlara örnek olarak verilebilir (Akın ve Taş, 2015; Diener, 1984; Duckworth ve Seligman, 2005; Ryan ve Deci, 2000; Eryılmaz, 2010; Peterson, 2000; Seligman, 2002). Mutluluk ve iyimserlik pozitif psikolojinin iki temel kavramı olmaları açısından önemlidir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bireyler belli gelişim süreçlerinin ardından meslek sahibi olmakta ve çalıştıkları işle ilgili çok fazla zaman harcamaktadırlar. Bradburn (1969), Diener ve Seligman (2002) ile Myers (1999) yaptıkları çalışmalarla etkili sosyal ilişkilerle mutluluk arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. İnsanlarla etkileşim açısından öğretmenlik, birçok meslekten farklılaşmaktadır. Öğrenci ve veli boyutu nedeniyle öğretmenler toplumun tamamı ile iletişim halindedir (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005). Öğretmenlik mesleği süreci, amacı ve anlamıyla kendine has bir stres oluşturur. Bu durum çalışma hayatını ve öğretmenlerin ruh sağlığını olumsuz etkiler (Işıksan, 2004). Mutluluk ve iyimserlikle ilgili çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir (Gülcan, 2014; Şahin, 2015; Sapmaz ve Doğan, 2012). Eğitimci olarak eğitim sisteminin merkezinde yer alan öğretmenlerin mutlu hissetmelerinin yaptıkları işe çok önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Öğretmenlerin mutlulukları ve iyimserlikleri ile ilgili yapılan araştırmanın hem öğretmen özelinde hem de yetişkin bireyler boyutu ile faydalı sonuçlar ortaya çıkaracağı söylenebilir. Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mutluluklarının iyimserlik, cinsiyet, branş, mesleki saygınlık düşüncesi, mesleği sevmeye ve kitap okuma durumu değişkenlerine göre farklılaşp

farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 540 (315'i kadın, 225'i erkek) branş öğretmeni oluşturmaktadır. Bu çalışmada, veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizlerde ikili değişkenler için t-Testi ve çoklu değişkenler için ANOVA istatistik tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; mutluluk için cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Diğer değişkenler olan branş, mesleki saygınlık düşüncesi, mesleği sevme ve kitap okuma durumu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rehber öğretmenlerin branş öğretmenlerinden, mesleğini sevenlerin sevmeyenlerden, öğretmenlik mesleğini saygın bulanların bulmayanlardan daha yüksek mutluluk puanına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca okunan kitap sayısının artmasının mutluluk üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik ve mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde. 64 korelasyon ilişkisi olduğu, ayrıca iyimserliğin mutluluğun %41 kadarını yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, iyimserlik, öğretmen

B.130

Psychological Resilience and Hope in Children

Kemal Azboy, Hakan Sarıçam, Mehmet Çardak

SUMMARY

Hope is a very important phenomenon for mankind, particularly for children. Hope has an effective role on communication skills, problem solving, personal safety skills, achievement goals and etc. in children. Many children are always faced with stressful life events such as educational stress, family pressure, peer bullying and etc. Psychological resilience refers to a class of phenomena symbolized by good results in spite of serious threats to adaptation or development. Therefore, children may cope with stressful life events by means of psychological resilience. The aim of this research was to examine the relationships between psychological resilience and hope. The participants were 194 secondary school students who were selected randomly. In this study, the Children Hope Scale (Atik & Kemer, 2009) and the Child and Youth Resilience Measure (Arslan, 2015) were used. The relationships between were examined using correlation analysis and regression analysis, because data were normally distributed and Kolmogorov-Smirnov scores of data were insignificant. In correlation analysis, psychological resilience was found positively related to hope. Regression analysis showed that hope was predicted positively by psychological resilience. In conclusion, if psychological resilience increases, hope levels rise in children. Results were discussed in the light of the related literature. The study group was limited with the children at the secondary school. In future studies, it will be beneficial to create a study group which will be composed of children and adolescents from different schools of all regions of Turkey.

B.131

Self-esteem and Perceived Social Competence: The Preservative Attempts to Ostracism and Loneliness for Children

Kamerşah Çetintaş, Hakan Sarıçam

SUMMARY

The purpose of this research was to examine the relationships between self-esteem, perceived social competence, ostracism and loneliness. Participants were 244 secondary school students who completed the Rosenberg Self-esteem Scale, the Perceived Social Competence Scale, and the Ostracism Experience Scale for Adolescents and the Loneliness Scale for Children. The data were analyzed with Pearson Moments Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis (MRA). In findings, self-esteem, perceived social competence, ostracism and loneliness were related to each other's in children. In other words, self-esteem and perceived social competence were negatively related to ostracism and loneliness. Besides, ostracism has positive relation with loneliness. It was interesting that ostracism had negative impact on self-esteem, and also if perceived social competence levels increase, ostracism and loneliness levels decrease in children. The results were discussed in light of the related literature.

B.132

High-quality Connection; It's Implication on Academics Resilience Capacity

Muhammad Taufiq Amir

SUMMARY

Intepersonal relationship is imperative to make individual functions in higher educational institution, including in facing adversities. Reviewing positive organizational scholarship literature, this study offers a relationship model between high-quality connection (HQC) and individual resilience. In a sample of 223 academics in Indonesia's private universities, confirmatory factor analysis using structural equation modelling supported the model suggested. HQC dimension; emotional carrying capacity, tensility, and connectivity affect the developmental persistency and positive emotion as resilience dimensions. These results provide insights on how dyadic interaction is a key mechanism in explaining resilience, a foundational element for the effectiveness of academics. It extends body of research that relates relational features with resilience. Practical implications in creating adaptive academics and higher education institution are dicussed.

B.133

**Ön Ergenlerin Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Duygusal Zekâları
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Oğuzhan Kırdök, Gözde Özel

ÖZET

Yaşamının her alanında bireyin çabalarını etkileyebilen bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik olumsuz olabileceği gibi olumlu da olabilir. Bireyin kendisi ve başkalarının duygularını gözlemlene yeteneğini; bireyin kendi ve başkalarının duygularını birbirinden ayırabilmesini ve kişinin düşünce ve eylemlerini yönlendirmede bu bilgileri kullanabilmesini ifade eden duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmada duygusal zekâ ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklem grubunu Adana ve Hatay’da altı farklı okulda öğrenim gören yaşları 10 ile 15 arasında değişen 292’si kız, 260’ı erkek toplam 552 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmek amacıyla Kırdök (2004) tarafından geliştirilmiş olan Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, duygusal zekâ düzeylerini ölçmek amacıyla ise BarOn ile Parker (2000) tarafından, geliştirilen, Karabulut (2012) tarafından Türkçeye adapte edilen Duygusal zekâ testi çocuk ve ergen kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, Bireyiçi, Bireylerarası, Uyum, Stres yönetimi ve Olumlu etki olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır.

Araştırma sonuçları olumlu mükemmeliyetçilik ile duygusal zekânın alt boyutları olan bireylerarası, uyum ve olumlu etki ile orta düzeyde pozitif yönde ilişki gösterirken, stres yönetimi negatif yönde orta düzey ilişki göstermiştir. Duygusal zekânın birey içi alt boyutuyla olumlu mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma bulguları olumsuz mükemmeliyetçilik ile duygusal zekânın alt boyutları olan bireylerarası ve stres yönetimi

arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki gösterirken, birey içi, uyum ve olumlu etki boyutlarında anlamlı ilişki göstermemiştir.

Elde edilen bulguların mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

B.134

**Okul Psikolojik Danışmanlarının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İş Doymu Düzeylerini
Yordama Gücünün İncelenmesi**

Oğuzhan Kırdök, Ayşe Aslan Sarp, Ayten Bölükbaşı

ÖZET

Çalışanların işten duydukları hoşnutluk ya da hoşnutsuzluk durumunu ifade eden iş doymu, İş yaşamında karşılaşılan yaşantı ve zorluklardan etkilemektedir.

Okul psikolojik danışmanlarının iş hayatının en önemli kısmını insanlarla iletişim kurmak oluşturmaktadır. İnsanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlayabilmesi önemlidir. Duygusal zekâ ise bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve kontrol etme yeteneğidir. Bu çalışmada okul psikolojik danışmanlarının duygusal zekâ düzeylerinin, iş doymu düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubunu sosyal medya üzerinden ulaşılmış ve araştırmanın veri toplama araçlarını gönüllü olarak dolduran 53 farklı ilden 195' i kadın, 87'i erkek 282 psikolojik danışman oluşturmuştur. Çalışmaya katılan psikolojik danışmanların yaşları 22 ile 52 arasında değişmektedir. Katılımcıların %27'si ilkokul, %37'si ortaokulda, %28'i lisede, %7'si ise diğer kurumlarda (RAM, Rehabilitasyon merkezi, BİLSEM) çalışmaktadır Psikolojik danışmanların duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla Petrides ve Furham (2000) tarafından geliştirilen ve Deniz, Özer ve Işık tarafından Türkçeye adapte edilen Duygusal zekâ özelliği ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, İyi oluş, Öz farkındalık, Duygusallık ve Sosyallik olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Katılımcıların iş doymunu ölçmek için ise Weiss, David, England ve Lofguist (1967) tarafından geliştirilen ve Oran (1989) tarafından Türkçe'ye çevrilen Minnesota İş Doym Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek içsel ve dışsal olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Psikolojik danışmanların duygusal zekâ düzeylerinin, iş doymu düzeylerini yordayıp yordamadığının anlaşılması için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları duygusal zekânın alt boyutları olan İyi oluş, Öz farkındalık, Duygusallık ve Sosyallik düzeylerinin toplam varyansın %22'sini açıkladığını, en güçlü yordayıcı değişkenin iyi oluş alt boyutunun olduğunu göstermiştir. Ayrıca diğer yordayıcının ise duygusallık olduğunu göstermiştir. Ayrıca psikolojik danışmanların görev yaptıkları kademelerin iş doyumunda anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Elde edilen bulguların psikolojik danışmanların iş doyumunu konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

B.135

**Duygusal Okuryazarlığın Kültürel Zekâ Üzerine Etkisi: Sağlık Çalışanlarına Yönelik
Bir Uygulama**

Nuray Mercan, Suzan Urgan

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; duygusal okuryazarlık ile kültürel zekâ arasındaki ilişkiyi sağlık çalışanlarına yönelik yapılan bir çalışma ile göstermektir. Kültürel ortamlarda etkin olmayı iletişim kurmayı gerektiren kültürel zeka çok kültürel ortamlarda etkili olabilecek iletişim ve faaliyetleri devam ettirebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Ang vd., 2004). Gillum (2010) duygusal okuryazarlık ve duygusal zekâ ile ilgili alan yazını inceleyerek her iki kavram arasındaki farkın; duyguları anlama ve yönetme ile ilgili olarak; duygusal zeka da duyguların bireysel süreçlerle ilgili olduğu, duygusal okuryazarlık da ise bireysel, sosyal ve her ikisi arasındaki süreçlerin tamamını kapsadığı görüşündedir. Buradan hareketle duygusal okuryazarlığın kültürel zekâyı etkili kullanmakta etkisi olduğu düşünülmektedir. Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Eskişehir’de yer alan bir kamu hastanesinde görev alan 94 sağlık çalışanlarından meydana gelmektedir. Kullanılan Ölçekler Early ve Ang (2003) tarafından ilk olarak ortaya atılan ve 2003 yılından itibaren kültürel zekâ araştırmalarında yaygın olarak kullanılan dört faktörlü (üstbilişsel, bilişsel, davranışsal, motivasyonel) 20 maddeli kültürel zekâ ölçeği kullanılmıştır. Palancı ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen duygusal okuryazarlığa ait faktörler sırasıyla; “öz düzenleme” “duygusal farkındalık ” ve “sosyal beceri” olarak isimlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışanların %74,5 evli %25,5 bekârdır. %41,5 kadın % 58,5 erkektir. Eğitim durumlarına baktığımızda % 6,4 ilköğretim lise % 8,1 üniversite 61,7 master % 9,6 doktora % 4,3 olarak saptanmıştır. Çalışanlarımızın 18-25 yaş aralığında %13,8 26-35 aralığında %25,5 36-45 yaş aralığında %48,9 46- 55 yaş aralığında %11,7 Çocuk sayısı %27,7 çocuğu yok %27,7 bir çocuk %40,4 iki çocuk %32 üç çocuk %1,1 ise 4 çocuk sahibidir. % 5,3 doktor %27,7 hemşire %11, 7 Teknisyen % 6,4 yardımcı hizmetler %23,4 genel idari hizmetler %25,5 diğer çalışanlardan oluşmaktadır. Gelir durumuna bakıldığında 1001- 2000 tl arasında % 14, 9 2001- 3000 % 47,9 3001- 4000 TL. arasında % 22,3 4000 TL’den fazla maaş alanlar

% 24,9' dur. Yapılan regresyon analizinde duygusal okuryazarlığın alt boyutlarından sosyal farkındalık ve sosyal beceri kültürel zekânın alt boyutlarından motivasyonel boyutu üzerindeki etkisi araştırılmıştır (sırasıyla $\beta=0,36$ $p=0,006$; $\beta=0,16$ $p=0,05$) pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. İkinci olarak öz düzenleme kültürel zekânın alt boyutlarından davranışsal boyutu üzerindeki etkisi araştırılmıştır ($\beta=0,26$ $p=0,05$) pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. Farklılıklara yönelik yapılan ttestinde duygusal okuryazarlık düşüncelerinde kadın ve erkekler arasında bir fark bulunmamışken, kültürel zekânın üst bilişsel, bilişsel ve motivasyonel boyutlarında erkek çalışanların daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Anova analizinde eğitim seviyesi arttıkça sosyal farkındalığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma: Bu çalışma yerli ve yabancı literatürde ilk yapılan çalışma olması nedeniyle özgündür. Yine bu çalışmada ilginç bir şekilde kadın ve erkeklerin duygusal okuryazarlıklarının değişmediği ancak kültürel zekânın cinsiyete göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal okuryazarlığın kültürel zekâyı arttırdığı regresyon analizi ile tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Okuryazarlık, Kültürel Zekâ

B. 136

Duygusal Okuryazarlık Psikolojik Sermayeyi Artırır mı? Sağlık Çalışanlarına Yönelik

Bir Uygulama

Nuray Mercan, Suzan Urgan, Bünyamin Özgüleş

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı; psikolojik sermaye ile duygusal okuryazarlık arasındaki ilişkiyi sağlık çalışanlarına yönelik yapılan bir çalışma ile göstermektir. Psikolojik sermaye insanların olumlu yönlerine odaklanarak en iyi olma çabalarına, hedeflerine yönelmektedir (Erkmen ve Esen, 2012). Gillum (2010) duygusal okuryazarlık ve duygusal zekâ ile ilgili alan yazını inceleyerek her iki kavram arasındaki farkın; duyguları anlama ve yönetme ile ilgili olarak; duygusal zekâ da duyguların bireysel süreçlerle ilgili olduğu, duygusal okuryazarlık da ise bireysel, sosyal ve her ikisi arasındaki süreçlerin tamamını kapsadığı görüşündedir. Buradan hareketle duygusal okuryazarlık psikolojik sermayeyi artırmakta mıdır? Bu sorunun cevabı araştırılacaktır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, Eskişehir’de yer alan bir kamu hastanesinde görev alan 94 sağlık çalışanlarından meydana gelmektedir. Kullanılan Ölçekler Luthans ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Psikolojik Sermaye Ölçeği, ‘iyimserlik’, ‘psikolojik dayanıklılık’, ‘umut’ ve ‘öz yeterlilik’ alt boyutlarını içermektedir. Palancı ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen duygusal okuryazarlığa ait Faktörler sırasıyla; “öz düzenleme” “duygusal farkındalık” ve “sosyal beceri” olarak isimlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışanların %74,5 evli %25,5 bekârdır. %41,5 kadın % 58,5 erkektir. Eğitim durumlarına baktığımızda % 6,4 ilköğretim lise % 8,1 üniversite 61,7 master % 9,6 doktora % 4,3 olarak saptanmıştır. Çalışanlarımızın 18-25 yaş aralığında %13,8 26-35 aralığında %25,5 36-45 yaş aralığında %48,9 46- 55 yaş aralığında %11,7 Çocuk sayısı %27,7 çocuğu yok %27,7 bir çocuk %40,4 iki çocuk %32 üç çocuk %1,1 ise 4 çocuk sahibidir. % 5,3 doktor %27,7 hemşire %11, 7 Teknisyen % 6,4 yardımcı hizmetler %23,4 genel idari hizmetler %25,5 diğer çalışanlardan oluşmaktadır. Gelir durumuna bakıldığında 1001- 2000 tl arasında % 14, 9 2001- 3000 % 47,9 3001- 4000 tl arasında % 22,3 4000 tlden fazla maaş alanlar % 24,9’ dur. Yapılan regresyon analizinde duygusal okuryazarlığın alt boyutlarından öz

düzenleme psikolojik sermaye alt boyutlarından iyimserlik boyutu üzerindeki etkisi araştırılmıştır ($\beta=0,23$ $p=0,006$) pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. İkinci olarak öz düzenleme ve duygusal farkındalığın psikolojik sermayenin alt boyutlarından dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır (sırasıyla $\beta=0,32$ $p=0,13$ ve $\beta=0,38$ $p=0,28$). Üçüncü olarak öz düzenlemenin psikolojik sermayenin alt boyutlarından umut üzerindeki etkisi araştırılmıştır ($\beta=0,53$ $p=0,00$), pozitif yönlü anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. Farklılıklara yönelik yapılan t testinde duygusal okuryazarlık düşüncelerinde kadın ve erkekler arasında bir fark bulunmamışken, psikolojik sermaye boyutlarından umut, özyeterlilik, dayanıklılık ve iyimserlik arasında kadın ve erkek çalışanlar arasında fark bulunmamıştır. Tartışma: Bu çalışma yerli ve yabancı literatürde bu iki konu arasında çalışma yapılan ilk çalışma olması nedeniyle özgündür. Yine bu çalışmada ilginç bir şekilde kadın ve erkeklerin duygusal okuryazarlıklarının ve psikolojik sermayelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığıdır. Duygusal okuryazarlığın psikolojik sermayeyi arttırdığı regresyon analizi ile tespit edilmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Duygusal Okuryazarlık, Kültürel Zeka

B.137

**Happiness Life Satisfaction and Self-Rated Health: Longitudinal Data from World
Value Survey in Turkey**

Aliye Mandırcıoğlu, N. Emel Lüleci

ÖZET

Happiness, life satisfaction and self-rated health: Longitudinal data from World Value Survey in Turkey.

Objective: Subjective well-being covers life satisfaction, happiness and health perception. Self-rated good health is related to being more satisfied with life and happiness. It is important for having positive mental states. This study aim was to examine the association of happiness and life-satisfaction with self-rated health. Method: The world value survey longitudinal data from a representative sample of adults in Turkey in all of the waves who were surveyed was used. WVS data for Turkey with five separate cross-sections (1990 to 2013) were pooled for analysis (n: 9289). The number of respondents in the years 1990,1996,2001,2007 and 2013 were consecutively 1030,1907,3401,1346, 1605. Self-reported health was determined by responses to the question, "In general, would you say your health is excellent, very good, good, fair, or poor"? The life satisfaction question asked "all things considered, how satisfied are you with your life as a whole nowadays? The response scale runs from 1 to 10. The self rated happiness was evaluated by asking the respondent "taking all things together, would you say you are: very happy, quite happy, not very happy, or not at all happy? Results: Women were 49.8% of the participants; 69.5% were married. The majority (86.4%) was at lowest income level and 55.4% had education attainment at primary level or below. The very happy/quite happy people were 82.6% while 64.9% of the participants perceived their health as very good/good. SRH was in significant relation with research year, gender, marital status, income level, education level, and class perception. The life satisfaction was in significant relation with research year, gender, marital status, income level, education level, and class perception. There were statistically significant relationships between self-reported happiness and marital status, gender, education, income level, class perception. Men reported being healthier than women, but men were less likely to be unhappy

as compared with women. The older persons rated fair or poor health to a greater extent than those of younger ages. There was more poor health and unhappiness among persons with lower education. It was found that happiness and satisfaction of life were correlated (.50). Decreased happiness was associated with an increased prevalence of poor self rated health. Conclusion: The research year 1999–2004 (fourth wave) which included the crisis year 2001, was the year which bad health and unhappiness were more frequent in comparison with the other wave years. Self-rated health and happiness of Turkish adult people are related to demographic and socioeconomic inequalities.

Key words: Self-rated health, life satisfaction, happiness, WVS

B.138

Perception of Love and Arranged Marriage among Young Adults in Lahore, Pakistan

Wahida Anjum

SUMMARY

Aim of the present study was to explore the perception of love marriage and arranged marriage among young adults of Lahore, Pakistan. This objective was achieved in two phases. In phase I survey was carried out, while in Phase II, in-depth interviews and focus groups were conducted.

