
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DEĞERLENDİRMELERİ

Editör: Doç.Dr.Yahya AKTU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Değerlendirmeleri

Editör

Doç.Dr. Yahya AKTU

yaz
yayınları

2025

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Değerlendirmeleri

Editör: Doç.Dr. Yahya AKTU

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-8508-58-1

Ekim 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Psikolojik Esnekliği Rehberlikte Konumlandırmak: Kuramsal Dayanaklar ve Uygulamalı Perspektifler.....	1
<i>Ezgi LİF</i>	
Psiko-Dinamik Yaklaşımlar ve Kariyer Planlama Süreci.....	26
<i>Ercan ARAS</i>	
Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü	46
<i>Fatma HİSARKAYA, Nergüz BULUT SERİN</i>	
Pozitif Psikoloji: Mutluluk İyimserlik ve Özgecilik Üzerine Bir İnceleme.....	70
<i>Yahya ŞAHİN</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİ REHBERLİKTE KONUMLANDIRMAK: KURAMSAL DAYANAKLAR VE UYGULAMALI PERSPEKTİFLER

Ezgi LİF¹

1. GİRİŞ

Günümüzde bireylerin karşılaştığı çok yönlü psikososyal zorluklar, yalnızca patolojik süreçlere değil; aynı zamanda uyum, anlam inşası ve içsel tutarlılık gibi daha geniş psikolojik işlevlere yönelik kavramların önemini de artırmaktadır. Bu bağlamda, bireyin hem içsel yaşantılarına hem de çevresel taleplere karşı duyarlılığını düzenleyerek işlevselliğini destekleyen psikolojik esneklik kavramı öne çıkmaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin olumsuz düşünce ve duyguları bastırmak ya da reddetmek yerine, bu yaşantıları kabul ederek değerleri doğrultusunda yönelimini sürdürebilme kapasitesini ifade eder (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012; Bond et al., 2011). Bu yaklaşım, bireyin yalnızca iyi hissetmesini değil; aynı zamanda anlamlı, tutarlı ve değişen koşullara uyum sağlayabilen bir yaşam sürmesini temel alır.

Psikolojik esneklik, hem ruh sağlığını destekleyen potansiyel bir koruyucu unsur olarak hem de psikolojik danışma süreçlerinde hedeflenen değişimlerin işlevsel bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Özellikle Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanında, bireyin gelişimsel görevleriyle başa çıkabilmesi, ilişkisel işlevselliğini sürdürebilmesi ve yaşam

¹ Öğr. Gör. Dr. Ezgi LİF, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Kilis, Türkiye. E-posta: ezgilif@kilis.edu.tr – ORCID: 0000-0002-0848-6629.

doyumunu geliştirebilmesi açısından önemli bir yetkinlik alanı olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede, psikolojik esneklik yalnızca bireysel bir özellik değil; aynı zamanda ilişkisel, kültürel ve gelişimsel bağlamlarda biçimlenen dinamik bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Bu bölümde psikolojik esneklik kavramını kuramsal olarak temellendiren üç yaklaşım – Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ve Sistemik Yaklaşım – ele alınmakta; her bir kuramın esneklik anlayışına sunduğu özgün katkılar değerlendirilmektedir. Ayrıca, bu yaklaşımların Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) uygulamaları içerisindeki yansımaları incelenmekte; gelişimsel dönemlere özgü esneklik bileşenleri ve Türkiye bağlamında karşılaşılan kültürel sınırlılıklar tartışmaya açılmaktadır.

PDR alanında