Method: Open ended questions (for example what do you think about love marriage and arranged marriage? Its prevailing features and future in Pakistani cultural context) were used for the survey. Semi-structured interview schedule was used for in-depth interviews and focus groups. Multistage sampling technique was used. The total sample size for phase I (survey) N =200 with equal distribution of gender (50% men & 50% women) was justified and calculated online through A-prior sample size (Soper, 2016). Their age ranged from 19 to 25 (M = 20, SE = 1.02), education level varied from 14 years to 16 years. Out of total N = 200, 85 individuals experienced romantic love, where as 115 individuals had never experienced it. 170 participants were unmarried while only 30 were married. In phase II, N =21 participants (n= 6 for in-depth interviews & n = 15 for focus groups) were approached after following the ethical considerations.

Results and Discussion: Results of Content Analysis and Interpretative Phenomenological Approach showed that 80 % of the participants perceived love marriage as a blessing of life and arranged marriage as a compromise. They perceived that in love marriages, partners enjoyed healthier and prosperous relationship with spouse, took pleasure from each other more passionately by sexual attraction, physical contact, love, care, intimacy and affection. They perceived each other as their soul mate and enjoyed more quality relationship, good level of understanding, and effective communication as compared to arranged marriages. By choice they happily sacrificed their social, emotional and economical gains for the completion of love. To love and being in love inculcates in them the sense of security, pride, satisfaction,

and gain. They considered love marriage as the completion of true love, therefore the partner become the center of attention and their priority in life. They perceived that arranged marriages revolved around children, family values, social and economical gains rather than life partners. 96 % of participants have the consensus that love marriage is based on internal happiness and arranged marriage is another name of compromise (in which personal satisfaction is insufficient condition to be got married). They believed that emotional, social, economical, moral, psychological and family support is readily available to the arranged married couples and not available for love marriage partners (which ultimately negatively affected the quality of marital institution and foster the divorce ratio).

70% of the participants have believed that excessive use of social networking websites, economical independence and globalization cultivates the sense of personal choice rather than to promote the values of collectivist society. 80 % of the participants agreed that conflict between modernism and traditionalism badly affect the notion of “they live happily ever after” due to the increased level of infidelity, deterioration of marital institution in form of divorce. Focus on the romantic relationship without long term commitment is alarming for the individual’s emotional well being and marital institution. Implications of the study were also discussed.

Keyword: Perception, love & arranged marriage, Pakistan

B.139

Empathy, Styles of Humor and Social Competence in University Students

Rafia Rafique, Madiha Nazeer

SUMMARY

Aim: The purpose of this research was to investigate the association between empathy and styles of humor with social competence. **Method:** Correlational research design was employed in this research. The sample comprised of 186 university students, men (n=93) and women (n=93), drawn through multi-stage sampling technique from three private universities of Lahore. It was hypothesized that social competence is significantly predicted by empathy (fantasy empathy, empathic concern, perspective taking empathy, personal distress) and styles of humor (affiliated humor, self-enhancing humor, aggressive humor and self-defeating humor). Self-administered standardized scales, Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1983), Humor Styles Questionnaire (Martin, Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003) and Interpersonal Competence Questionnaire (Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis 1988) were used to measure empathy, styles of humor and social competence, respectively. The above proposed hypotheses were verified by carrying out hierarchical multiple regression. **Results:** Results of the study indicated that social competence is significantly predicted by empathic concern and self-enhancing style of humor. Research regarding gender differences disclosed that men used more maladaptive styles of humor as compared to women. However, no significant differences were found in empathy and social competence between male and female university students. **Discussion:** Developmental perspective purports that social competence is predicted by empathic and pro-social styles of response. Empathy helps facilitate and maintain social relationships; due to observable caring behavior. Individuals who employ self-enhancing humor can adequately handle situations that are embarrassing and involve stressful social interactions. Self-enhancing humor facilitates in endorsing personal information that is not conformed by others, this helps in escape from being offended by saying “I’m joking” or merely distracting the situation by cracking jokes rather than handling the situation in a serious tone. Men reported greater use of aggressive humor compared to women. Issue of status hierarchy can describe the phenomenon, in which men employee

aggressive humor to gain authority and status over others, while self-defeating humor provides a technique to assert their status by entertaining others at the cost of oneself. Student counselors can employ psychological interventions to promote humor and empathy among students that can help improve social competence.

Keywords: Empathy, Humor, Social competence

B.140

Emotional Intelligence

Roya Haghshnas, Armin Mahmoudi

SUMMARY

The study compared the relationship between nonverbal intelligence and emotional intelligence in Yasoujy and Shirazy pupils, also stratified by gender and age level (8, 9, 10 years old). The tests used were Raven's Progressive Matrices Colored and the short version of the Bar-On [Bar-On emotional intelligence] on 332 Shiraz, and 465 Yasoujy children. The Yasoujy children were drawn from schools. While Shiraz participants were drawn from schools. To assess national differences in Bar-On scores, a four-way mixed ANCOVA was conducted; with between-subjects variables of age, gender within-subjects variable of Bar-On score (five levels). To control for national differences in Raven's scores, Raven's test score was entered as a covariate. As can be seen, there were significant and age differences. With regard to Yasoujy children scored higher EQs than Shiraz children. For age, post-hoc Schaffer tests revealed higher EQ score in younger children 8 years than older children 10 years. The results of the Raven test scores indicated that the largest number of Shirazy pupils fall into the fifth level (Intellectually Average 25 +), while the largest number of Yasoujy pupils fall into the fourth level (Intellectually Average 50 +). The result of the Bar-On scale were statistically significant in the variables of state (in favour of Yasoujy children), and age (in favour of younger age). However, differences were not significant in the variables of gender and 2-way and 3-way interactions. Difference is expected to appear between older age groups, because the difference between children aged 9 and 10 years is very small. The results thus indicate some cultural differences between the two samples.

Keywords: Shiraz, Yasouj, Students, gender, intelligence

B.141

Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Cinsiyet ve Algılanan Çocuk Yetiştirme Stilleri Açısından İncelenmesi

Mehmet Gök, İsmail Sanberk

ÖZET

Cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırma bulguları tutarsızlık göstermektedir. Örneğin Altıok, Ek ve Koruklu (2010) kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirirken; Başçiftçi, Özen ve Doyduk (2010) erkek öğrencilerin benlik saygısının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Ayrıca benlik saygısının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Çevik & Atıcı, 2009). Kültürel olarak kız ve erkekler farklı sosyal normlarla yetiştirilmektedir. Toplumsal roller göz önüne alındığında Türk kültürünün erkek ve kız olmaya yüklediği anlamlar başta aile içerisinde olmak üzere toplum tarafından farklılık göstermektedir. Nitekim Kaplan ve Aksel (2013) erkek ve kız çocuklarına ilişkin aile beklenti ve tutumlarının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Buna göre kız çocukları daha korumacı yetiştirilerek, onların içe kapanık ve daha sakin olmalarına yol açılmaktadır. Yanı sıra erkek çocuklarının yaptıkları, aileler için daha kabul edici olabilmektedir. Tunç ve Tezer (2005) çocuk yetiştirme stilleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, anne babalarını otoriter algılayan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamasının açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayan gruptan anlamlı düzeyde farklı olduğunu göstermiştir. Bulgular, anne-babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısının açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayanlara göre daha düşük olduğuna işaret etmektedir.

Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi gösteren mevcut araştırma bulgularının çelişik olduğu görülmektedir. Bazı araştırma bulguları (Aunola, Stattin & Nurmi, 2000; Herz & Gullone, 1999), ebeveynlerini açıklayıcı/otoriter olarak algılayanların benlik saygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkiye'de yürütülen bir çalışmada (Sümer & Güngör, 1999) ise, izin verici/şımartan ebeveynlik stiline yüksek benlik saygısıyla ilişkili

olduğu, diğer stillerle anlamlı düzeyde bir ilişki göstermediği bulgulanmıştır. Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını cinsiyet ve ebeveynlerin çocuk yetiştirme stiline göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini incelemektir.

Yöntem: Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 202'si kız (%63) ve 118'i erkek (%37) olmak üzere toplam 320 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Yaş ortalaması 22.14'tür.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı (Çuhadaroğlu, 1985), Çocuk Yetiştirme Stilleri (Yılmaz, 2000) Ölçekleri; araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bulgular, üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca ebeveynlerini sıkı/denetim boyutunda gören kız ve erkek öğrencilerin ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşma göstermezken, ebeveynlerini kabul/ilgi boyutunda görenlerin ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermektedir. Buna göre kız öğrenciler ebeveynlerini kabul/ilgi boyutunda daha fazla görmektedir.

Her iki ebeveynini kabul/ilgi boyutunda gören öğrencilerin benlik saygılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ile uyumlu olarak anne ve babasını sıkı/denetim boyutunda görenlerin daha ağırlıklı olarak benlik saygısı düşük olan öğrenciler olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak öğrencilerin benlik saygıları cinsiyet açısından farklılaşmazken, ebeveynlik stili açısından farklılaşmaktadır. Ebeveynlerin kabul edici/ilgili olarak algılanması benlik saygısını yükseltici bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Tartışma: Elde edilen bulgular cinsiyet yönünden Türkiye'deki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Çevik&Atıcı, 2009). Çocuk yetiştirme stilleri açısından da ebeveynlerini sıkı/denetim, izin verici/şımartan ve açıklayıcı/otoriter gören öğrencilerin benlik saygılarının, kabul/ilgi puanları yüksek çıkanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Sümer & Güngör, 1999, Aunola, Stattin & Nurmi, 2000; Herz & Gullone, 1999).

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Cinsiyet, Çocuk Yetiştirme Stilleri.

Kaynakça

- Altıok, H. Ek, N. & Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. (1) 1: 99-120.
- Aunola, K., Stattin, H. & Nunni, J. (2000). Parenting style and adolescents' achievement strategies. *Journal of Adolescence*, 23, 205-222.
- Başçıftçı, F. Özen, S. & Doyduk, A. (2010). Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Benlik ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Engineering Sciences*, S:1.
- Çevik, G. & Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. (6) 1: 339-353.
- Çuhadaroglu, F. (1985). Adolesanlarda benlik saygısı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Herz, L. & Gullone, E. (1999). The relationship between self-esteem and parenting style: A cross-cultural comparison of Australian and Vietnamese Australian Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30,6,742-761.
- Kaplan, B. & Aksel, E. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*. (1) 1.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14,44,35-58.
- Tunç, A. & Tezer, E. (2004). Çocuk Yetiştirme Stilleri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. (3) 25.
- Yılmaz, A. (2000). Esler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

B.142

Özsaygı İle Beden İmajı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ahmet Kara

ÖZET

Beden imajı, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili duygularını, düşüncelerini, inançlarını ve davranışlarını içeren kendilik algısıdır (Cash, 2008). Moe'ye (1999) göre beden imajı, zihinsel bir resimdir. Çalışmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı, özsaygı ile beden imajı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın, bağımsız değişkeni özsaygı iken, bağımlı değişkeni ise beden imajıdır. Çalışma grubunu Eskişehir'de bir kamu üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesinden 259 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Ayrıca bazı betimsel istatistikler yapılmıştır.

Bulgular: 4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo-1 Betimsel istatistikler

Değişkenler	n	Ort	SD
Kendini Sevme	259	30.35	5.96
Öz-Yeterlilik	259	29.58	9.39
Toplam Özsaygı	259	58.35	10.25
Toplam Beden İmajı	259	87.39	28.63

4.2. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo-2 Özsaygı ile beden imajı arasındaki ilişkide çoklu regresyon analizi sonuçları

Beden İmajı	B	SH	β	t	p
Sabit	169.84	6.92	24.52		.00
Kendini sevme	-.63	.02	-.12**	-2.91	.00
Öz- yeterlilik	-2.12	.01	-.69**	-15.90	.00

n=259, R= .74, R²= .54, F=156.08, p< .01**, p<.05*

Tablo 2 incelendiğinde özsaygı ile beden imajı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur [$R=.74$, $R^2=.54$, $F=156.08$, $p<.01$]. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; öz-yeterliliğin ($\beta: -.69$) ve kendini sevmenin ($\beta: -.12$) beden imajı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p<.01$). Öz-yeterlilik ve kendini sevmeye, beden imajına ait toplam varsayın yaklaşık %54'ünü açıklamaktadır. Tablo 2'ye göre, öz-yeterlilik ve kendini sevmeye ile beden imajı arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Öz-yeterlilik ve kendini sevmeye arttıkça beden imajı azalmaktadır.

Tartışma: Bu çalışma, özsaygı ile beden imajı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda özsaygı boyutlarından kendini sevmeye ve öz-yeterlilik arttıkça beden imajı azalmaktadır.

Literatürde beden imajı ile özsaygı çalışmalarına bakıldığında, beden imajı ile özsaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005). Literatürdeki bu bulgu, bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu durumun nedeni şu şekilde açıklanabilir: Olumsuz beden imajına sahip birey, bedeninin çeşitli parçalarında kusurlar bulabilir ve kendini eleştirebilir. Kendini olduğu gibi, görüldüğü gibi kabullenmemeyi, kendini değersiz ve yetersiz görme eğilimi içindedir. Bu da bireyin kendi benlik kavramını beğenmemesi, onaylamaması ve kendinden memnun olmaması eşlik eder. Sonuçta düşük özsaygı, olumsuz beden imajı ile ilişkili olan önemli psikolojik yapılardan birisidir denilebilir. Sonuç olarak bu çalışma, farklı yaş grubunda gerçekleştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Benzer şekilde bu çalışma, özsaygıya ve beden imajına nasıl müdahale edileceğine dair önemli bilgiler ve bulgular ortaya koyabilir. Bu noktada düşük özsaygı ve olumsuz beden imajına sahip bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul etme, kendini sevmeye, bedenini kabul etmeye yönelik olumlu algı oluşturma ya da bu konudaki olumsuz algıları olumlularıyla değiştirmeye yönelik psikolojik yardım çalışmaları yapılabilir. Ayrıca düşük özsaygı ve olumsuz beden imajına sahip bireylere olumlu olmak, kendine bakmak; bedenine yüklediği anlamı değiştirme, bedenini sevmeye ve bedenini kabul etkinlikleri hem özsaygı hem de beden imajı bağlamında yapılabilir. Böylece belki özsaygısı düşük ve olumsuz beden imajına sahip bireylerin düşük özsaygıları ve olumlu beden imajları yükseltilebilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülebilir.

B.143

**Özsaygı İle Romantik Yakınlığı Başlatma Belirleyicileri Arasında İlişkilerin
İncelenmesi**

Ahmet Kara

ÖZET

Çalışmanın Amacı. Beden imaj ile romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri arasındaki ilişkileri incelenmektedir.

Yöntem: Bu araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modeli olarak seçilmiştir. Çalışmanın, bağımlı değişkeni; romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri; bağımsız değişkeni ise beden imajıdır. Bu çalışmada, 119 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 231 üniversite öğrencisi yer almıştır. Öğrenciler, Türkiye’de Eskişehir’de yer alan bir kamu üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak, romantik yakınlığı başlatma, vücut algısı ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, basit regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca bazı betimsel istatistikler yapılmıştır.

Bulgular: 3.1. Betimsel İstatistikler

Tablo-1 Betimsel istatistikler

Değişkenler	n	Ort	SD
Kendilik Algısı	231	11.68	2.75
Davranışsal Yakınlık	231	8.86	1.97
Kendilik Bilgisi	231	9.53	1.91
Duygusal ve Bilişsel Yakınlık	231	7.91	2.39
Romantik Sözeleştirme	231	7.30	2.40
Toplam Romantik Yakınlığı Başlatma	231	45.30	8.92
Toplam Beden İmajı	231	91.82	21.02

3.2. Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo-2 Beden imajı ile romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri arasındaki ilişkide basit regresyon analizi sonuçları

Beden İmajı	B	SH	β	t	R2	F
1	-.053	.00	-.40**	-.6.62	.16	43.94
2	-.025	.00	-.27**	-.4.24	.07	17.98
3	-.032	.00	-.28**	-.4.43	.08	19.67
4	-.012	.00	-.12	-1.93	.02	3.74
5	-.023	.00	-.20**	-3.13	.04	9.84

Bağımsız değişken: Beden İmajı; Bağımlı değişkenler:1:Kendilik Algısı, 2:Davranışsal Yakınlık, 3:Duygusal ve Bilişsel Yakınlık, 4:Kendilik Bilgisi, 5:Romantik Sözcüklerle

**p<0.1

Tablo 2 incelendiğinde beden imajı ile romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. [p<.01]. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; beden imajı (β : -.40) kendilik algısının önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir (p<.01). Beden imajı, kendilik algısına ait toplam varsayın yaklaşık %16'sını açıklamaktadır. Aynı şekilde beden imajı (β : -.27) davranışsal yakınlığın önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (p<.01). Beden imajı, davranışsal yakınlığına ait toplam varsayın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır. Aynı şekilde beden imajı (β : -.28) duygusal ve bilişsel yakınlığın önemli bir yordayıcısıdır (p<.01). Beden imajı, duygusal ve bilişsel yakınlığına ait toplam varsayın yaklaşık %8'sini açıklamaktadır. Son olarak, beden imajı (β : -.20) romantik sözcüklerle söyletirmenin anlamlı yordayıcılardan birisi olarak bulunmuştur (p<.01). Beden imajı, romantik söyletirmeye ait toplam varsayın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Tartışma: Bu çalışma, romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri ile beden imajı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerini beden imajının anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kendilik algısını beden imajının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bir başka deyişle bireylerin beden imajları arttıkça kendilik algılarının daha çok olumsuzlaştığı görülmektedir. Bir başka deyişle romantik yakınlık açısından bakıldığında olumsuz beden imajına sahip bireylerin kendilerini daha az çekici, daha az sempatik ve daha az zeki, daha az güvenilir ve daha az saygıya layık olarak algılamaktadırlar.

Bu çalışmada olumsuz beden imajına sahip olan bireylerin olumsuz beden imajları artıkça romantik yakınlığı başlatmada romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinden davranışsal, bilişsel ve duygusal ve romantik sözelleştirmeyi daha az kullandıkları bulunmuştur. Bu araştırma sonuçları, beden imajına romantik yakınlığı başlatma bağlamında nasıl müdahale edileceğine dair önemli bilgiler ve bulgular ortaya koymaktadır. Bu noktada olumsuz beden imajına sahip bireylerin kendilerini daha fazla nasıl çekici, zeki ve sempatik algılayacaklarına yönelik olumlu algı oluşturma ya da bu konudaki olumsuz algıları olumluları ile değiştirmeye yönelik psikolojik yardım çalışmaları yapılabilir.

B.144

İtalyan ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yeterlik Algılarının Karşılaştırılması

Ayça Saraç, Andrea Guazzini, Camillo Donati, Annalisa Nardi

ÖZET

Bandura (1977) tarafından ortaya atılan ve sosyal öğrenme teorisine dayanan öz-yeterlik, kişinin bir eylemi sergilemek için kapasitesine olan inancını ifade eden bir kavramdır. Öz-yeterlik kişinin engeller ve zorlayıcı eylemler karşısında ne kadar çaba harcayacağına ilişkin beklentisini ifade etmektedir. Buna göre insanlar, sorunlarını etkili bir şekilde çözeceklerine inanırlarsa sorunların üstesinden gelme konusunda daha etkili olabilirler (Schwarzer vd., 1997). Yapılan araştırmalar öz-yeterliliğin öz-saygı ve iyimserlik ile pozitif anksiyete, depresyon ve fiziksel semptomlarla negatif yönde ilişkisi olduğunu göstermiştir (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Bireylerin psikolojik ve fiziksel iyilik hali üzerinde oldukça önemli olan öz-yeterlik algısının kültürlerarası karşılaştırmalı araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu amaçla, öz-yeterlik algısı İtalyan ve Türk üniversite öğrencileri arasında araştırılmıştır. Araştırmanın amacı İtalyan ve Türk üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik algılarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öz-yeterlik algısıdır; bağımsız değişkenleri ise milliyettir. Araştırmanın örneklemini 180 lisans ve lisansüstü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya 83 İtalyan, 97 Türk üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Öğrencilerin 78'i erkek 102'si ise kadındır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 23.46'dır. Öğrencilerin öz-yeterlik algılarını belirlemek amacıyla Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen, Türkçe ve İtalyanca uyarlaması araştırmacılar tarafından yapılan Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda maddelerin Cronbach alfa katsayısı. 76 ile. 90 arasında değişmektedir. 10 maddeden oluşan dörtlü likert tipi ölçekten alınan toplam puan öz-yeterlik algısının ne düzeyini ortaya koymaktadır. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış, veri setinin normallik sayıltularını karşıladığı görülmüştür. Türk ve İtalyan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik algılarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla t-testi sonuçlarından faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda İtalyan ve Türk üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik algısı puan ortalamaları arasında İtalyan üniversite öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur

{ $t(180)=2.69, p<.0$ }. Buna göre İtalyan öğrencilerin öz-yeterlik algıları Türk öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Türk eğitim sisteminin rekabetçi yapısı ve bu rekabetin akademik alanda sürdürülmesi, bireylerde performans kaygısının ortaya çıkmasına yol açıyor olabilir. Bu kaygı hata yapmama, kusursuz olma, beğenilme gibi düşüncelerin bir ürünü olarak kendini gösterebilir (Tamborrino, 2001). Türk literatürde yapılan çalışmalar öz-yeterlik algısının akademik başarı ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Demirer, 2009; Durdukoca, 2010; Ekici, 2012). Literatürde spesifik anlamda yalnızca akademik alana ait öz-yeterliğe ilişkin ölçüklerin oluşu da bunun bir göstergesi olabilir. Başarının akademik alanla sınırlandırılması, kendini akademik anlamda yetersiz gören bireylerin öz-yeterlik algısının düşmesine yol açıyor olabilir. Aile ve toplumun bireyden beklentisi bireyin ilgi yetenek ve değerleri ile uyuşmadığında ya da koyulan başarı kriterleri karşılanmadığında birey kendini yetersiz hissediyor olabilir.

Demokratik ailelerde çocuğun erken yaşta sorumluluk alması ve bireyselliğini destekleyici bir ortamda yetişmesi otonom davranışlar geliştirmesine ve yapabileceklerine ilişkin olumlu bir tutum oluşturmaya katkı sağlar. Sağlıklı bir ebeveyn stili, bireylerin yüksek bir benlik değeri ve yeterlik algılarının gelişmesine katkı sağlar (Yılmaz, 1993). Batı kültüründe çocukların bağımsızlıklarını daha erken kazanması ve yaşam deneyimlerine açık oluşları onların öz-yeterlik algılarını yükseltiyor olabilir.

Anahtar Kelimeler: Öz-yeterlik, üniversite öğrencileri, milliyet.

Kaynakça

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

Psychological Review, 84(2), 191 – 215.

Demirer, V. (2009). Eğitim materyali geliştirilmesinde karma öğrenme yaklaşımının akademik başarı, bilgi transferi, tutum ve öz-yeterlik algısına etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Durdukoca, Ş. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi, 10 (1), 69-77.

Ekici, G. (2012). Akademik öz-Yeterlik ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43, 174-185.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. İçinde J. Weinman, S. Wright & M. Junston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (ss.35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Schwarzer, R. Bablör, J. Kwiatek, P. ve Schröder, K. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 69-88.

Tamborrino, R. A. (2001). An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors. Yayımlanmamış doktora tezi. ABD: Indiana University.

Yılmaz, A. (1999). Çocuk yetiştirme tutumları: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. Türk Psikoloji Yazıları, 3(1), 99-118.

B.145

Affedicilik Odaklı Terapi: İlkeler ve Uygulama

Fatma Tuba Aydın

ÖZET

Bireyler affettiklerinde, onlara karşı ihlalde bulunmuş kişiye karşı olan duygularında ki negatiflik düzeyi azalarak daha pozitif hale gelir (Pargament, and Thoresen 2000). Son yıllarda yapılan sistematik araştırmalar affediciliğin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde ki olumlu etkilerini kanıtlamıştır. Robert Enright'ın geliştirmiş olduğu affedicilik odaklı terapi terapistlerin danışanlarının haksız incinmişliklerine karşı geliştirdikleri kin ve intikam duygularından kurtularak hayatta ilerleyebilmelerine yardımcı olabilecek bir psikolojik affetme süreci modeli sunar. Adaletsizliğe uğramış bireylerin iyileşmesinde kullanılan nadir bir yaklaşım olan affedicilik odaklı terapi farklı psikoterapi metotlarına entegre edilebilir. Bireyin merhamet, cömertlik, sevgi ve ihlanda bulunabilmesi için öncelikle ihlali gerçekleştiren kişiye ya da kendisine yönelen öfke gibi negatif duygularıyla yüzleşmesi ve affediciliğin ne olduğunu kavraması gerekir. Affetme süreci dört aşamada gerçekleşir (Enright & Fitzgibbons, 2015). İlki olan ortaya çıkarma aşamasında danışanın haksızlığa karşı olan duygularının farkına varması ve hayatına olan etkilerini değerlendirmesi amaçlanır. Karar verme evresinde danışan affetmenin doğasını kavramış ve bunun bir seçenek olduğunun farkında olarak, özgür bir şekilde ihlali gerçekleştiren kişiyi affetmeye karar verir. Çalışma aşamasında danışan kabahatli olan bireyin kabahatinden öte bir insan olduğunu fark eder ve o kişiye daha farklı bir gözle bakmaya başlar. Bireyin duygusal olarak affetmeye hazırlanması için, öncelikle bilişsel teknikler kullanılarak danışanın affetme üzerine düşünmesi sağlanır. Zamanla öfkesinde azalma olan danışanın duygusal olarak affetmesi kolaylaşır. Nihayet derinleşme aşamasında danışanın kabahatli kişiye, kendi ve başkalarının duygularına karşı geliştirmiş olduğu farkındalık daha farklı düşünceleri de ortaya çıkararak bireyin hayata daha derin bakabilmesine imkân verir. Danışan insanlarla yeniden ilişki içine girebilir ya da yeni yaşam anlamları kazanabilir. Danışanlar süreç boyunca günlük tutarak, duygu ve düşüncelerinde ki değişim sürecini takip edebilirler. Yapılan araştırmalar affedicilik odaklı terapisinin etkinliğini alkol bağımlısı ebeveyni olan yetişkin çocuklar (Osterndorf, Enright, Holter, & Klatt, 2011), ensestten kurtulanlar (Freedman & Enright, 1996), duygusal istismara

uğramış kadınlar (Reed & Enright, 2006), kalp rahatsızlığı olanlar (Waltman et al., 2009), paylatif bakımda olan kanserli hastalar (Hansen, Enright, Baskin, & Klatt, (2009) ve çocuklukta istismara uğramış kadın fibromyalji hastaları üzerinde göstermiştir. Bu çalışma ile affedicilik odaklı terapinin Türkiye’de tanıtılması hedeflenmiştir.

Anahtar kelimeler: Affedicilik, psikoterapi, pozitif psikoloji

Kaynakça

- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness therapy*. Washington, DC: APA Books.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Hansen, M.J., Enright, R.D., Baskin, T.W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally-ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25, 51-60.
- Lee, Y-R & Enright, R.D. (2004). A forgiveness intervention for women with fibromyalgia who were abused in childhood: A pilot study. *Spirituality in Clinical Practice*.
- Reed, G. & Enright, R.D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and post-traumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 920-929.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C., & Klatt, J. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29, 274-292.
- Waltman, M.A., Russell, D.C., Coyle, C.T., Enright, R.D., Holter, A.C., & Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, 24, 11-27.

B.146

Üniversite Öğrencilerinin Affedicilikleri ile Alçakgönüllülükleri Arasındaki İlişki

F. Beyza Yeşildaş, S. Barbaros Yalçın, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin affedicilikleri ile alçakgönüllülükleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemektir. **Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin, 220 (72.8%) kız ve 82(27.2%) erkek olmak üzere toplam 302 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings(2005) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanan “Heartland Affetme Ölçeği” ve Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından uyarlanan “Alçakgönüllülük Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel işlem olarak, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır.

Bulgular: Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinde, Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından olan kendini affetme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme arasında, düşük düzeyde negatif yönde, Affedicilik Ölçeğinin alt boyutu olan kendini affetme ile alçakgönüllülüğün alt boyutu olan diğerlerine odaklanma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin, Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından olan kendini affetme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan açıklık ve kendinden vazgeçme boyutları arasında, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin, Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından olan başkalarını affetme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan açıklık ve kendinden vazgeçme boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin, Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından olan başkalarını affetme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme ve diğerlerine odaklanma boyutları arasında, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerin, Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından olan durumu affetme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan

olan açıklık ve kendinden vazgeçme boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, Affedicilik Ölçeğinin alt boyutu olan durumu affetme ile alçakgönüllülüğün alt boyutu olan alçakgönüllülükle kendini değerlendirme arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin, Affetme Ölçeğinin alt boyutlarından olan durumu affetme ile alçakgönüllülük ölçeğinin alt boyutundan olan diğerlerine odaklanma boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Affedicilik, alçakgönüllülük, üniversite öğrencileri

B.147

Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarının Affediciliklerini Yordaması

Mehmet Kavaklı, S. Barbaros Yalçın, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumlarının, affedicilik eğilimlerini, anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemektir. **Yöntem:** Araştırma genel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin, 244 (73,5%) kız ve 88 (26,5%) erkek olmak üzere toplam 332 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Young (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından uyarlanan “Young Ebeveynlik Ölçeği” ve Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanan “Heartland Affetme Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: Verilerin analizinde istatistiksel işlem olarak; çoklu regresyon analizinin, stepwise tekniği uygulanmıştır. Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerin, küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik anne tutumu, affetme ölçeğinin kendini affetme boyutunu yordamaktadır. Üniversite öğrencilerin, küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik baba tutumu ve değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik anne tutumları, affetme ölçeğinin başkalarını affetme boyutunu yordamaktadır. Üniversite öğrencilerin, küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik baba tutumu, affetme ölçeğinin durumu affetme boyutunu yordamaktadır. Bu nedenle ebeveynler, hem baba hem de anneler çocuklarında affetme eğimini güçlendirmek istiyorlarsa; küçümseyici/kusur bulucu ve değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik tutumlarının yerine onları anlayan, duygularını önemseyen, değer veren ve takdir eden tutum ve davranışları sergilemelidirler.

Anahtar kelimeler: Ebeveyn tutumları, Affedicilik, Üniversite öğrencileri

B.148

Affedicilik ile Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki

Mehmet Aslan, Şahin Kesici

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin affetme eğilimleri ile yaşamın anlamı arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 330 (74.7%) kız ve 112 (25.3%) olmak üzere toplam 442 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanan “Heartland Affetme Ölçeği” ve Steger, Frazier, Oishi ve Kaler(2006) tarafından geliştirilen ve Türk kültürü için Akın ve Taş (2011) tarafından uyarlanan “Yaşamın Anlamı Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; kendini affetme ile mevcut anlam arasında, düşük düzeyde negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Diğerlerini affetme ile mevcut anlam arasında, düşük düzeyde negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Durumu affetme ile mevcut anlam arasında, düşük düzeyde negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Kendini affetme ile aranan anlam arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Durumu affetme ile aranan anlam arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Affedicilik, Yaşamın anlamı, Üniversite öğrencileri

B.149

**Üniversite Öğrencilerinde Değerler İle Mutluluk ve Farkındalık Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi**

Sabire Kılıç, Elvan Yıldız Akyol, Orhan Yoncalık

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk ve farkındalık düzeyleri ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Değerler sosyoloji, antropoloji ve psikoloji gibi toplumsal bilimlerde ortaya atıldığından beri dikkat çekmekte ve toplumları ve bireyleri nitelirmede ve davranışların güdüsel temellerini açıklamada önemli görülmüştür (Schwartz, 1992). Değerler, durumdan ve koşuldan bağımsız olarak tutumları ve davranışları yönlendiren üst yapılar olarak belirtilir ve bireylerin tüm davranışlarını dolaylı ya da dolaysız olarak yönlendirdiklerinden değerler hakkında bilgi sahibi olunması bireylerin davranışlarını anlama ve tahmin etmede yardımcı olacaktır (Özgüven, 1999). Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireylerin değer yönelimleri ile mutluluk ve farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi değerlerin bireyin dünyayı ve kendisini algılaması açısından etkisini gösteren önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem: Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesini sağlar (Cresswell, 2005). Bu çalışmada kullanılan ilişkisel araştırma türlerinden açıklayıcı modelde bir değişkendeki değişimin diğer değişkenlerdeki yansıması gözlenmeye çalışılır (Metin, 2015). Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından düzenlenen kişisel bilgi soruları, Schwartz ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ve Demir ve Utku tarafından 2004 yılında Türkçe'ye uyarlanan Portre Değerler Ölçeği (PDÖ), Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeğinin Kısa Formu (OMÖ-K) ve Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından 2011 yılında Türkçe'ye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 Eğitim Öğretim Yılında Gazi Üniversitesi Gazi

Eğitim Fakóltesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan yaşları 18 ile 38 arasında değişen 344 (251 Erkek – 93 Kız) öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin 98'i 1. sınıf, 60'ı 2. sınıf, 82'si 3. sınıf ve 113'ü 4. sınıf öğrencisidir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılardan toplanan verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler analiz aşamasında olup değerlendirilmektedir.

Tartışma: Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Schwartz'ın değerler kuramı ve pozitif psikoloji kavramlarından mutluluk ve farkındalığa yönelik alanyazınında var olan araştırmalar kapsamında tartışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Değerler, Mutluluk, Farkındalık, Üniversite Öğrencileri

B.150

**Üniversite Öğrencilerinin Kendini Tanımaya Yönelik Farkındalık Gelişimlerinin
İncelenmesi**

Osman Cevat Yavuz, Hakan Yılmaz, Selahattin Kaya

ÖZET

Amaç: Üniversite öğrencileri kazandıkları bölümleri seçerken gelecekte yapacakları meslekleri de belirlemektedirler. Ancak ülkemizde öğrencilerin kendilerine ve yeteneklerine uygun meslekleri belirlemeleri adına yeterli düzeyde yönlendirme yoktur. Hâlbuki birey kendini tanıdığı ölçüde hem sevdiği hem de başarılı olabileceği bir meslek seçecektir. Bu araştırmada üniversiteye yeni başlamış olan öğrencilerin kendilerini tanımaları, yeteneklerini bilmeleri, olumlu olumsuz yönlerini belirlemeleri ve meslek hayatlarında daha fazla başarılı olmaları için almaları gereken önlemleri göstermek amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırma tek gruplu ön test son test deneme modeli bir çalışmadır. Araştırmada 1031 üniversite birinci sınıf öğrencisine Kendini Tanımaya Yönelik Farkındalık Ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. Ardından 5 hafta boyunca haftada 2 saat olmak üzere Akademik Başarı ve Yaşam becerileri dersinde kendini tanıma ve geliştirme modülü ile toplam 10 saat ders anlatılmıştır. Dersin bitiminde aynı öğrencilere Kendini Tanımaya Yönelik Farkındalık Ölçeği son test olarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler eşleştirilmiş örneklem t-testi analizi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca son test toplam puanlarının fakülte ve bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Bu çalışmada Kendini Tanımaya Yönelik Farkındalık Ölçeği ve Akademik Başarı ve Yaşam becerileri dersinde anlatılan Kendini Tanıma ve Geliştirme Modülü araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Kendini Tanımaya Yönelik Farkındalık Ölçeği (KTYFÖ), için hem kapsam hem de yapı geçerliliği incelenmiştir. Kapsam geçerliliği için uzman görüşleri alınmıştır. Yapı geçerliliği için ise faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca güvenirlik için Cronbach alfa değerine bakılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin ön test ve son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak son test lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Ancak son test toplam puanları arasında cinsiyet yönünden anlamlı bir fark yoktur. Fakülteler ve bölümler arasında son test toplam puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sonuçlar: Bu çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kendini tanımaya yönelik farkındalıklarının Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri dersinde anlatılan kendini tanıma ve geliştirme modülü ile arttığı belirlenmiştir. Öğrencilerin gelecek hayatlarını belirlemede kendilerini ve yeteneklerini bilmeleri, hedeflerini belirlemede ve başarılı olmada etkili olduğundan bu konularda eğitim almaları yararlıdır.

B.151

Sosyal Destek ile Üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişkide Yılmazlığın Aracılık Rolünün İncelenmesi

Tahsin İlhan, Enes Rahat

ÖZET

Amaç: Üniversiteye uyum, öğrencilerin ilk yıldan itibaren başarıları gereken görevlerinden birisidir. Alanyazında öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu kolaylaştıran yılmazlık ve sosyal destek gibi bazı faktörlere vurgu yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite birinci sınıfta okuyan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide yılmazlık özelliklerinin aracılık rolünü ortaya koymaktır. **Yöntem:** Kesitsel desende yapılan bu çalışmada, Orta Karadeniz bölgesindeki bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinin birinci sınıfında okuyan 414 öğrenciye uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler SPSS 15 ile analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, yılmazlık özelliklerinin aracılık rolünü incelemek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Aracılığın anlamlılığı ise Sobel testi ile incelenmiştir.

Bulgular: Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına göre modele ilk adımda girilen sosyal destek yılmazlığı anlamlı düzeyde yordamış ($\beta = .34$; $p < .001$) ve toplam varyansın %12'sini açıklamıştır. Modele ikinci adımda girilen yılmazlık, üniversite yaşamına uyumu benzer şekilde olumlu yönde yordarken ($\beta = .71$; $p < .001$), toplam varyansın %53'ünü açıklamıştır. Ayrıca, modele ikinci adımda alınan yılmazlıktan sonra sosyal desteğin standartlaştırılmış beta katsayısı .34'ten .14'e düşmüş fakat bu düşmeyle birlikte beta katsayısı anlamlılığını korumuştur. Bu bulgular, sosyal destek ve üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkide yılmazlığın kısmi aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Aracılığın anlamlılığı ise Sobel analizi ile test edilmiş ve bu etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z = 6.91$, $Sh = .09$, $p < .001$).

Tartışma: Araştırma bulguları, üniversite yaşamına uyuma sosyal desteğin anlamlı katkı yaptığını işaret etmekle birlikte; yılmazlık özelliklerinin bu ilişkide önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan hareketle, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum süreciyle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmak için, sosyal destek ihtiyaçlarının karşılanması yanında; geliştirilecek oryantasyon programlarda yılmazlık özelliklerin kazandırılmasına önem verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite yaşamı, Uyum, Sosyal Destek, yılmazlık

B.152

Bilinçli Farkındalık ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Meva Demir, Aslı Kartol, Aynur Karabacak

ÖZET

Amaç: Bilinçli farkındalık kavramı son zamanlarda pozitif psikolojinin konusu olmaya başlamış ve bu kavrama dayalı olarak çalışmalar yapılmıştır. Kabat Zinn (2000) bilinçli farkındalık kavramının temelini Güneydoğu Asya ülkelerinin dini inançlarındaki meditasyon uygulamalarının altında yatan bir dikkat tutumu olarak tanımlamışlardır. Özyeşil (2013) bilinçli olarak farkında olmanın bir uyanış olduğunu, farkındalığın bilinçliliğin arka planındaki sürekli iç ve dış dünyayı izleyen bir radar olduğunu vurgulamıştır. Germer, Siegel ve Fulton'a (2005) göre ise bilinçli farkındalığın şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bir beceri olumsuz deneyimlerin azalıp iyi oluş halini arttırması ile ilişkili olduğunu söylemiştir. İyi oluş halinin artması aslında tüm terapi yaklaşımlarının temelini oluşturmaktadır. Pozitif psikolojinin ele aldığı diğer bir kavram olan "öznel iyi oluş" kavramı ile yapılan araştırmalar son zamanlarda artmıştır. Diener'a (1994) göre öznel iyi oluşa dair ilk çalışmalar Wilson'ın mutlu insana dair yaptığı çalışmalardır. Sundriyal ve Kumar (2014) mutluluğu yoğun sevinç ve memnuniyet arasında değişen, olumlu ve hoş duygularla karakterize edilmiş iyi oluş halinin zihinsel ya da duygusal durumu olarak tanımlamıştır. İyi oluş, memnuniyet ve yaşam doyumu geçmişi; mutluluk ve akış kavramları şu an var olanı; iyimserlik ve umut kavramları ise geleceği temsil eden kavramlar olarak ele alınmıştır (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). Dolayısıyla mutluluğun o an deneyimlenen ve sürekli yenilenebilen bir kavram olduğunu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık ve mutluluk kavramlarının yaşanılan anı ele aldığı göz önünde bulundurulduğunda; o andan zevk almak ve başka bir şeyle ilgilenmeden ana odaklanıp tadını çıkarmak yaşamdan alınan doyum açısından önemlidir. Dolayısıyla ana odaklanan bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığının mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisinin ve mutluluk puanlarının cinsiyet ile sınıf düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma Modeli: Bu araştırma betimsel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeline uygun

olarak gerçekleştirilmiştir. Bu model iki ya da daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye çalışmaktadır (Karasar, 2015). Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 yılında Türkiye'de Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde yaz okulunda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Türkçe, Okul Öncesi ve İlköğretim Matematik öğretmenliği programlarında öğrenim gören 303 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Veri Toplama Araçları: Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş ve Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi yönünde yapılan çalışma sonuçlarına göre iç tutarlılık katsayısının. 82 olduğu, dört hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirliğindeki iki uygulama arasında. 81 ilişki olduğu belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: Oxford Mutluluk Ölçeği Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşup Türkçeye uyarlama çalışmalarında 5'li likert tipine göre hazırlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının. 74 olduğu görülmüştür. Test tekrar test güvenilirlik kat sayısı da. 85 olarak bulunmuştur. Kişisel Bilgi Formu: Araştırma grubunun cinsiyet ve sınıf düzeylerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen bir formdur. Verilerin Analizi: Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bilinçli farkındalığın mutluluğu yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin mutluluk puanlarının cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla da t testi yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.00 programı kullanılmıştır.

Sonuç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .308$, $p = .000$). Ayrıca öğrencilerin bilinçli farkındalıkları mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bilinçli farkındalığın mutluluktaki toplam varyansın yaklaşık %10'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($R = 0.308$, $R^2 = 0.095$, $p < .05$). Bununla birlikte öğrencilerin mutluluk

düzeylelerinin cinsiyetlerine($t_{303} = -1.886$, $p = .060$)göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunurken; sınıf değişkenlerine($t_{303} = -3.511$, $p = .001$) göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynakça

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.

Germer, C. K., Siegel, R. D. and Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. Newyork:Guilford.

Kabat Zinn, J. (2000). Indra's net at work. The Main Streaming of Dharma Practice in society.In G Watson and S. Batchelor (Eds.), *The psychology of awakening : Budism, science and our day to day lives*.pp 2245-249.

Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özyeşil, Z. (2013). *Öz Anlayış ve Bilinçli Farkındalık*. Maya Akademi.

Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Sundriyal, R. and Kumar, R. (2014). Happiness and Wellbeing. *The International Journal of Indian Psychology*: Volume: 01 | Issue: 04 No.2.

B.153

Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma

Sare Terzi, Şerife Işık

ÖZET

Amaç: Bu çalışma evli bireylerin ilişki bağlanımlarını yatırım modeli kapsamında incelemeyi amaçlamaktadır. Bireylerin yakın ilişkilerini sürdürme veya bitirme kararlarını belirleyen temel kavram bağlanımdır (Rusbult, 1991). Bağlanım kavramını açıklayan modeller arasında önemli bir model “Yatırım Modeli (Rusbult, 1980, 1983)” dir. Yatırım modeli, kişilerarası ilişkilerde ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasını açıklamaktadır. Bu modele göre ilişkilerde bağlanımın üç belirleyicisi bulunmaktadır: ilişki doyumu, seçeneklerin niteliği ve yatırım miktarı. İlişki doyumu bu çerçevede karşılaştırma düzeyi olarak adlandırılmaktadır ve ilişkinin birey için ödülleri ve bedelleri kapsamında doyumu açıklamaktadır. Seçeneklerin niteliği, olası ilişkiler açısından romantik ilişkiyi değerlendirmeyi açıklamaktadır. Yatırım miktarı ise bireyin ilişkisine yaptığı yatırımları açıklamaktadır.

Yöntem: Bu çalışmanın yöntemi nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilimdir. Olgu bilim, insanların yaşadıkları üstü kapalı kalmış deneyimleri ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Sanders, 1982). Olgu bilim kişilerin yaşadıkları olay veya durum ile oluşturdukları öznel deneyimlerin incelendiği nitel araştırma türüdür (Lester, 1999). Veri toplamak amacıyla nitel araştırmalar için veri toplama yöntemlerinden görüşme kullanılmıştır. Görüşme, belli bir konu hakkında ilgili kişi veya kişiler hakkında bilgi toplamak amacıyla en az iki kişi arasında sözlü olarak yürütülen bir iletişim sürecidir (Cansız Aktaş, 2015). Görüşmelerde yatırım modeline dayalı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulmuş beş açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler evli 5 kadın ve 5 erkek katılımcı ile yapılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, sosyal gerçeğin belirgin içeriklerinin özelliklerinden, içeriğin belirgin olmayan özellikleri hakkında çıkarımlar yapmak yoluyla sosyal gerçeği araştıran yöntemdir (Gökçe, 2006).
Bulgular: İlişki Yatırım Modeline göre ilişkiyi sürdürme kararını açıklayan üç belirleyici karşılaştırma düzeyi, seçenekler için karşılaştırma düzeyi ve yatırım miktarı bağlamında görüşmelerden elde edilen yanıtlar analiz edilmiştir. Bu üç kategoriye yerleştirilen cevaplar

üzerinden kategoriler altında yer alan temalar oluşturulmuştur. Katılımcıların tamamı evliliklerini sürdürmektedir ve tekrar başa dönseler yine aynı kişi ile evleneceklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ilişki doyumu yani karşılaştırma düzeyi ödül ve bedeller ile açıklanmaktadır. Katılımcılar tarafından ifade edilen ödüller; eşe ilişkin olumlu duygular (18), ilişkinin olumlu özellikleri (11), ilişki kazançlar (10), paylaşım (9), bireysel kazançlar (7), çocuk sahibi olma (6), destek (6), toplumsal nedenler (3) ve maddi nedenler (3) iken; bedeller ise sınırlama/kısıtlama (15), kariyer (4), sorumluluk (4) ve maddi zorluk (1) şeklindedir. Seçeneklerin niteliğini yani seçenekler için karşılaştırma düzeyini açıklayan ifadeler; eşin olumlu özellikleri (12), ilişkinin özellikleri (4), uyum (4) ve alışkanlıktır (1). Katılımcılar tarafından ilişkiye yapılan yatırımlar ise fedakârlık (14), çaba (8), çocuk (5), destek (3), alışkanlık (2) ve maddi (2) yatırımlardır.

Tartışma: Belirlenen temalar ve temalar altında yer alan ifadelerin ilişki yatırım modeli ve bu modele göre ilişki bağlanımını ölçmek amacıyla kullanılan İlişki İstikrarı Ölçeği ile tutarlı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yakın ilişkilerde bağlanım, yatırım modeli, romantik ilişkiler

B.154

Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi

Dilek Akça Koca, Müge Yüksel

ÖZET

Amaç: Ülkemizde 2012’de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan araştırmaya göre, evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %1,9 artarak 603.751’e yükselmiştir. Evlenme oranlarındaki artışa mukabil boşanma oranları da artmaktadır ve evlenme oranlarından daha yüksektir. Boşanan çiftlerin sayısı 2012 yılında, bir önceki yıla göre %2,7 artarak 123.325’e yükselmiştir (www.tuik.gov.tr). Ülkemizde artan boşanma oranlarına rağmen evlilik ve aile ile ilgili yapılan uygulama ve araştırmalar sayıca çok azdır. Bu yüzden alanyazına zenginlik katacak ve uygulamaların niteliğini arttıracak her türlü çalışma çok değerlidir. Bu araştırmada da psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik bir aile eğitim programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Uygulanan aile eğitim programının oturumları, AEP’ in ‘Aile Eğitim ve İletişimi’ alanının ikinci ve üçüncü modülü ‘Evlilik ve Aile Hayatı’ ile ‘Aile Yaşam Becerileri’ modüllerinden faydalanılarak oluşturulmuştur (www.aep.gov.tr). Psikolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik grup oturumlarının uygulayıcılara; bu oturumların etkililiğinin sınındığı araştırma sonuçlarının da araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın genel amacı bir aile eğitim programının evli annelerin psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda dört denence test edilmiştir.

Yöntem: Araştırmanın modeli öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desendir. Araştırmanın çalışma grubu 22 evli anneden oluşmaktadır. 11 kişi deney grubunu, 11 kişi de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların, sosyodemografik ve evlilikle ilgili özellikleri ‘Kişisel Bilgi Formu’ ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ‘Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ ile ölçülmüştür. 11 kişilik deney grubuna her biri 120 dakika süren 9 oturumlu aile eğitim programı toplam 9 haftada uygulanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Bulgular: Deney ve kontrol gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin öntestinden elde edilen verilerinin Mann Whitney-U ile incelenmesi sonucunda deney ve kontrol grupları

arasında öntest psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,164$, $p>,05$). Deney ve kontrol gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin sontestinden elde edilen verilerinin Mann Whitney-U ile incelenmesi sonucunda deney ve kontrol grupları arasında sontest psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,493$, $p>,05$). Deney grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden elde edilen öntest ve sontest verilerinin Wilcoxon Testi ile incelenmesi sonucunda araştırmaya katılan bireylerin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($z=-2,673$, $p<,05$). Kontrol grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden elde edilen öntest ve sontest verilerinin Wilcoxon Testi ile incelenmesi sonucunda kontrol grubunun psikolojik iyi oluş öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($z=-,890$, $p>,05$).

Sonuç: AEP'ten esinlenerek oluşturulan aile eğitim programının evli annelerin psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı görülmektedir. Bu çalışma aileleri ve evlilikleri koruyucu niteliktedir ve evlilik ve aile ilişkisini geliştirici bir eğitim ve grup yaşantısı sağlamaktadır. Çalışmanın özellikle de ilk evliliğini yaşayan, en az yedi senelik evli, en az ilkokul mezunu, aile yaşam döngüsünün üçüncü ve dördüncü basamaklarında yer alan, gelişim dönemlerinden ilk yetişkinlik döneminde bulunan evli annelerin evlilik ve aile ilişkisini geliştirdiği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, aile eğitimi, psikolojik iyi oluş

B.155

“ Kevin Hakkında Konuşmalıyız” Filminin Bowlby’nin Çocukluk Dönemi Bağlanma Stilleri ve Minuchin’in Yapısal Aile Sistemleri Yaklaşımı Temel Kavramları Kullanılarak Değerlendirilmesi

Betül Soyer, Abdullah Mert

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Bowlby (1982)’nin doğumla birlikte anne ile bebek arasında ortaya çıkan çocukluk dönemi bağlanma stillerini ve aile bireyleri arasında ortaya çıkan etkileşimlere düzen ve anlam getiren bir çerçeve ortaya koyan (Nichols, 2013) Minuchin’in yapısal aile sistemleri yaklaşımı temel kavramlarını, “Kevin Hakkında Konuşmalıyız” filmini kullanarak betimsel olarak değerlendirmek ve her iki yaklaşım arasındaki ilişkiyi, Kevin’in suç işleme davranışı ile göstermektir.

Yöntem: Bu amaçla çalışmada Bowlby (1982)’nin düşmanca ve öfkeli saldırgan davranışlar sergileme olarak tanımlanan çocukluk dönemi güvensiz bağlanma stilleri ve Minuchin (1974)’in yapısal aile sistemleri yaklaşımının temel kavramları olan aile yapısı, sınırlar, alt sistemler, ittifak, koalisyon ve üçgenleşme kavramları açıklanmış, her iki yaklaşım ile ilgili yapılan araştırmalar özetlenmiş ve film analizi yöntemi ile filme konu olan aile, her iki yaklaşımın temel kavramları açısından değerlendirilerek bu iki yaklaşıma örnek olduğu düşünülen sahneler yorumlanmıştır. Filmde Bowlby ve Minuchin’in yaklaşımlarına örnek olduğu düşünülen 50 sahne değerlendirilmiştir.

Bulgular: Film analizi yöntemi ile yapılan değerlendirme sonucunda, filmde değerlendirilen 50 sahnenin yapısal aile yaklaşımı kavramları ile açıklanabildiği; filmin işlevsel olmayan örüntülere sahip ailelerin çocuklarında güvensiz bağlanmanın ortaya çıktığını gösterdiği ve ergenlerde ortaya çıkan suç davranışları ile bağlanma stilleri ve işlevsel olmayan aile örüntüleri arasında ilişkiyi açıklayabildiği görülmüştür. Filmde yapısal aile yaklaşımı kavramlarına örnek oluşturduğu görülen 23 sahne kullanılmıştır. Bu sahnelerin sekizi eş alt sistemini, on biri ebeveyn alt sistemini, ikisi kardeş alt sistemini, üçü sınırları, altısı koalisyonu ve dördü de üçgenleşmeyi göstermektedir. Güvensiz bağlanma ile ilgili belirlenen 11 sahnenin yapısal aile yaklaşımı kavramlarıyla ilgili 23 sahne ile ilişkisi

değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanma ve işlevsel olmayan aile örüntüleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stilleri geliştiren ve işlevsel olmayan örüntülere sahip ailelerde büyüyen ergenlerde suç davranışlarının ortaya çıktığını gösteren 5 sahne, güvensiz bağlanmayı gösteren 11 sahne ve işlevsel olmayan aile örüntüleri ile ilgili 23 sahne ile birlikte değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanma geliştiren ergenlerin ailelerinde işlevsel olmayan örüntülerin de görüldüğü desteklenmiştir.

Tartışma: Filmin betimsel değerlendirmesi sonucunda, Kevin'in zor bir çocukluk sergileyen mizacı (Güvenir, 2006) ve Eva'nın annelik tutumları, Kevin ile Eva arasındaki güvensiz bağlanma ilişkisini arttırmış; Eva ve Franklin'in anne-babalık stilleri de işlevsel olmayan aile örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Kopuk ve üçgenleşen aile yapıları aile üyeleri arasında koalisyonların ortaya çıkararak, Kevin'in planlayarak işlediği cinayetleri hazırlayan koşulların ortaya çıkmasında neden olan etkileşimsel örüntüleri desteklemiştir. Filmde, Kevin ve annesi Eva arasında güvensiz bir bağlanma olduğu, ailenin işlevsel olmayan bir aile yapısına sahip olduğu, Franklin (baba) ile Kevin arasında kuşaklararası koalisyon kurulduğu, kardeş alt sisteminin çalışmadığı, eş alt sistemindeki sınırların Kevin'in söz konusu olduğu durumlarda bazen katı, bazen de belirsiz olduğu görülmüştür. Filmde Kevin-Eva, Kevin-Franklin, Kevin-Celia, Eva-Franklin ve Eva-Celia arasındaki ilişki örüntüleri işlenirken, Franklin-Celia arasındaki ilişki örüntüsüne belli belirsiz değinilmesine rağmen, güvensiz bağlanma stillerinin ve yapısal aile yaklaşımı kavramlarının yeterince işlendiği görülmüştür.

Bu değerlendirmelere ve alt amaçlara ilişkin bulgulara bakıldığında, 'Kevin Hakkında Konuşmalıyız' filmi, Bowlby'nin güvensiz bağlanma stilleri ve Minuchin'in yapısal aile yaklaşımının temel kavramları arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, işlevsel olmayan aile örüntüleri, ergen, suç işleme, film analizi

B.156

“Biz “ Söylemi; içsel ve Kişilerarası İyi Oluşun Önünde Bir Engel Olabilir mi? Sistemik Bir Kavram: Benlik Farklılaşması

Çiğdem Yavuz Güler

Bowen’ın aile terapisi kuşakgeçişli bir teoridir ve duyguların, değerlerin, inançların, davranış kalıplarının en az üç kuşak boyunca aktarıldığı bir duygusal sistemin varlığını belirtir (Bowen, 1978). Bowen’ın teorisi her ne kadar aile terapisi kuramları arasında yer alsa da bireyin psikolojik gelişimine dair güçlü açıklamalar içermektedir. Benlik farklılaşması Bowen’ın sekiz temel kavramından biridir. Benlik farklılaşması, bireyin duygusal ve düşünsel işleyişi ile ilişkilerde yakınlık ve özerklik arasında denge kurabilme düzeyi olarak tanımlanabilir (Bowen, 1978). Farklılaşma kavramı iki yaşam içgüdü, birlikte olma ve bireysel olma arasındaki denge ya da dengesizliği niteler (Titelman, 1998, Gubbins ve diğerleri, 2010). Bowen (1978), benlik farklılaşması kavramı ile aynı zamanda öz kök aileye olan çözümlenmiş ya da çözümlenmemiş bağlanmanın derecesi açısından, birey ve ebeveyni arasındaki ilişkiyi de kastedmektedir. Benlik farklılaşması içsel düzeyde bireyin duygularını düşüncelerinden ayırabilme ve duygularının ya da düşüncelerinin güdümünde hareket etme arasında tercih yapma becerisini ifade eder (Bowen, 1978). Bu açıdan bakıldığında farklılaşmış bireylerin, zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları yaşamayı da sakin kalmayı da deneyimleyebildiği, mantıksal muhakemeler yapabildiği, daha esnek, uyumlu, stresle daha iyi başeden ve yakın ilişkileri içerisinde özerkliğin ölçütünü korurken duygusal ve rasyonel düzeyde eşit şekilde opere olan bireyler olduğu söylenebilir (Skowron&Friedlander, 1998). Kişiler arası düzeyde farklılaşma ise; yakınlığı ve başkalarından bağımsızlığı deneyimleme becerisi ile ilgilidir. Bireyin farklılaşma düzeyi dört faktörle belirlenmektedir: İlişkilerinde “Ben Pozisyonu” alabilme yeteneği, emosyonel kopma, diğerleriyle füzyon ve emosyonel tepkisellik (Kerr & Bowen, 1988; Skowron, 2000). Daha çok farklılaşmış insanlar, ilişkilerde “Ben Pozisyonu” nu tercih etmektedirler: Bu pozisyon bireylerin açıkça tanımlanmış benlik bilincini korumasına ve başkaları tarafından aksi şekilde davranma konusunda baskıya maruz kalsa da kişisel inançlarına dikkatlice bağlı kalmasını ifade etmektedir (Bowen, 1978). Farklılaşmamış bireyler ise duygusal olarak tepkiseldirler, aksiyete düzeyleri yüksektir, diğerleriyle sınırlar olmaksızın füzyona geçme eğilimi gösterirler (Bowen, 1978; Skowron&

Friedlander, 1998). Farklılaşma içsel ve kişilerarası düzeyde bir çok özellik ya da oluş ile de ilişkili görünmektedir. Bowen, düşük düzeyde farklılaşmış bireylerin daha fazla kronik anksiyete, depresyon ve somatizasyon sorunları olduğunu belirtmiştir (Bowen, 1978, Kerr & Bowen, 1988). Benlik farklılaşmasının, evlilikte anlaşmazlıklar (Revenstorf ve diğerleri, 1980); duygu düzenleme gücü (Biadsky-Ashkar & Peleg,2013); sosyal anksiyete (Peleg-Popko, 2002; Peleg & Zoabi, 2014), psikolojik sıkıntılar/semptomlar (Tuason & Friedlander 2000; Bartle-Haring, Rosen & Stith, 2002; Murdock & Gore, 2004; Ross & Murdock, 2014), disfonksiyonel davranışlar (Haber, 1993), fiziksel semptomlar (Peleg & Rahal, 2012; Peleg-Popko, 2002), depresyon ve yeme bozuklukları (Elieson & Rubin, 2001) gibi olumsuz içsel ve kişilerarası değişkenle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte benlik farklılaşması; olumlu sosyal ilişkiler (Gharehbaghy, 2011), yaşam doyumu (Biadsky-Ashkar & Peleg,2013; (Ross & Murdock, 2014) iyi oluş (Ross & Murdock, 2014), kişilerarası ve psikolojik iyi oluş (Skowron, Stanley, & Shapiro, 2009), mental iyi oluş ve psikolojik sağlık (Jankowski & Hooper, 2012), öznel iyi oluş (Yousefi ve diğerleri, 2009), spiritüel iyi oluş, sosyal adaletle bağlılık ve kültürlerarası yeterlilikler (Sandage & Jankowski, 2012), mental sağlık (Yousefi ve diğerleri, 2009), problem çözme (Skowron, 2004), akademik bağlılık (Human-Vogel & Rabe, 2015); evlilik uyumu (Skowron, 2000), ilişki doyumu (Gubbins ve diğerleri, 2010; Knerr & Bartle-Haring, 2010; Lal& Bartle-Haring, 2011;Peleg, 2008, Peleg & Yitzhak, 2010), romantik ilişki kalitesi (Holman & Busby, 2011), evlilik kalitesi (Yousefi ve diğerleri, 2009), cinsel fonksiyonlar (Burri, Schweitzer & O'Brien, 2014) ve cinsel doyum (Hughes & Harper, 2012) gibi bir çok olumlu psikolojik değişkenle de ilişkili görünmektedir. Bu çalışmada, benlik farklılaşmasının bireyin içsel ve kişilerarası iyi oluşu üzerindeki etkisi, farklılaşmanın ve “biz pozisyonu” nun terapötik süreçteki görünümünün tartışılması amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik farklılaşması, Bowen Aile Sistemleri Terapisi, Bireyselleşme, Birliktelik, İyi Oluş

Bartle-Haring, S., Rosen, K. H., & Stith, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17 (6), 568-585.

Biadsky-Ashkar, A., & Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health*, 5 (9), 1467-1477.

- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson
- Burri, A., Schweitzer, R. & O'Brien, J. (2014). Correlates of female sexual functioning: Adult attachment and differentiation of self. *The Journal of Sexual Medicine*, 11 (9), 2188-2195.
- Elieson, M. V., & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and internet groups. *Family Therapy*, 28 (3), 125-142.
- Gharehbaghy, F. (2011). An investigation into Bowen family systems theory in an Iranian sample. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5 (1), 56-63
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4),383-395.
- Haber, J. (1993). A construct validity study of a differentiation of self scale. *Research and Theory for Nursing Practice*, 7 (3), 167-178.
- Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality . *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10, 3-19.
- Hughes, A. A. & Harper, J. (2012). Sexual Satisfaction and differentiation. FHSS Mentored Research Conference. Book 127. http://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1126&context=fhssconference_studentpub
- Human,-Vogel, S. & Rabe, P. (2015). Measuring self-differentiation and academic commitment in University students: A case study of education and engineering students. *South African Journal of Psychology* 45: 60-70.
- Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen Theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice* , 1(3), 226-243. doi: 10.1037/a0027469
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Knerr, M., & Bartle-Haring, S. (2010). Differentiation, perceived stress and therapeutic alliance as key factors in the early stage of couple therapy. *Journal of Family Therapy*, 32(2), 94-118.

- Lal, A., & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital & Family Therapy*, 37(2), 169-181.
- Murdock, N. L., & Gore, P. A., Jr. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 68, 221-228.
- Peleg, O., & Rahal, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 719-727.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, anxiety and physical symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24, 355-369.
- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy*, 33, 25-36.
- Revenstorf, D., Vogel, B., Wegener, C., Hahlweg, K., & Schindler, L. (1980). Escalation phenomena in interaction sequences-an empirical-comparison of distressed and non-distressed couples. *Behavioral Analysis and Modification*, 4(2), 97-115.
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*. doi: 10.1007/s10591- 014-9311-9
- Sandage, S.J. & Jankowski, P. J. (2013). Spirituality, social justice, and intercultural competence: Mediator effects for differentiation of self. *International Journal of Intercultural Relations*. 37, 366-374.
- Skowron, E.A. & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 235-246.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 447-456.

- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.
- Titelman, P. (1998). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (1), 27-35.
- Yousefi, N, Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M.A., Ahmadi, S. A., Beshlideh, K. (2009). Structural Relationships between Self - Differentiation and Subjective Wellbeing, Mental Health and Marital Quality "Fitting Bowen's Theory. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 07/2009; 3(2), 4-14.

B.157

Çalışanlarda İş Anlamının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Hatice Necla Keleş

ÖZET

Hızlı bilgi akışı, uzmanlık gerektiren işlerin daha belirgin nitelikler gerektirmesi ve çalışanların değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilmeleri örgüt psikolojisi alanında yeni yaklaşımların doğmasına yol açmıştır. Bu yaklaşımlardan biri çalışanlarda iş anlamı kavramıdır.

“Anlamlılık” kavramı herhangi bir şeye bireysel olarak verilen değer miktarını ifade etmektedir. Bir iş deneyimi algılara ya da hislere göre herhangi biri için son derece anlamlı olarak ifade edilirken bir başkası için çok da anlamlı bulunmayabilir. Ancak iş anlamı kavramına ilişkin deneyimlerin çoğunlukla pozitif olması literatürde iş anlamı kavramının pozitif etkisi ile ele alınmasını sağlamıştır. Buradan hareketle anlamlı iş bireyler tarafından özellikle kayda değer ve daha pozitif olarak deneyimlenen iş olarak tanımlanmaktadır (Rosso, vd. 2010).

Günümüz iş dünyasında yaşanan değişimler verimlilik ve etkinlik için organizasyonların temel güç kaynağı olan çalışanlara yönelik farklı bakış açıları ortaya çıkarmış ve çalışanların verimlilik ve performansları ile ilişkili olabilecek farklı kavramların ele alınmasını gerekli kılmıştır.

Bu kavramlardan biri 1980’li yıllarda deneysel çalışmalar ile başlamış, zorluklar ile yüz yüze geldiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini vurgulayan daha önceki klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayanan psikolojik iyi oluş kavramıdır (Telef, 2013).

Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) . Olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumunda olan psikolojik iyi oluş (Özen, 2010) halinin bireysel açıdan pek çok olumlu sonuç yaratacağı

ile ilgili önemli bulgular bulunmaktadır. Örneğin psikolojik açıdan iyi olan bireylerin, iş ve özel hayat tatminlerinin, fiziksel ve zihinsel sağlıklarının, kendilerine güvenlerinin, motivasyonlarının ve olumlu düşünme güçlerinin daha yüksek olması beklenmektedir (Deneve ve Cooper, 1998). Bu nedenle, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyinin bireysel performans üzerinde olumlu etki yapacağı öngörülmektedir (Polatçı, 2011). Buradan hareketle; bu çalışma finans sektörü çalışanlarında iş anlamının psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisini analiz etmek amacını taşımaktadır. Çalışmanın evrenini İstanbul ilinde faaliyet gösteren finans sektörü çalışanları oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Steger (2012) tarafından geliştirilen “İş Anlamı Ölçeği” ile Diener (2010) tarafından sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılan “Psikolojik iyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgulara göre finans sektöründe çalışanların işlerini anlamlı bulma düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İş anlamı, iyi oluş, psikolojik iyi oluş

Kaynakça

Diener E., Lucas R. E. ve Oishi S. (2002), “Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction”. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (der.), *The Handbook of Positive Psychology* içinde, New York: Oxford University Press, 63-73.

Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., ve Biswas-Diener R. (2010), “New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings”, *Social Indicators Research*, 97, 2010, 143–156.

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

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46–58.

Polatçı, S. (2011), Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kayseri.

Rosso D.B, Dekas H.K, Wrzesniewski, A. (2010), "On the meaning of work: A theoretical integration and review", *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127.

Ryff C. D. ve Keyes C. L. M. (1995), "The Structure of Psychological Well-being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, 719-727.

Steger, M.F., Dik, B.J., Duffy, R.D. (2012), "Measuring Meaningful Work: The Work and Meaning Inventory", *Journal of Career Assessment*, 1-16.

Telef B. B. (2013), "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 2013, 374-384.

B.158

Türkiye'de İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmaların Sistematik Olarak İncelenmesi

Ferhat Kardeş, İlhan YALÇIN

ÖZET

Amaç: Mutluluk kavramı ilk çağlardan itibaren ele alınan, filozoflar, din adamları, eğitimciler ve politikacılar gibi farklı gruplar tarafından çeşitli boyutlarıyla tartışılan önemli konulardan biridir. Modern psikoloji tarihinde de bireylerin iyilik hallerinin arttırılması, iyi olmalarına engel olan olumsuz faktörlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması, nitelikli bir yaşam sürmeleri için potansiyellerini fark etmeleri ve geliştirmeleri gibi konular temel çalışma alanları içerisinde yer almıştır. Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak yaptığı konuşma pozitif psikolojinin dönüm noktalarından birisi olarak kabul edilir. Bu bağlamda Seligman'a (1999) göre tedavi edici-düzeltilici psikoloji yaklaşımının birçok ruh sağlığı bozukluğunun terapi veya ilaçla tedavi edilmesinde önemli başarıları olmuştur. Ancak psikoloji insanın negatif yanının derinliklerine dokunurken, insan yaşamını en çok yaşamaya değer kılan, en çok doygun, eğlenceli ve üretken hale getiren pozitif yanıyla ilişkisini yitirmiştir. Benzer şekilde Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikoloji alanı özellikle II. dünya savaşından sonra hastalık modeli çerçevesinde iyileştirici bir bilim haline gelmiştir. Pozitif psikolojinin temel amacı ise psikolojinin sadece yaşamdaki en olumsuz durumları iyileştirmek olan odağını aynı zamanda pozitif nitelikler inşa etmeye doğru dönüştürmeyi kolaylaştırmaktır. Bu çerçevede iyi oluş konusu ruh sağlığı alanında pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte yoğun şekilde çalışılan konular arasına girmiştir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı Türkiye'de son yıllarda sayıları hızla artmaya başlayan iyi oluş araştırmalarını sistematik olarak incelemektir. Yöntem: Araştırmada 2000-2015 yılları arasında iyi oluşla ilgili Türkiye'de yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. İncelenecek çalışmalar belirlenirken "iyi oluş", "yaşam doyumu", "mutluluk" ve "iyilik hali" kavramları kullanılmış ve Ankara Üniversitesi elektronik kütüphanesi, ULAKBİM ulusal veri tabanı ve internet arama motorlarından yararlanılmıştır. Ulaşılan 210 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmalar içerik analizi aracılığıyla

“araştırmanın yapıldığı yıl, çalışma grubu, katılımcı sayısı, katılımcıların yaş aralığı, araştırma modeli, kullanılan ölçme araçları, veri analiz yöntemi, ele alınan değişkenler ve ulaşılan temel bulgular açısından analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre iyi oluşla ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun 2010-2015 yılları arasında yapıldığı, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların daha fazla olduğu, deneysel çalışmaların ve model testi araştırmalarının tarama araştırmalarına göre çok sınırlı olduğu, araştırmaların büyük çoğunluğunda beş maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği'nin kullanıldığı, araştırmalarda çoğunlukla korelasyon, regresyon, t testi ve varyans analizlerinden yararlanıldığı, iyi oluşla çok sayıda farklı değişkenin ilişkisinin araştırıldığı ve bu değişkenlerle büyük oranda anlamlı ilişkilerin ortaya konulduğu belirlenmiştir.

Tartışma: Yurtdışı alan yazında 2000 yılı sonrasında artmaya başlayan iyi oluş ve mutluluk araştırmalarının ülkemizde 2010 yılı sonrasında yoğunlaşmaya başladığı görülmektedir. Bu bağlamda kısa bir geçmişe sahip olan iyi oluş çalışmalarında azımsanmayacak düzeyde araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Ancak yapılan inceleme; iyi oluşla ilgili gerçekleştirilecek araştırmalarda deneysel çalışmalara, kültüre özgü müdahale yöntemlerinin ve ölçme araçlarının geliştirilmesine, iyi oluş çalışmalarına katkı sunabilecek kültüre özgü değişkenlerin incelenmesine gereksinim olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, inceleme sonucunda; yetişkinler ve yaşlılar gibi farklı yaş grupları üzerinde araştırmalar yapılmasına, farklı araştırma modellerinden yararlanılmasına, iyi oluş araştırmalarında kullanılan kavramlar için ortak bir dil oluşturulmasına ve ortaya konulan araştırma bulgularının uygulamaya aktarılmasına gereksinim olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, iyilik hali

Kaynakça

Seligman, M.E.P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.

Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

B.159

**Türk Kültüründe Yer Alan Atasözlerinin Pozitif Psikoloji Konuları Kapsamında
İncelenmesi**

Özgür Osman Demir, Ahmet Ayaz, Sakine Hakkoymaz, Yaşar Özbay

ÖZET

Bu çalışmada Türk halk edebiyatının anonim ürünlerinden olan atasözlerinin, pozitif psikoloji konuları kapsamında incelenmesi ve sınıflandırılması amaçlanmıştır. Yapılan araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında Türk Dil Kurumu tarafından belirlenmiş 2396 atasözü arasından yüzey yapı açısından benzer olanlar elenerek tesadüfi olarak belirlenen 500 atasözü incelenmiştir. Nihai atasözleri içerik analizi yöntemiyle pozitif ve negatif anlam içerme durumlarına göre iki kategoriye ayrılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Türk kültüründe yer alan atasözlerinin %54'ü pozitif anlam içerirken, %46'sının negatif anlam içerdiği görülmüştür.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise pozitif anlam içerdiği tespit edilen atasözleri, pozitif psikolojide yer alan temel konular kapsamında sınıflandırılmıştır. Yapılan içerik ve frekans analizi sonuçlarına göre Türk kültüründe yer alan pozitif anlam içeren atasözlerinin %19'unun özyeterlik, %13'ünün azim, %11'inin pozitif kişilerarası ilişkiler, %10'unun umut ve %8'inin sosyal ilgi alanlarında dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları kültürümüzde pozitif atasözlerinin negatif atasözlerinden daha yaygın kullanımı olduğunu göstermektedir. Pozitif atasözleri, bireyi ve bireyin karakterini güçlendirmeye odaklanırken, negatif atasözleri ise yaşanan olumsuz bir durumun yeniden yaşanmaması için uyarı niteliği taşımaktadır. Sahip olduğumuz pozitif atasözlerinin, özellikle eğitim kurumlarında kullanımının yaygınlaştırılması kültürümüzde pozitif dil kullanımını arttırmada önemli bir rol oynayacaktır.

Anahtar sözcükler: Türk kültürü, pozitif psikoloji, atasözleri

B.160

Öznel Zindelik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sait Duman, İlhan Çiçek, Selami Tanrıverdi

ÖZET

Canlı, neşeli, enerjik bireyleri ifade eden öznel zindelik kavramı (Fini, Kavousian, Beigny, ve Emami, 2010) enerji dolu olma ve canlılık hisleriyle ortaya çıkan öznel deneyimler olarak tanımlanmıştır (Ryan ve Frederick, 1997). Bireydeki enerji ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi Freud “psişik enerji”, Selye ise stres teorisinde “uyum enerjisi”yle ele almıştır. Zindelik kavramı Uzakdoğu’da ise içsel enerji veya ruhsal güç gibi kavramlarla bilinmektedir (Ryan ve Frederick, 1997). Psikolojik iyi oluş ise kişinin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirmesini, birey olarak gelişimini sürdürmesini, yaşamda bir amaç edinmesini, diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olmasını, kendi çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesini ve kararlarını kendi başına verebilmesini içermektedir (Ryff, 1989). Bu çalışma öznel zindelik ve psikolojik iyi oluşun birbirleriyle ilişkili olabileceği hipotezinden yola çıkılarak yapılmıştır. Yerli literatürde böyle bir çalışmanın ilk defa yapıyor olması çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Amaç: Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öznel zindelik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Çalışma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu, 2015-2016 eğitim öğretim yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi’nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 177’si kadın (% 59) 123’ü erkek (% 41) toplam 300 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17-31 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 21,26’dır. Öznel zindelik düzeyi verileri Ryan ve Frederick (1997) geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Uysal, Sarıçam ve Akın (2014) tarafından gerçekleştirilen Öznel Zindelik Ölçeğiyle; psikolojik iyi oluş düzeyi verileri Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği (2010) ve Telef’in (2013) Türkçe’ye uyarladığı Psikolojik İyi Oluş Ölçeğiyle elde edilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre öznel zindelik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.536$, $p<.01$). Buna göre öznel zindelik arattıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı söylenebilir. Ayrıca öznel zindelik psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın % 29'unu açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, öznel zindelik, psikolojik iyi oluş, üniversite öğrencileri

Kaynakça

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.

Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A. ve Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156.

Ryan, R. M. ve Frederick C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Uysal, R., Sarıçam, H. ve Akın, A. (2014). Öznel Zindelik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33,136-146.

B.161

Pozitif Psikolojik Danışmanlar İş Başında: Kapsamlı İyi Oluş Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Ali Eryılmaz

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yetişkinler için geliştirilen kapsamlı iyi oluş programının etkililiğinin incelenmesidir. Çalışma, deney ve kontrol gruplu ön-test ve son-test deneysel deseninde yürütülmüştür. Çalışmada psikolojik danışman olarak, lisans öğrenimi gören 19 (15 kadın ve 4 erkek) psikolojik danışman adayı yer almıştır. Program, deney grubunda yer alan Eskişehir’de bir kamu kuruluşunda görev yapan 21-54 yaşları arasında bulunan (ort = 35.47; Ss = 10.47) 15 kadın ve 4 erkek yetişkin danışan üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kontrol grubunda aynı kurumda görev yapan 21-53 yaşları arasında (ort = 31.21; Ss = 8.46) yer alan 19 yetişkin (15 kadın ve 4 erkek) de yer almıştır. Çalışmada gerek psikolojik iyi oluşu gerekse öznel iyi oluşu artıran 20 etkinlik seçilmiştir. Bu yirmi etkinlik, bireysel psikolojik danışma uygulaması şeklinde 19 psikolojik danışman adayı tarafından yetişkinlere uygulanmıştır. Çalışmada verilerin toplanmasında Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik olmayan tekniklerden olan Wilcoxon İşaret Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Deney grubunda yer alan yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Olumlu Duygularında ($Z = -2.53$; $p < 0.01$), Yaşam Doyumlarında ($Z = -3.28$; $p < 0.01$) anlamlı ve önemli düzeyde bir artış bulunmuştur. Deney grubunda yer alan yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Depresyon Belirtileri ($Z = -2.37$; $p < 0.05$) ve Kaygı Belirtileri Göstermelerinde ($Z = -3.29$; $p < 0.01$), Olumsuz Duygularında ($Z = -2.42$; $p < 0.05$) anlamlı ve önemli düzeyde bir azalış bulunmuştur. Ayrıca Deney grubunda yer alan yetişkinlerin kontrol grubunda yer alan yetişkinlere göre, Öznel İyi Oluş Düzeylerinde ise ($Z = -3.34$; $p < 0.01$) anlamlı bir düzeyde artış bulunmuştur. Yetişkinlerin iyi oluşlarının yükseltilmesinde geliştirilen program uygulanabilir.

B.162

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Doğum Sırası ve Yaşam Doyumunun Kariyer

Kararı Yetkinlik Beklentisini Yordama Gücünün İncelenmesi

Oğuzhan Kırdök, Pervin Büşra Alibekiroğlu

ÖZET

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin mesleki yönelimde önemli bir değişken olduğu düşünüldüğünde ve literatür incelendiğinde yaşam doyumunun ve psikolojik doğum sırasının bu kavram açısından önemli bir değişken olduğu tahmin edilmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıralarının ve yaşam doyum düzeylerinin kariyer karar verme konusunda yetkinlik beklenti düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini Osmaniye ili Korkut Ata Üniversitesinde çeşitli bölümlerde okuyan 277 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 41 arasında olup yaş ortalaması 20,56'dır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kariyerleriyle ilgili kararlar verme sürecinde gerekli olan görevler konusunda kendilerini yetkin görme düzeylerini belirlemek amacıyla Betz, Klein ve Taylor (1996) tarafından geliştirilen Işık (2010) tarafından adapte edilen, kariyer karar verme konusunda yetkinlik beklenti kısa formu, Bireyin psikolojik doğum sırasını belirlemek amacıyla Campbell, White ve Stewart (1991) tarafından geliştirilen, Kalkan (2005) adapte edilen Psikolojik doğum sırası ölçeği ve Diener ve ark. (1985) geliştirilen yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve psikolojik doğum sırasının kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordayıp yordamadığının anlaşılması için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları Yaşam doyumunu ve psikolojik doğum sırasının birlikte kariyer kararı yetkinlik beklentisindeki toplam varyansın %19'unu açıkladığını, en güçlü yordayıcı değişkenin yaşam doyumunu olduğunu göstermiştir. Ayrıca psikolojik doğum sırası açısından tek çocuk ve büyük çocuk olanın kariyer kararı verme yetkinlik beklentisini yordayıcı değişkenler olduğu görülmüştür. Elde edilen bulguların kariyer kararı verme yetkinlik beklentisini arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

B.163

Meslekler Bağlamında Kültürel Benlik Kurgusu, Otantiklik ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Sami Çoksan, Ünsal Yetim

ÖZET

Bu çalışmada meslek gruplarının kültürel benlik kurguları araştırılmış ve farklı benlik kurguları olan meslek gruplarının otantiklik ve yaşam doyumları düzeyinde farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmaya 18-74 yaş arasında (Ort=34.11) Mersin’de yaşayan ve çalışan 612 kişi katılmıştır. 70 farklı meslekten olan katılımcılar yaptıkları işlerin benzerlikleri bakımından 8 meslek sınıfına yerleştirilmiştir. Bu meslek grupları; asker(AS), eğitim öğretim hizmetleri sınıfı(EÖ), esnaf(ES), genel idari hizmetler sınıfı(Gİ), işçi(İŞ), sağlık hizmetleri sınıfı(SA), teknik hizmetler sınıfı(TE) ve yardımcı hizmet elemanları sınıfı(YA) olarak isimlendirilmiştir. Çalışmada İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği, Otantiklik Ölçeği; Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

8 meslek sınıfından AS, EÖ, ES, Gİ, İŞ ve SA meslek grupları bireycilik/ilişkisel benlik kurgusuna TE ve YA meslek grupları bireyci benlik kurgusuna sahiptir. Bireyci/ilişkisel benlik kurgusuna sahip meslek gruplarından yalnızca SA’nın bireyci benlik kurgusu düzeyi diğer bireyci/ilişkisel benlik kurgulu mesleklerden daha düşüktür. Bireyci/ilişkisel benlik kurgusuna sahip mesleklerden yalnızca SA’nın ilişkisel benlik kurgusu düzeyi AS, ES, Gİ ve İŞ’ten daha düşüktür. İŞ ve EÖ arasında ilişkisel benlik kurgusu açısından fark yoktur. AS, EÖ, ES, Gİ ve İŞ arasında ilişkisel benlik kurgusu açısından fark yoktur. Bireyci/ilişkisel benlik kurgulu meslekler arasında otantiklik alt boyutları açısından fark yoktur. Yalnızca SA’nın genel otantiklik düzeyi İŞ’in genel otantiklik düzeyinden daha düşüktür. Bireyci/ilişkisel benlik kurgulu diğer mesleklerin genel otantiklik düzeyi arasında fark yoktur. Gİ ve SA’nın yaşam doyumları İŞ’ten daha yüksektir. Hane geliri kontrol altına alındığında bu anlamlılık yok olmaktadır. AS, EÖ, ES ve İŞ arasında yaşam doyumunu açısından farklılık yoktur. Ayrıca Gİ ve SA arasında da yaşam doyumunu açısından farklılık yoktur. Bireyci/ilişkisel benlik kurgusuna sahip meslek gruplarında otantiklik ile yaşam doyumunu ve ilişkisel benlik kurgusu arasında çok zayıf, bireyci benlik kurgusu arasında zayıf korelasyon

vardır. Bireyci benlik kurgusuna sahip TE ve YA arasında bireyci benlik kurgusu açısından anlamlı farklılık yoktur. TE'nin kendine yabancılaşma ve dışsal etkilenme düzeyi YA'dan daha düşüktür. Bu bireyci benlik kurgulu meslekler arasında kendine yabancılaşma genel otantiklik ve yaşam doyumları açısından bir fark yoktur. Bireyci benlik kurgusuna sahip meslek gruplarında otantiklik ile yaşam doyumu ve bireyci benlik kurgusu arasında çok zayıf korelasyon vardır.

6 meslek grubunun benlik kurguları ayrışmamıştır. Bu meslek grupları hem bireyci hem de ilişkişel benlik kurgusu özellikleri taşımaktadır. Ancak bu gruplarda bireyci benlik kurgusu yaşam doyumu ve otantiklikle, ilişkişel benlik kurgusundan daha yüksek ilişki göstermektedir. 2 meslek grubu bireyci benlik kurgusu özellikleri taşımaktadır. Buna göre çağdaş çalışmalarla tutarlı olarak ülkemizde bireyci benlik kurgusuna doğru kayma söz konusudur. SA meslek grubu düşük otantikliklerine rağmen yüksek yaşam doyumu belirtmektedir. SA, örneklemin hane geliri ortalamasından anlamlı derecede yüksek hane gelirine sahiptir. Bu meslek grubundaki kişiler için meslekten elde ettikleri maddi gelir veya prestij, mesleklerinde yaptıkları işin gerçek benliklerini yansıtırma düzeyinden daha etkili olabilir. Bu nedenle düşük otantiklik düzeylerine rağmen yüksek yaşam doyumu elde edilmiş olabilir. Bireyci veya bireyci/ilişkişel benlik kurgusuna sahip olmak yaşam doyumu ve otantikliği farklılaştırmamaktadır. Bu benlik kurgularının zaten kültürün çoğunluğunda görülen benlik kurguları olması bu durumun nedeni olabilir. Benlik kurgularının yaşam doyumu ve otantiklik üzerindeki etkisini daha net görebilmek için egemen kültürün benlik kurgusuna sahip gruplar ile farklı benlik kurgusuna sahip grupların karşılaştırılması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Kültürel benlik kurgusu, meslekler, otantiklik, yaşam doyumu

B.164

Yaşam Doyumu ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Aynur Karabacak, Adem Peker, Meva Demir

ÖZET

Amaç: Üniversite öğrencilerinin genel olarak farklı bir çevrede öğrenimlerini sürdürmelerini onların çevre ile uyumlarını, memnuniyet düzeylerini, ilgi, neşe, azim ve coşkularını etkileyebilmektedir. Bu durumda kendilerine ve çevrelerine olan hislerini değiştirebilmektedir. Bu hislerin olumsuz yönde değişmesi bireylerin yaşamdan memnuniyet düzeylerinin azalmasına, olumlu yönde olması durumunda ise yaşamdan zevk almalarını sağlayabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarından hoşnut olma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi onların yaşantılarında kendilerini daha iyi hissetmelerini yol açabilmektedir. Bu faktörlerden birinin de pozitif ve negatif duygu olduğu düşünülmektedir. Pozitif ve negatif duygunun yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesi, bireylerin iyilik halini artıracak kuramsal temele bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada pozitif ve negatif duygunun yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişkilerini incelemek için ilişki tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 yılında Türkiye'de Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Türkçe, Tarih, Matematik, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği ve Okul Öncesi Öğretmenliği programlarında öğrenim gören 275 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki öğrencilerin 191 (%69.5) tanesi kız, 84 (%30.5) tanesi ise erkektir

Veri Toplama Araçları: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş, Gençöz (2000) ise ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Ölçek pozitif ve negatif duygu olmak üzere iki boyuttan ve 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 10'u pozitif duyguyu, diğer 10 maddede negatif duyguyla

ilgilidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sonucunda iç tutarlılık katsayısı negatif duygu için. 86, pozitif duygu için. 83 olarak saptanmıştır.

Yaşamın Doyumu Ölçeği: Yaşam Doyumu Ölçeği Diener (1985) tarafından geliştirilmiş, Köker (1991) ise Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşup, Likert tipinde ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach-Alfa güvenirlik katsayısı. 80 olarak elde edilmiştir. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı da. 85 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyini belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Pozitif ve negatif duygunun yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır.

Sonuç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygularının yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda pozitif duygu ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin ($r= .41, p<.05$), negatif duygu ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin ($r= -.31, p<.05$) olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumunu yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre 1. aşama'da pozitif duygunun yaşam doyumunu %16.8'ini açıkladığı ($\beta= .41, t= 7.42, p=.01$), 2. aşamada negatif duygunun yaşam doyumunu üzerinde %5'lik bir etkisinin olduğu ($\beta= -.23, t= -4.19, p=.01$) görülmüştür. Sonuç olarak pozitif ve negatif duygunun yaşam doyumunun %21.8'ini açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile pozitif ve negatif duygunun yaşam doyumunu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygu

Kaynakça

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 15(46), 19-26.

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

B.165

Özel Eğitime Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Yaşam Memnuniyetleri ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi

Levent Öncel, Zerrin Akşak Ertaş, Vedat Karahan, Osman Necati Turhan, Duygu Betül Koca

ÖZET

Araştırmanın amacı; özel eğitime gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin pozitif psikoloji kavramlarından yaşam memnuniyeti ve umut düzeylerinin incelenmesidir. İstanbul'un Beyoğlu, Beylikdüzü ve Avcılar ilçelerinde, yüz yüze 151 anne veya baba ile görüşülerek yapılan araştırmada; Diener ve Arkadaşları tarafından geliştirilen "5 maddeli Yaşam Memnuniyeti Ölçeği'nin" Türkçe formu, Snyder ve Arkadaşları tarafından geliştirilen "12 maddeli Sürekli Umut Ölçeği'nin" Türkçe formu ve demografik verileri ölçen 6 maddeli form kullanılmıştır. Çalışmada Yaşam Memnuniyeti Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.80, Sürekli Umut Ölçeği'nin "Alternatif Yollar Düşüncesi" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.68, Sürekli Umut Ölçeği'nin "Eyleyici Düşünce" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.69 ve Sürekli Umut Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda erkeklerin yaşam memnuniyetinin kadınlara göre anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Ölçülen diğer kavramlarda herhangi bir ilişki veya anlamlı farklılık bulunamamıştır.

B.166

Maneviyat İfadeleri Envanteri Uyarlama Çalışması

Rukiye Şahin, Mustafa Baloğlu

ÖZET

İnsanın manevi yönü William James, Carl Jung gibi psikolojinin önemli isimlerinin öncü girişimlerine rağmen ihmal edilmiş, maneviyat ampirik olarak sınırlanamaz, hatta uzun yıllar bazı değişkenleri açısından patolojiyle ilişkili görülmüştür (Ellis & Yeager, 1989; Ellis, 1986; Walsh, 1989). Oysa evrensel bir anlamı olan ve mutluluk, iyi oluş gibi kavramlarla pozitif ilişkili ve depresyon, madde kullanımıyla negatif ilişkili bir kavramdır (Moreira-Almeida, Neto & Koenig, 2006). Maneviyatla ilişkili boyutların ampirik olarak test edilemeyeceğine dair eleştiriler özellikle değerlendirmeye ilgili çalışmalarla çürütülmüştür (Friedman & MacDonald, 1997; MacDonald, 2000, MacDonald&Friedman, 2002). Bu araştırma MacDonald (2000) tarafından geliştirilen ve daha sonra farklı kültürlerde uyarlama çalışması yapılmış olan “Maneviyat İfadeleri Envanterinin” Türk kültürüne uyarlanmasını amaçlamaktadır. Ölçek Maneviyata Bilişsel Yönelim, Yaşantısal/Fenomenal Boyut, Varoluşsal İyi Oluş, Paranormal İnançlar ve Dindarlık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık katsayısı. 80 olarak bulunmuş ve yapı, ölçüt ve ayırıcı geçerlik ölçütlerini karşılamıştır.

Maneviyat İfadeleri Ölçeği'nin Türkiye popülasyonu için geçerliliği ve güvenilirliği 412 kişilik bir örneklem üzerinde test edilmiştir. Örneklemdeki katılımcıların 256'sı (%63.8) kadın ve 145'i (%36.2) erkektir. Katılımcıların yaşları 19 ile 37 arasında değişmiştir (ortalama = 22.56, standard sapma = 2.98). Ölçeğin orijinal beş faktörlü yapısının Türkiye popülasyonuna uyum gösterip göstermediği, dolayısıyla da yapı geçerliğine sahip olup olmadığı maksimum olabilirlik doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Sonuçlar yeterli düzeyde bir uyuma ulaşmasa da, kuramsal modelin veri seti ile gelecek vaat eden uyumuna işaret etmektedir (ki-kare/sd = 2.35, GFI = .87, AGFI = .84, NFI = .77, IFI = .86, TLI = .84, CFI = .85 ve RMSEA = .06). Modelde tüm gösterge değişkenler bağlı oldukları faktörler ile anlamlı derecede yüklenmişlerdir. Faktörlerarası ilişkilerde (bilişsel ve paranormal ile yaşantısal ve iyi-oluş faktörleri arasındaki ilişkiler hariç) anlamlı düzeydedir. Ölçeğin iç

tutarlılık katsayısı. 80 olarak bulunmuştur (bilişsel = .83, yaşantısal = .74, iyi-oluş = .78, paranormal = .63, dindarlık = .71).

Anahtar Kelimeler: Maneviyat Envanteri, Maneviyatın Ölçülmesi, Maneviyat Psikolojisi

B.167

Özgünlüğün Mutluluk ile İlişkisinde Maneviyatın Aracı Rolü

Didem Aydoğan, Yaşar Özbay

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı; özgünlüğün mutluluk ile ilişkisinin açıklanmasında maneviyatın aracılık (mediation) rolünü ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubu: Araştırma 218 (67.5%) kadın ve 105 (32.5%) erkek olmak üzere 315 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 19-30 arasında değişmektedir (= 21.93, Ss: 1.45).

Veri Toplama Araçları: Özgünlük Ölçeği (ÖÖ): Katılımcıların özgünlüğünü ortaya koymak amacıyla Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen Türk kültürüne uyarlaması Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2011) tarafından yapılan Özgünlük (Authenticity) Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 39 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu çalışma içerisinde ölçeğin Cronbach Alfa değeri. 85 olarak hesaplanmıştır. **Manevi Yönelim Ölçeği:** Katılımcıların manevi yönelimlerini değerlendirmeye yönelik Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilen Manevi Yönelim Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu çalışma içerisinde ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri. 97 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) : Katılımcıların mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir ve Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmakta olup, 5'li derecelendirilen Likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu çalışma içerisinde hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise. 77 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcılardan demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Veri Analizi: Araştırmada verilerin analizi pearson korelasyon tekniği, basit ve çoklu regresyon tekniklerinden yararlanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır.

Bulgular: Yapılan korelasyon analizi sonucunda özgünlüğün, mutluluk ($r=.41$) ve maneviyat ($r=.21$) ile pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkinin açıklanmasında maneviyata yönelimin Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen üç koşul doğrultusunda incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre özgünlüğün, maneviyat ($\beta=.40$) ve mutluluğa ilişkin ($\beta=.21$) katsayılarının anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Maneviyatın aracılık rolüne ilişkin analizlerde, özgünlük ve mutluluk arasında kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sobel $z=3.03$, $p<.001$).

Tartışma: Araştırmanın sonuçları özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın kısmi aracılık rolünün olduğunu koymaktadır. Özgünlük, kişinin kendi hakikati ile temas kurma biçimidir. Kişinin bu şekilde kendi gerçekliğine ilişkin farkındalığı, yaşamına ilişkin anlam oluşturmada sahip olduğu manevi yönelim ile birlikte gelişmesine ve güçlenmesine katkı sağlayacaktır. Bireylerin bu bağlamda, mutluluğuna ilişkin süreçleri değerlendirirken sahip olunan maneviyatın ve özgünlüğün anlaşılması, ruh sağlığı müdahaleleri için önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Özgünlük, manevi yönelim, mutluluk, pozitif psikoloji

Kaynakça

Aydoğan, D., Özbay, Y. & Büyüköztürk, S. (2011). Özgünlük Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. XI.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 03-05 Ekim İzmir, Ege Üniversitesi, İzmir

Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-82.

Doğan, T. & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.

Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik. *İnönü Üniversitesi*, 16 (3), 51-68.

B.168

Maneviyatın Ruh Sağlığı İle İlişkisi ve Ölçülmesi

Abdullah Mücahit Aslan, Hayrunnisa Aslan

ÖZET

İnsan biyolojik, psikolojik, manevi, sosyal ve kültürel boyutları olan bir varlıktır. Bilindiği gibi insanın bu boyutlarının tümü birbiri ile etkileşim içindedir. Bu bağlamda fiziksel alanda oluşan bir sorun, sosyal ve psikolojik alanı, ruhsal alanda oluşan bir sorun ise fiziksel alanda sorunlara neden olabilmektedir. Özellikle insanın ruh sağlığı söz konusu ise insanı kendini oluşturan parçalara ayırmak yerine onu kendisini meydana getiren parçalarla birlikte bir bütün olarak ele almak gerekmektedir. Yani insanın biyo-psiko-sosyal bir varlık olmasının yanında maneviyat gibi bir mefhumda da sahip bir varlık olması insanı holistik açıdan değerlendirirken maneviyatın da bu değerlendirmeye katılmasını gerektirmektedir. Öyle ki yapılan araştırmaların önemli bir kısmı maneviyat ile psikolojik sağlık arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalara bakıldığında yüksek maneviyata sahip insanların daha mutlu ve sağlıklı oldukları, yaşamlarındaki yaşadıkları çatışmaların azaldığı, psikolojik iyi oluşun giderek arttığı, iş doyumu ve üretkenliğin arttığı, yaşama uyum sağlama kapasitelerinin arttığı ve öz yönetim becerilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca maneviyatın strese karşı bir tampon görevi gördüğü, duygusal kararlılıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bunlara ek olarak evlilik doyumu ve evlilikte yaşanan çatışma seviyesinin partnerlerin maneviyat seviyesi ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Ayrıca bir hastalığa yakalanan ya da yakınıını kaybedenlerin bu gibi durumlarla baş etmelerinde maneviyatın önemli bir rolünün olduğu, intihar düşüncelerinin ve madde kullanımının azalmasında etkili olduğu görülmüştür.

Ancak maneviyatın insanın yaşamında taşıdığı bu denli öneme kıyasla araştırmalarda yeterince ilgi odağı olmadığı görülmektedir. Ancak son on yıl içerisinde yapılan çalışmalara bakıldığında teoloji, psikoloji, tıp ve yönetim bilimleri gibi pek çok alanda araştırmalara konu olması önemli bir gelişme olarak görülmektedir. Buradan hareketle son yıllarda maneviyat kavramına ilişkin ilginin sonucunda yapılmış çalışmalardan ulaşılabilen miktardaki

çalışmaları bir derleme tarzında bu çalışmada ortaya koymak hedeflenmiştir. Araştırmanın Amacı: Bilim, birikimli bir süreçtir ve yeni bilgiler önceki bilgiler üzerine kurulur. Bu çalışmada amaç olarak maneviyat literatürüne ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmaların derlenmesi böylece maneviyat yönelimli çalışmaların seyrinin tespiti, yapılacak çalışmalara fikir kazandırılması benimsenmiştir.

Yöntem: Bu çalışmada araştırmanın verileri belgesel tarama yöntemi ile toplanmıştır. Maneviyat ile ilgili olarak yapılan araştırmalara Gazi Merkez Kütüphanesi'nin sunmuş olduğu ProQuest Dissertations & Theses Global, Scopus ve ERIC veri tabanları, Google, Google Akademik ve Ulusal Tez Merkezi arama motorları aracılığıyla "maneviyat", "spirituality", "ruh sağlığı" gibi anahtar kavramlar kullanılarak ulaşılmıştır.

Bulgular: Yapılan taramalar sonrasında ulusal ve uluslararası olarak 15 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan 7'si ulusal, 8'i uluslararası çalışmalardır. İçerdikleri temalara göre araştırmalar "ruh sağlığına yönelik çalışmalar" ve "ölçek çalışmaları" olarak iki başlık altında kategorize edilerek sunulmuştur. Çalışmaların 9'u "ruh sağlığına yönelik çalışmalar" başlığı altında; 6'sı ise "ölçek çalışmaları" başlığı altında yer almıştır.

Sonuç ve Tartışma: Bu çalışmada ulaşılan yayın ve araştırmaların sonucunda maneviyatın insanı oluşturan önemli boyutlardan birisi olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmaların maneviyat ile olumlu ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyması maneviyatın insan için önemli psikolojik öğelerden birisi olduğunu da göstermektedir. Bu nedenle maneviyatın terapisinin doğasında olan ve daha çok entegre edilmesi gereken bir unsur olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca Türkiye' deki çalışmaların ki özellikle ölçek çalışmalarının yurtdışına kıyasla sayıca az olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, Spiritüalizm, Ruh Sağlığı

B.169

Psikolojik Danışma Süreci ve Maneviyat: Bir Bütünleştirme Arayışı

Figen Kasapoğlu

ÖZET

Araştırmanın Amacı: Jung'a göre, insanlar sadece psikoseksüel ve psikososyal değildir, aynı zamanda psikomanevidir (Jung, 1933). Pek çok danışan için maneviyat “yaşamak için insan yaşamının geniş bir alanına uygulanabilir kapsayıcı bir çatı” işlevi görür (Pargament, 1997). Pozitif psikolojinin temel öğelerinden olan maneviyat (Seligman, 2007), psikolojik danışma alanında geliştirilen iyilik hali modelinin temel elementleri arasında yer almaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Maneviyatın danışmaya entegre edilmesi içgörüyü, umudu ve değişimi kolaylaştıran etkili bir strateji olabilmektedir (Dailey, Curry, Harper, Moorhead ve Gill, 2011). Batıda, doğal bir şekilde, terapötik uygulamalarda maneviyata yer verilmektedir. Ülkemizde ise bu konuda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı maneviyat kavramını incelemek, maneviyatın terapötik bir araç olarak danışma sürecine dâhil edilebileceğine dikkat çekmek ve bu konuda temel bir bakış açısı oluşturmaktır.

Maneviyatın Tanımı: Mesleki yazında maneviyatın çok sayıda tanımı ve açıklaması mevcuttur. Sözelimi Vaughan (1991) maneviyatı, kutsalın öznel tecrübesi olarak; Myers, Sweeney ve Witmer (2000) ise, yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliği olarak tanımlamaktadır. Maneviyat tanımlarında derin ve sürekli bir anlam arayışına ve fiziksel sonluluğun ötesinde bir gerçekliğe özlemi fark etmeyi içeren insan doğasına yönelik ortak bir görüş vardır (<http://www.aservic.org/>).

Maneviyatın Psikolojik Danışmayla Bütünleştirilmesi: Danışma sürecinde manevi ve dini inançlara ilişkin farkındalığı ve duyarlılığı sağlamak, çok kültürlü ve bütüncül yaklaşımın ayrılmaz bir parçası olup (Robertson, 2010) Amerikan Psikolojik Danışma Derneği ([ACA], 2014) tarafından etik kurallarla güvence altına alınmıştır. Ayrıca manevi gelişim ve aşkınlık olan ilişki yolculuğunda, bireyin merhamet, bağışlama ve minnettarlık gibi değerleri yaşaması daha muhtemeldir (Hill ve Pargament, 2003). Manevi değerlerin ve davranışların fiziksel ve

psikolojik sağlığı geliştirebileceğine dair kanıtlar, artık maneviyatın ruh sağlığı için önemli bir bileşen olduğunu açıkça göstermektedir (Corey, 2005). 200'ün üzerinde psikologun cevaplandığı bir anketin sonucuna göre maneviyat, vakaların %37'sinde çözüme katkı sağlamış, %26'sında ise problem ve çözümle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Amerikan Psikoloji Derneği Uygulama Başkanlığı, 2003). Örneğin bazı çalışmalarda maneviyat, bilişsel-davranışçı terapiyle başarılı bir şekilde birleştirilmiş ve depresyon, anksiyete, nevroz, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif bozukluk ve stres gibi sorunların sağaltımında etkili olmuştur (bkz. Hodge, 2006).

Terapötik süreçte kullanılacak çeşitli (açık, örtük ve içsel gibi) entegrasyon formları vardır. Danışmanın ve danışanın dua etmesi, kutsal metin okumak, manevi değerlendirme, meditasyon, tefekkür, rüya yorumu açık entegrasyon örnekleridir (Bedri, 2012; Good, 2010; Walker, Gorsuch ve Tan, 2004). Psikolojik Danışmada Manevi, Etik ve Dini Değerler Birliği, maneviyatın kuramsal modelleri ile danışma uygulamalarının arasındaki boşluğu doldurmak çabasıyla, ACA tarafından desteklenen, danışmada manevi ve dini konulara yönelik yeterlikler geliştirmiştir (<http://www.aservic.org/>). Böylece uygulayıcılara maneviyatı değerlendirme, danışanın içgörüsünü ve farkındalığını yükseltmek, hedef oluşturmak gibi amaçlar için pek çok teknik seçme özgürlüğü sağlanmaktadır. Manevi değerlendirme sonuçları ise danışanın kendini keşfetme, kendini anlama ve karar verme ve eylem planlamasında gerekli perspektif koymasını gerçekleştirmede işe yarar (Dailey vd., 2011; Stanard vd., 2000).

Sonuç ve Öneriler: Terapötik uygulamalarda, mevcut boşluğu dolduracak, psiko-manevi bir yaklaşımın geliştirilmesi önemli bir ihtiyacı karşılaması bakımından ilgi uyandırıcı ve makul bir fikir olarak görülmektedir. Bu konuda çalışmak isteyen profesyonellerin, çalışmalarında çeşitli bilim dallarından uzmanlarla işbirliğine açık olmaları beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma, maneviyat, bütünleştirme

B.170

A Cross-Cultural Study on the Relationship between Self Compassion and Well-Being among Turkish and USA University Students: Self-acceptance and Positive Relations as Mediators

Tuğba Sarı, Collie Conoley

SUMMARY

Introduction: One psychological construct that has recently attracted considerable attention in well-being research is self-compassion. There is a growing evidence that SC is an important source of both eudemonic and hedonic happiness. Self-compassion has been founded to be positively and significantly related with some components of wellbeing in both individualistic cultures and collectivistic cultures. However, there could be differences about the variables which enables SC to be positively related with wellbeing. In this cross-cultural study, we chose samples from two cultures that are well known to represent different cultural orientations; Turkey (collectivist culture), USA (individualistic culture). Considering the differences between USA and Turkey, this study was aimed at (a) examining the predictive value of SC on well-being across cultures, as well as the predictive value of the variables that are proposed to account this relations, self-acceptance and positive relations; (b) testing the mediating effect of self-acceptance and positive relations on the relation between self-compassion and components of SWB.

Method: The research is a descriptive study. The Turkish group of the research was 273 Turkish university students educated at a big university in 2014- 2015. The USA group was 113 USA university students. In order to state the self-compassion sub factors of students, the original form of Self-Compassion Scale is applied to USA group and the adapted one is used for the Turkish group. In order to measure psychological well-being of students the original form of Psychological Well-being Scale is applied to USA group and the adapted form is used for the Turkish group. To measure life satisfaction, Satisfaction with Life Scale was used. The Positive Affect and Negative Affect Schedule was applied to measure the positive and

negative emotions. Regression analysis and Pearson product moment correlation coefficients were used for analyses.

Findings: Self-acceptance is found to be a mediator in life satisfaction, positive affect, but not in negative affect. Positive relations is found to be a partial mediator in life satisfaction and full mediator in positive affect, but not in negative affect. Self-acceptance is found to be a mediator in life satisfaction, positive affect, but not in negative affect. Positive relations does not mediate the relation between SC and components of SWB.

Discussion: Our first assumption was that because collectivist culture place emphasis on the social aspects, the role of positive relations would be important in the relation between SC and well-being in a more collectivist culture. This assumption was supported that positive relations fully mediated the effect of SC on positive affect and partially mediated the relation between SC and life satisfaction in Turkey (collectivist culture). On the other hand, positive relations does not have mediator role in USA sample (individualistic culture). Our second assumption was that because of the individualistic cultures gives emphasis on self-oriented attitudes, self-acceptance would be a mediator between SC and well-being in USA sample, but not in Turkey sample. Our findings revealed that self-acceptance mediates the relation between SC and well-being in both cultures. Evidently SC influences life satisfaction and positive affect to the extent that it leads people to experience self-acceptance in both cultures.

B.171

**Towards a Positive Cross-Cultural Lexicography: Enriching Our Emotional Landscape
Through an Analysis of ‘Untranslatable’ Words Pertaining to Wellbeing**

Tim Lomas

SUMMARY

Aim: Although much attention has been paid to culture-specific psychopathologies, there have been no comparable attempts to chart positive mental states that may be particular to certain cultures. This presentation outlines the beginnings of a positive cross-cultural lexicography of ‘untranslatable’ words pertaining to wellbeing, culled from across the world’s languages.

Method: A quasi-systematic search of 'untranslatable words' pertaining to wellbeing was conducted, involving a search of academic articles, relevant websites and blogs, and peer consultation. These words were analysed using grounded theory, which aims to generate theory through the identification of emergent themes.

Results: 216 relevant words were identified. Using grounded theory, these words were organised into three categories: feelings (comprising positive and complex feelings); relationships (comprising intimacy and pro-sociality); and character (comprising personal resources and spirituality).

Discussion: The analysis provides a window onto cultural differences in constructions of wellbeing, thereby enriching our understanding of wellbeing. It is possible that this emergent lexicon may help expand the emotional vocabulary of English speakers, and consequently enrich their experiences of wellbeing. The presentation concludes by setting out a research agenda to pursue these aims further.

Keywords: cross-cultural; linguistics; lexicography; wellbeing; happiness

B.172

Well-being in Surabaya City, Indonesia According to PERMA-Profiler

Nurlaila Effendy, Herlina Subandryo

SUMMARY

Human beings search for happiness and well-being in their lives. Citizen well-being becomes crucial for governments as indicator of success. In Positive Psychology, well-being is termed as flourishing. It is defined as the highest degree of subjective well-being. The Positive Psychology identifies 4 models of flourishing advocated by Keyes (MHC-SF), Huppert & So (ESS), Ed Diener (Flourish Scale) and Seligman (PERMA Profiler). This research adopted well-being measurement by means of PERMA Model with 5 pillars: Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplish (PERMA), also Negative Affect and Health. It was a preliminary research in the second largest city in Indonesia called Surabaya. Accordingly, it needs to be further developed in other cities and regencies in Indonesia. The main objectives of the research were (1) to measure the degree of public well-being in Surabaya city and (2) to map the 5 pillars of the citizen well-being in Surabaya city. The research subjects were 585 residents of Surabaya lawfully holding Surabaya ID-Cards with age range 25-55 years old. Subject Characteristics: married (64%), women (59%), education background (senior high school: 45% and undergraduate: 43%), private employees (43%), and income under 7 million IDR (72%). The results of the factor analysis confirmed that PERMA was a factor. The results of the research were tentatively (still on going) showed that the reliability of PERMA Profiler (Cronbach's α) was 0.792 with mean of overall well-being = 106.7006. (Positive Emotion = 22.2065; Engagement = 21.5162, Relationship = 23.7522; Meaning = 24.5546; Accomplishment = 14.0708) and mean of Health = 23.895, Negative Affect = 17.7139. The result of regression between PERMA and Health was $R = 0.617$ with effective contribution 38.0%. It was conclusive that the level of citizen well-being in Surabaya city was categorized good enough, but Accomplishment element of Surabaya citizen is low.

Keywords: Well-being, Flourishing, PERMA, Positive Psychology

B.173

Cross Cultural Study: Happiness and Social Adjustment of Indonesian and China Students

Uly Gusniarti, Soerjantini Rahaju, Alexander English, Anastasia Dewi, Jiang Jing Xin

SUMMARY

The purpose of this study was to determine the relationship between happiness and social adjustment of Indonesian and China students. This research involves 40 first year college students as respondents in Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta and Zhejiang University, Hangzhou, China. A subjective happiness scale from Lyubomisky & Lepper (1997) and social adjustment scales (modification from Baker & Siryk, 1989) were used in this research. Spearman correlation was used to test the hypothesis whether there was a relationship between happiness and social adjustment of students in Indonesia and China. According to statistical analysis there was very significant correlation between happiness and social adjustment of students in Indonesia and China ($r = 0.428$, $p = 0.006$). There was no correlation between happiness and social adjustment of students in China ($r = 1.61$, $p = 0.497$) and there was very significant correlation between happiness and social adjustment of student in Indonesia ($r = 0.609$, $p = 0.004$). There was not difference in happiness between China and Indonesian student ($t = -0.579$, $p = 0.567$). There was a significant difference in social adjustment between China and Indonesian students ($t = -3.976$, $p = 0.000$).

Keywords: happiness, social adjustment, cross cultural

B.174

**Umut Temelli Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin
İncelenmesi**

Ali Eryılmaz

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, umut temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesidir. Çalışma, deney ve kontrol gruplu ön-test ve son-test deneysel deseninde yürütülmüştür. Çalışmada, deney grubunda 19-20 yaşları arasında 5 kadın ve 1 erkek; kontrol grubunda ise 19-20 yaşları arasında 5 kadın ve 1 erkek üniversite öğrencisi yer almıştır. Çalışmada Synder'in (2002) umut kuramı temelinde; amaç, amacı gerçekleştirme yolu ve kişisel etkililik olmak üzere üç temel boyutta 16 etkinlik geliştirilmiştir. Çalışma haftada iki olmak üzere toplam 10 grupla psikolojik danışma oturumu şeklinde yürütülmüştür. Çalışmada verilerin toplanmasında Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik olmayan tekniklerden olan Wilcoxon İşaret Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre, Yaşam Doyumlarında ($Z = -2.166$; $p < 0.01$) anlamlı ve önemli düzeyde bir artış bulunmuştur. Deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre, Depresyon Belirtileri ($Z = -2.732$; $p < 0.01$) ve, Olumsuz Duygularında ($Z = -2.201$; $p < 0.05$) anlamlı ve önemli düzeyde bir azalış bulunmuştur. Ayrıca Deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre, Öznel İyi Oluş Düzeylerinde ise ($Z = -2.402$; $p < 0.05$) anlamlı bir düzeyde artış bulunmuştur. Öğrencilerin iyi oluşlarının yükseltilmesinde geliştirilen program uygulanabilir.

B.175

**Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik İyi Oluşları
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Müge Yılmaz, Necla Afyonkale Talay

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada, araştırma grubunu Canik Başarı Üniversitesinde öğrenim gören 19-25 yaşları arasındaki 360 (243 kadın ve 117 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada “Psikolojik İyi Oluş” ve “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ve Basit Doğrusal Regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, Duygusal yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları bastırma, İç içe geçme, Terk edilme, Kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki göstermektedir. Onay arayıcılık, Ayrıcalıklılık, Kendini feda, Cezalandırılma ve Yüksek standartlar ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca, basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Duygusal yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon, Duyguları bastırma, İç içe geçme, Terk edilme, Kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ile psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığını göstermiştir.

B.176

Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik İyi-Oluşun Yordayıcıları

Aslı Uz Baş

ÖZET

Amaç: Psikolojik iyi-oluş üzerine bilimsel araştırmalar, psikolojinin olumsuz durumlara ağırlıklı olarak odaklanmasına bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi-oluş insanların kendi yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerine işaret etmektedir. Bu değerlendirmeler yaşam doyumu gibi bilişsel değerlendirmeler ile pozitif duygular gibi duyuşsal yaşantıları içermektedir.

Bu çalışmanın amacı psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi-oluşun yordayıcılarını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda psikolojik iyi-oluşun yordayıcıları olarak minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalık ele alınmıştır.

Yöntem: Araştırmanın katılımcıları Türkiye'nin batısında bulunan bir devlet üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencileridir. Toplam 264 öğrencinin 202'si kız, 62'si erkek öğrencidir. Katılımcıların yaşları 18 ile 45 arasında değişmektedir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılan Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği; McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Yüksel ve Oğuz Duran (2012) tarafından yapılan Minnettarlık Ölçeği; Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın ve Taş (2015) tarafından yapılan Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Conte, Ratto ve Karasu (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Hisli Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından yapılan Psikolojik Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgular psikolojik danışman adaylarının minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalıklarının, onların psikolojik iyi-oluşlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalık birlikte psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık olarak % 34'ünü açıklamaktadır.

Tartışma: Araştırmadan elde edilen bulgular, minnettarlığın, psikolojik-iyi oluşun en önemli yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Minnettarlık, hem en önemli karakter güçlerinden biri olarak, hem de pozitif duygular üretmesi bakımından pozitif psikolojinin başlıca kavramlarından biridir. Bireylerin iyi-oluşlarının ve yaşam doyumlarının önemli yordayıcılarından biri olduğu çok sayıda araştırmada bildirilmekle birlikte, kültürel özelliklere de bağlı olarak psikolojik iyi-oluşu yordama gücü değişebilmektedir. Bu çalışmada, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalığa göre psikolojik-iyi oluşun daha güçlü bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik iyi-oluşu yordayan en güçlü ikinci değişken, psikolojik farkındalıktır. Psikolojik farkındalık, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olabilmesini, kendini ve diğerlerini anlamak konusundaki istekliliklerini ve duygu ve düşüncelerin paylaşımının değişime yol açabileceğine dair bir inanca sahip olmalarını ifade eden bir kavramdır. Bu yönüyle psikolojik danışmanların sahip olmaları beklenen bir özelliğe de işaret etmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar da psikolojik farkındalıktaki artışın psikolojik iyi-oluştaki artışla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik iyi-oluşun bir diğer anlamlı yordayıcısı ise yaşamın anlamı olmuştur. Yaşamda bir anlam ve amaç duygusuna sahip olmak, insan olmanın bir özelliği olarak değerlendirilirken aynı zamanda psikolojik sağlıkla da ilişkili bir kavramdır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar da yaşamlarında anlam duygusunu deneyimlemenin psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi-oluşları üzerinde anlamlı bir etkiye sebep olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik danışman adaylarının yetiştirilmesi sürecinde minnettarlığı, psikolojik farkındalığı ve yaşamın anlam ve amacını geliştirmeye yönelik konuların ele alınmasının, hem psikolojik danışman adaylarının iyi-oluşlarını desteklemek hem de ileride bir yardım profesyoneli olarak kişisel özelliklerini geliştirmek bakımından yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi-oluş; minnettarlık; yaşamın anlamı; psikolojik farkındalık; psikolojik danışman adayları

B.177

Kanser Hastalarında Önemli Bir Konu: Bütüncül İyilik Hali

Sevcan Toptaş, Fatma Öz

ÖZET

İnsan, edindiği genetik özelliklerle iç ve dış çevresiyle etkileşim sonucunda gelişen ve değişen bedensel, ruhsal, sosyal ve kültürel boyutları olan bir varlıktır. Sağlık bakımında kabul edilen en kapsamlı yaklaşım bireyin tüm boyutlarına yönelik bütüncül yaklaşımdır. Bütüncül yaklaşıma göre birey; bedensel, zihinsel, duygusal, sosyo-kültürel ve manevi boyutları olan bir bütündür ve bu boyutların her biri diğeri ile karşılıklı olarak ilişkili ve birbirine bağımlıdır. Hastalık sadece doku ve hücrelerde yapısal ve fonksiyonel olarak anormal değişikliklerin yarattığı bir durum değildir. Hastalık hasta için fiziksel, ruhsal, sosyal, manevi, çevresel ve ailesel olarak çok boyutlu bir olgudur; bir yaşam, kimlik ve varoluş krizidir. Bugün bireyin hayatını birçok açıdan etkileyen hastalıklardan biri de kanserdir. Kanser hasta için fiziksel, ruhsal, sosyal, manevi, çevresel, ailesel, psikososyal çok boyutlu bir olgudur; bir yaşam, kimlik ve varoluş krizidir. Kanser hastalığı ise yukarıda belirtildiği gibi bireylerin yaşamlarının birçok bölümünde kriz yaşamalarına sebep olan bir hastalıktır. Geliştirilen tedavi yöntemleri ile hastaların yaşam sürelerinin uzatılması ve daha nitelikli yaşamaları amaçlanmakta ve büyük ölçüde başarılmaktadır. Ancak yaşam süresinin uzatılması, kanserin yarattığı sorunlara ve tedaviye uyum sorunlarına, tedaviyi sürdürmede yetersizlik gibi sorunlara ve kullanılan tedavilere ilişkin çeşitli yan etkilere yol açmaktadır. Bu yan etkiler; saçlarda dökülme, bulantı, kusma ve kısırlıktır. Ayrıca hastalara fiziksel olarak yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, bulantı, kusma ve ağrı, ciltte değişimler, fiziksel sınırlamalar, seksüel sorunlar, erken menopoz yaşamaktadır. Tüm bu sorunlar sonucunda hastalar anksiyete, depresyon, ağrı, cinsel işlev bozukluğu, yorgunluk gibi semptomlar yaşamakta, var olan uyum mekanizmaları sarsılmakta, geleceğe yönelik beklenti ve planları bozulmaktadır. Ruhsal olarak kaygı, ümitsizlik, kızgınlık, bireysel baş etmede ve dikkati odaklamada güçlük, rol performansında bozulma ve depresyon görülebilmektedir. Sosyal olarak hastalar; günlük işleri sürdürmede yetersizlik, eğlence faaliyetlerinde değişim, sosyal izolasyon ve ilişkilerde güçlük yaşamaktadır. Manevi olarak ise bireyler “Neden ben? Bunu hak etmek ve yaşamak için ben ne yaptım? Tanrı beni cezalandırıyor mu? Öldükten sonra bana ne olacak? Ben kaybolduktan

sonra ailem nasıl yaşayacak? Yokluğum fark edilecek mi? Özlenecek miyim? Hatırlanacak mıyım? Yaşamdaki işlerimi bitirmek için yeterli zamanım olacak mı?” gibi sorularla yüzleşmektedir. Bu sorunlar kişinin işlevselliğini, iyilik halini, sorunlarla baş etmesini etkileyerek kısır döngü şeklinde yine pek çok biyopsikososyal probleme yol açmaktadır Bu bağlamda düşündüğümüzde kanserin tanıyı alan bireyin fiziksel, sosyal, duygusal, psikolojik iyilik halini bir bütün olarak etkilediğini söyleyebiliriz. Kronik hastalıklar arasında kabul edilen kanser, sık görülmesi, yüksek oranda ölümlere yol açması, çevresel kanser yapıcı etkilerin artması gibi nedenlerle çağımızın önemli sağlık sorunlarından birisi olarak görülmektedir. Kanserlin hasta ve ailesinde neden olduğu fiziksel, ruhsal ve sosyal değişiklikler, kanserli bireylerin uzun yaşamasından ziyade bir bütün olarak iyilik hallerinin korunmasıyla kaliteli yaşamları gerektiği gerçeğini de gündeme getirmiştir. Dünya’da ve ülkemizde kanserlin yüksek oranda görüldüğünü göz önüne aldığımızda, bu bireylerin iyilik hallerinin belirlenmesi ve bu süreçte neler yaşadıklarının belirlenmesinin oldukça önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu bilgiden yola çıkarak bu derlemenin yazılması planlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Kanser hastası, tedavi yan etkileri, bütüncül iyilik halleri

B.178

Öz-Belirleme Kuramına Göre İhtiyaç Doyumunun Olumlu Yönelimler Üzerindeki Etkisi

Özkan Çikrıkci, Başaran Gençdoğan

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, öz-belirleme kuramı doğrultusunda ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmanın kuramsal temelleri doğrultusunda aidiyet algısı ile yaşam amaçları belirlemenin ihtiyaç doyumunu üzerinde etkili olabileceği varsayılmıştır. Geliştirilen hipotez modele göre, aidiyet algısı ile yaşam amaçları belirleme ihtiyaç doyumunu; ihtiyaç doyumunu da olumlu yönelimleri doğrudan etkilemektedir. **Yöntem:** İhtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisi değerlendirilirken nedensel desenden yararlanılmıştır. Nedensel desen, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenerek birbirleri arasında var olan ya da tespit edilen neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesine olanak sağlamaktadır (McMillan ve Schumacher, 2006). Bu çalışmanın araştırma grubunu, beliren yetişkinlik döneminde yer alan 821 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubu yaşları 17 ile 29 arasında değişen ve yaş ortalaması 20.63 olan (Ss:1.55) 236 kadın (%28.7) ve 585 erkek (%71.3) öğrenciden oluşmaktadır. Bu çalışmada İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği, Genel Aidiyet Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi (İyimserlik) ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere sekiz farklı ölçme aracı kullanılmıştır. İleri sürülen hipotez model, gizil değişkenlere dayalı yol analizi tekniğiyle test edilmiştir.

Bulgular: İlk olarak yapısal modelin uyum indeksleri incelenmiş ve modelin elde edilen verilerle iyi düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2= 296.80$, $sd= 40$, $\chi^2/sd(40)= 7.42$, $RMSEA= .08$ (LO= .07, HI= .09), $SRMR= .05$, $CFI= .93$, $GFI= .94$, $TLI= .90$). Gizil değişkenlerle gerçekleştirilen yol analizi sonucunda toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, aidiyet algısı ($\beta= .91$, $p< .001$) ve yaşam amaçları belirleme ($\beta= .12$, $p< .05$) ihtiyaç doyumunu doğrudan pozitif yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, aidiyet algısı ve yaşam amaçları belirleme ihtiyaç doyumundaki değişimin %93'ünü açıklamaktadır ($R^2= .93$).

Analiz sürecinde, olumlu yönelimler üzerindeki doğrudan etkisi incelenen bir diğer gizil değişken ihtiyaç doyumudur. İhtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerinde doğrudan pozitif yönde bir etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = .83$, $p < .001$). Ayrıca, aidiyet algısının ve yaşam amaçları belirlemenin olumlu yönelimler üzerindeki dolaylı etkileri sırasıyla $d = .76$ ve $d = .10$ olarak belirlenmiştir. Olumlu yönelimler üzerinde dolaylı etkileri bulunan aidiyet algısı ve yaşam amaçları belirleme ile birlikte olumlu yönelimler üzerinde doğrudan etkisi bulunan ihtiyaç doyumunu olumlu yönelimlerdeki değişimin %69'unu açıklamaktadır ($R^2 = .69$). Tartışma: Araştırmada elde edilen bulgulara göre, aidiyet algısı ile yaşam amaçları belirleme ihtiyaç doyumunu etkilemektedir. Bu bulgu bireylerin sahip oldukları aidiyet algısının ve yaşam amaçları belirleyebilme potansiyelinin psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki pozitif etkisi anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının olumlu yönelimlerin gelişmesine olanak sağladığı ifade edilebilir. İyi oluş kavramının bilişsel boyutunun kavramsallaştırılması amacıyla geliştirilen olumlu yönelimlerin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına paralel olarak gelişme gösterdiği sonucu çıkarılabilir.

Kaynakça

McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education: Evidence-based inquiry* (6th ed.). New York: Pearson.

B.179

**Sport Achievement Goals of Primary School Teacher Training Students in Relation to
Their Level of Sport Courage**

Erkut Konter

SUMMARY

Purpose: Courage is one of the important topics of the positive psychology. The exact nature of the relationship between achievement goals, sport courage and a number of individual, social and performance variables are still unclear. Therefore, purpose of this study was to research sport achievement goals of primary school teacher training students in relation to their level of sport courage.

Method: Data were collected from 407 primary school teacher training students aged 18 to 33 ($M=20.74 \pm 1.70$ yrs.). Students were administered the Sport Courage Scale-31 (SCS-31) and Turkish adapted version of the 2X2 Achievement Goals Questionnaire for Sport, and the personal information form for selected individual variables. The both scales have relatively good psychometrics. SCS-31 was built measuring five factors of courage consisting of Mastery-MT, Determination-DT, Assertiveness-AT, Venturesome-VS, and Self-Sacrificial Behavior-SB. 2X2 Achievement Goals Questionnaire for Sport has 4 factors including Mastery-Approach, Mastery-Avoidance, Performance-Approach and Performance-Avoidance. Collected data was analyzed by Normality Tests, Multivariate Anova analysis considering low and high levels of sport courage factors and gender, One-Way Anova, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U and t-tests.

Results: Data revealed a number of significant differences ($p<.05$): 1) Males have significantly high points of MT, DT, AT, VS, SB and Total Courage than females. 2) Females have significantly high points of Mastery-Avoidance than males. 3) Males and females with high points of MT, DT, VS and Total Courage have significantly high points of Mastery-Approach than males and females with low points. 4) Males and females with high points of MT, DT and AT have significantly low points of Mastery-Avoidance than males and females

with low points. 7) Males and females with high points of MT have significantly low points of Performance-Avoidance than males and females with low points. 13) Males and females with high points of DT and AT have significantly high points of Performance-Approach than males and females with low points. 15) Females with high points of AT have significantly high points of Mastery-Approach than males with high points, males and females with low points. 16) Males with high points of AT and VS have significantly high points of Mastery-Approach than males with low points. 21) Females with high points of VS have significantly high points of Performance-Approach than males and females with low points. 22) Males with high points of VS have significantly high points of Performance-Approach than females with low points. 24) Males with high points of SB have significantly high points of Mastery-Avoidance than females with high points, male and females with low points. In addition, analysis related sport participation and sport courage, and 2X2 Achievement Goals for Sport indicated a number of significant results. Conclusions: In general, results supports the previous limited research in sport courage. Initial results of the 2X2 Achievement Goals for Sport and level of Sport Courage of primary teacher training students including various sport variables seem to be promising for future research.

Keywords: Sport Courage, Achievement Goals, Performance, Mastery

B.180

Integrating Positive Psychology and Music Therapy in Treating Adolescents with Anxiety

Sylvia Lai Yuk Ching Kwok

SUMMARY

Background: Positive psychology, with its emphasis on building up a person's cognitive, emotional, and social strengths, provides a sound theoretical basis in programs for anxious adolescents. In positive psychology, hope, emotional competence, and social problem solving are three key constructs that embrace the cognitive, emotional and social aspects of an individual. In addition, music therapy enables adolescents to explore and understand their emotions, cognition, and behavior in a musical environment where their hope, emotional competence, and problem-solving abilities can be developed and enhanced. Hence, elements of music therapy will be integrated with positive psychology in designing an intensive group-based program for adolescents with anxiety.

Aim(s): (1) To integrate positive psychology and elements of music therapy in designing a protocol for treating adolescents with anxiety.

(2) To examine the effectiveness of the designed protocol in increasing the sense of hope, enhancing emotional competence and promoting problem solving abilities, and decreasing anxiety of the adolescents.

Methods: A randomized wait-list controlled trial was conducted. A total of 63 students from six different secondary schools studying Grade 8 to 9 in Hong Kong was randomly assigned to join the programme, while another 51 students act as wait-list control group. They had anxiety score 9 or above in the Anxiety Sub-scale of the Hospital Anxiety and Depression Scale. Pre-test and post-test data was collected to examine the adolescents' change after participating in a 10-session programme. The programme was run by two part-time social workers with basic training in positive psychology and music therapy. Measures include Hospital Anxiety and Depression Scale, Dispositional Hope Scale, Social Problem Solving Inventory, Emotional Intelligence Scale.

Results: The interaction effect of Time x Group on anxiety, emotional competence, hope, and social problem solving was examined using mixed ANOVA, with gender, grade and religious belief controlled. Students in the experimental group had significant decrease in anxiety, increase in emotional competence and hope, after controlling for the change in the control group, while no significant interaction effect was found in social problem solving.

Conclusion: Integrating positive psychology and elements of music therapy is effective in enhancing hope and emotional competence, and decreasing anxiety in adolescents. Hence, further promotion of similar programme in schools is necessary to alleviate adolescent anxiety.

Keywords: Adolescent anxiety, music therapy, hope, emotional competence, social problem solving

B.181

Perceived Appearance and Self-Esteem as Predictors of Regular Exercise

Participants' Dispositional Flow

Gaye Erkmen

SUMMARY

Objectives: Flow is a central concept within positive psychology also known as a subjective experience receiving an increasing amount of attention in sport and exercise psychology studies. The purpose of the present study was to investigate whether the dispositional flow state of regular exercise participants were predicted by perceived appearance and self-esteem. **Method:** The study sample comprised of 142 men (Mage = 24.25, SD = 6.50) and 153 women (Mage = 27.33, SD = 8.23) exercise participants exercising regularly more than six months at different sport centers. The participants have engaged in different sport and exercise types, such as fitness, plates, body building, swimming, team sports, walking, running, and yoga. Participants have been exercising approximately four times in a week. Psychological questionnaires were used to measure the perceived appearance (Physical Self-Description Questionnaire), self-esteem (Rosenberg Self-Esteem Scale) and dispositional flow (Dispositional Flow Scale-2) of exercise participants. To examine the role of perceived appearance and self-esteem in the prediction of dispositional flow of regular exercise participants, a hierarchical regression analysis was conducted. Dispositional flow state was set as a dependent variable. Perceived appearance was entered in the first step, and self-esteem was entered in the second step of the hierarchical regression. Analyses performed using IBM SPSS Statistics 20.0.

Results: As seen in Table 3, 16 % of the variance in dispositional flow score was explained by this model. The first step and second step of the model contributed independently to the prediction of flow experience. At Step 1 of the regression analysis, perceived appearance 23 % of the variance in dispositional flow, $F(1, 294) = 79.57, p < .01$. The perceived appearance ($\beta = .48$) were considered as a contributor for explaining the variance of participants' dispositional flow. At Step 2 of the regression analysis, self-esteem explained 20 % of the variance in dispositional flow $F(2, 293) = 101.06, p < .01$. The physical self-concept

explained ($\beta = .48$) as a contributor for dispositional flow. Results indicated that perceived appearance and self-esteem predicted total 43 % variance of exercise participants' dispositional flow in the current study.

Discussion: Findings of the study supported the assertion that perceived appearance and self-esteem were related with dispositional flow. As challenges and skills are high and in balance, self-esteem has also been shown to be high (Csikszentmihalyi, 1988), it has been stated that flow experience and self-esteem are related. If individuals believe their skills and competence, they may have more chance of getting into flow state (Jackson et al., 1998). Further, if exercise participants perceive their appearance positively, they may enjoy their exercise, then, enjoyment derive from the exercise may contribute to maintenance of exercise behavior. Positive appearance perception and high levels of self-esteem is important for exercise participants to experience the state of flow.

B.182

**Sport Courage and Perfectionism of Adolescents in Relation to Their Selected
Individual and Performance Variables**

Erkut Konter

SUMMARY

Purpose: The exact nature of the relationship between sport courage, perfectionism and a number of variables are still unknown. Therefore, purpose of this study was to research sport courage and perfectionism of adolescents in relation to their selected individual and performance variables. **Method:** Data were collected from 345 adolescents aged 13 to 16 ($M=14.01 \pm 1.15$ yrs.). Adolescents were administered the Sport Courage Scale-31 (SCS-31), Children and Adolescent Perfectionism Scale including personal information form. The scale have a relatively good psychometrics. SCS-31 was built measuring five factors of courage consisting of Mastery-MT, Determination-DT, Assertiveness-AT, Venturesome-VS, and Self-Sacrificial Behavior-SB. Children and Adolescent Perfectionism Scale has two factors consisting of Self-Oriented Perfectionism-SOP and socially prescribed perfectionism-SPP. Collected data was analyzed by Normality Tests, One-Way Anova, Multivariate Anova, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U and t-tests.

Results: Data revealed a number of significant differences ($p<.05$): 1) Males have significantly high points of (SPP) than females. 2) Males have significantly high points of AT, VS and Total Courage than females. 3) There is negative significant correlations between age and SOP, and SPP. 4) 13 years olds have significantly high points of SPP than 15 and 16 years olds. 5) 13 years olds have high points of Self-Oriented Perfectionism (SOP) than 15 and 16 years olds. 6) Exercise participants 3 times a week have significantly high points of SOP and SPP than non-exercise participants. 7) Exercise participants 3 times a week have significantly high points of MT, DT, VS, SB and Total Courage than non-exercise participants. 8) School sport team participants have significantly high points of SOP and SPP than non-school team participants. 9) School sport team participants have significantly high points of MT, DT, VS, SB and Total Courage than non-school sport team participants. 10)Adolescents often participate adventures activities have significantly high points of MT,

DT, AT, VS, SB and Total Courage than adolescents none, rare and sometimes participate adventures activities. 11) Adolescents attributing their previous success to hard work have significantly high points of SPP than adolescents attributing their previous success to chance, ability and easy task. 12) Adolescents attributing their previous success to hard work and ability have significantly high points of AT, VS, SB and Total Courage than adolescents attributing their previous success to chance. 13) Adolescents attributing their previous failure to not enough work have significantly high points of DT than adolescents attributing their previous success to chance and ability. 14) Adolescents with good luck beliefs have significantly high points of SPP, SOP, MT, DT, AT, VS, SB and Total Courage than adolescents with no good luck beliefs. In addition, analysis indicated a number of positive significant correlations between sport courage factors (MT, DT, AT, VS, SB, Total Courage) and SPP, and SOP.

Conclusion: Initial results of the courage and perfectionism of adolescents according to their selected individual variables seem to be promising for future research. Obviously, more research is needed to have more conclusive results.

Keywords: Sport Courage, Perfectionism, Gender, Age, Success, Failure

POSTER BİLDİRİLERİ

POSTER PRESENTATION

POSTER BİLDİRİ

Çocuklarda İyimserlik ve Kötümserliğin Fiziksel ve Duygusal Yaşam Kalitesini Yordayıcılığı

Yasemin Akalın, Semra Aydın, Ali Kemal Derya

ÖZET

Bu araştırmada çocuklarda iyimserlik ve kötümserliğin, yaşam kalitesi ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar iyimserliğin duygusal ve fiziksel yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kötümserliğin ise duygusal ve fiziksel yaşam kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğuna yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre çocuklarda iyimserlik düzeyi arttıkça duygusal ve fiziksel yaşam kalitesinin arttığı; kötümserlik düzeyi düştükçe ise fiziksel ve duygusal yaşam kalitesinin arttığı söylenebilir. Çocukların iyimserlik düzeylerini artırmaya ve kötümserlik düzeyini azaltmaya yönelik programların onların yaşam kalitelerine olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir.

POSTER BİLDİRİ

Stress-Relieving Humor and Satisfaction with Life: The Mediating Role of Job

Satisfaction

Nurdan Özarallı

SUMMARY

Aim of the study: Little research has been conducted on workplace fun and humor in Turkey. In the present study, we aimed to find out the relationships among employees' perceptions of stress-relieving humor at work, overall job satisfaction, and their satisfaction with life. Introduction: Humor in the workplace serves different functions such as: it serves as a social lubricant to help develop and sustain harmonious relationships (Terrion&Ashforth, 2002), relieves stress and tension (Smith et al, 2000), and serves as a channel for expressing aggressive feelings and negative emotions such as fears and anxiety (Holmes, 2000). Stress-relieving humor elevates affective and motivational states and creates positive mood, thus raising employee morale, enhancing creativity and helping to cope with distressing and threatening events. Job satisfaction refers to "the positive emotional state resulting from the appraisal of one's job or job experiences" (Spector, 1985). We assumed that employees' perception of stress-relieving humor at workplace would be related with their job satisfaction. Thus, we hypothesized that:

H1: Employees' perception Stress-relieving Humor will be positively related with their Job satisfaction.

We also assumed that employees' job satisfaction will have a spillover effect on the overall life satisfaction perceptions. Life satisfaction refers to an individual's cognitive assessment of satisfaction with their life circumstances (Erdogan, et al., 2012). Thus, we hypothesized that:

H2: Job satisfaction will mediate the relationship between Employees' perception of Stress-relieving humor and Life Satisfaction.

Method: Data were gathered from 155 employees working in the hospitality sector. Stress-Relieving Humor was measured with an 8-item scale developed by Lang&Lee (2010). Example item: “When we meet each other, we always tell stories to lighten up the day”. Overall Job satisfaction was measured with a 3-item scale developed by Cammann et al.,(1983). Example item: “All in all, I am satisfied with my job”. Satisfaction With Life was measured with a 5-item scale developed by Diener et al., (1985). Example item: “In most ways my life is close to ideal”. Respondents indicated the extent of agreement or disagreement with the questions on a five-point scale ranging from (1) strongly disagree to (5) strongly agree.

Results: Stress-relieving humor showed positive correlations with job satisfaction and Satisfaction with Life ($r=.62$ and $r=.39$, $p=.001$, respectively). Job satisfaction was also positively correlated with Satisfaction with Life ($r=.59$ $r=.001$). The three-step mediation analysis revealed that when Job satisfaction was included in the model, the impact of Stress-relieving humor drops to insignificance, suggesting a full mediation. It seems that humor at work influences the satisfaction employees get from their jobs which, in turn, influences their overall satisfaction with life.

Discussion and Implications: Results revealed that positive feelings experienced at work tend to generalize or spread from whatever caused them to other social contexts. Happy employees at work are likely to lead happy lives. The relationship between work and life satisfaction is reciprocal. Considering that work is an important component of life, improvements in work life will carry strong weight in improving life overall. By creating a happy work atmosphere where employees are provided with the opportunities to tell humorous stories and jokes in the workplace, employees’ job satisfaction level can be raised.

Keywords: Humor, Job-Life Satisfaction

POSTER BİLDİRİ

Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsellik ve Duygudurum Bozuklukları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü

Elvan Kiremitçi, Hamit Coşkun

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin mevsimsellik, yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği, mevsimsellik ve duygudurum bozuklukları arasındaki ilişki ve bu ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evreninde Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikoloji, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Zihinsel Engelliler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenimlerine devam eden lisans öğrencileri yer almaktadır. Araştırmanın örneklemini 168 kız ve 59 erkek, toplam 227 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mevsimsellik düzeyini ölçek amacıyla

Rosenthal ve arkadaşları (1987) tarafından geliştirilen ve Noyan ve arkadaşları (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu (Seasonal Pattern Questionary – SPAQ), yaşam doyumu düzeylerini ölçek amacıyla Durak, Durak ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği ve katılımcıların depresyon ile anksiyete düzeylerini ölçek amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır.

Verilerin analizinde, t test, tek yönlü varyans analizi, regresyon analizi ve aracılık analizi kullanılmıştır. Varyans analizinde F değerlerinin anlamlı bulunduğu koşullarda bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak amacıyla Tukey HSD testi uygulanmıştır. Mevsimsellik, yaşam doyumu ve duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Mevsimsellik ve depresyon ile mevsimsellik ve anksiyete arasındaki ilişkiye yaşam doyumu dahil edilerek aracılık analizi yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulguların değerlendirilmesinde .05 düzeyinde anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ise şu şekilde özetlenmektedir: Üniversite öğrencilerinin mevsimsellik, yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca, mevsimsellik ve depresyon ile mevsimsellik ve anksiyete arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, mevsimsel değişimler kişilerde birtakım psikolojik semptomlar ortaya çıkarmaktadır ve her insan üzerinde aynı oranda olumsuz etkiye neden olmamaktadır. Genel olarak yapılan çalışmalarda, mevsimsel değişimlerin kişilerde depresif semptomlar ve anksiyete semptomları görülme olasılığını arttırdığı bilinmektedir. Buna ek olarak, yaşamlarından memnun olmayan kişilerin ise, mevsimsel değişimlerden daha çok etkilendikleri, bulgular sonucunda kanıtlanmıştır. Araştırmacılara gelecek çalışmalarda değişkenler arasındaki ilişkiyi ve yaşam doyumunun bu ilişkideki aracı rolünü daha ayrıntılı olarak incelemeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mevsimsellik, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete

POSTER BİLDİRİ

Yetişkinlerde Alçakgönüllülük Dindarlık Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Muhammet Enes Vural, Ali Ayten

ÖZET

Alçakgönüllülük, -gerek genel psikolojide gerekse psikoloji biliminin alt dallarında- artan pozitif psikoloji çalışmalarıyla birlikte üzerinde durulan ve yapılan erdemler tasnifinde bir erdem ve pozitif bir karakter gücü olarak nitelendirilen bir kavramdır. İnsanın kendisini olduğu gibi kabul etmesini ve toplumla sağlıklı bir iletişim kurmasını sağlayan psikolojik iyi olma hali; bireyin hayatı anlamlandırma sürecinde etkin rol oynayan ve "yaşanan din" olarak ifade edilen dindarlık ve alçakgönüllülük, bu çalışmanın ana konusunu oluşturmaktadır. Yetişkin bireylerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma 2015 yılında İstanbul örnekleminde yaşları 18-65 arasında değişen 315 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. 146 erkek (%46,3) ve 169 kadından (%53,7) oluşan örnekleme öncelikle kişisel bilgi formu, Alçakgönüllülük Ölçeği, Dindarlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin yer aldığı bir anket formu uygulanmış, daha sonra ise SPSS.20 istatistik programı ile elde edilen verilerin analizi yapılmıştır. Öncelikle katılımcıların alçakgönüllülük ortalaması (M=3,25), psikolojik iyi oluş ortalaması (M=2,25) ve dindarlık ortalaması (M=4,51) hesaplanmıştır. Ardından yapılan test ve analizler sonucunda genel dindarlık ve dindarlığın tüm boyutları ile alçakgönüllülük arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<,01). Ayrıca Psikolojik İyi Oluş ile yaş, gelir durumu ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında; Dindarlık ile de cinsiyet, medeni durum ve gelir durumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<,05).

Anahtar Kelimeler: Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Psikoloji

POSTER BİLDİRİ

Predictors of well-being and quality of life among Syrian refugees in Turkey

Elif Çelebi, Feyza Nur Ak, Kareem Al-Orphalı, Rukiye Aydın

SUMMARY

The health and well-being benefits of social identification and group membership are widely acknowledged. Social identity approach can help us understand how groups and identities promote health and well-being in times of conflict, trauma and change with “at risk” populations. This calls for further research examining the role of social identity processes in predicting well-being and other mechanisms that explain these relationships among specific populations experiencing severe life changes.

Turkey has declared an open door policy for refugees fleeing Syria and extended them a “temporary protection” since April 2011 and currently there are 1,800,000 Syrian refugees in Turkey, with 87% of these living outside the camps (Kirişçi, 2014; United Nations Refugee Agency, 2015). (The term “refugee” used in our research does not necessarily correspond to the legal definition in Turkey but rather applies to Syrians who fled to Turkey due to the ongoing war). The ever growing number of refugees living outside camps makes the organization of assistance programs more difficult and refugees struggle to survive under many difficult conditions, experiencing urgent educational, vocational, health related, other problems (Mazlumder, 2013). Furthermore, refugees commonly have special risk factors for mental health problems including trauma, migration, lack of psychosocial services (Turkish Medical Association, 2014). Furthermore, Syrian refugees are likely to stay in Turkey for a long time due to the sustained violence and conflict (Kirisci, 2014). However, public surveys indicate anti-Syrian attitudes are common among public: 86% of the Turkish people want the government to stop the intake of refugees, 30% supports the view that refugees should be sent back. (The Center for Economic and Foreign Policy Studies, 2014; Hacettepe University Migration and Politics Research Center, 2014). Other studies have presented examples of discriminatory discourses and attitudes on the newspapers and the media at large (Unal,

2014).

Our study investigated the role of social identity factors in predicting well-being outcomes among Syrian refugees, living outside refugee camps in Istanbul and Gaziantep. Specifically, we investigated a set of social psychological variables including perception of daily experiences of discrimination, perception of stability of Turkish-Syrian relationships, perception of acceptance by the Turks, maintenance of group memberships after immigration and social support in predicting outcomes of well-being.

361 Syrian refugees (56% male, 42% female, 2% “missing”) living in Istanbul and Gaziantep participated in the study. Multiple regression analyses were conducted to investigate research questions. We performed three hierarchical multiple regressions. In each analysis, we entered control variables (education, marital status) and Step 1, while group variables were entered at step 2. Each regression used a different outcome (life satisfaction, domains of quality of life). Results were discussed in the literature of positive psychology.

Keywords: Syrian refugees, social identity, immigration, perception of discrimination, social acceptance, quality of life, life satisfaction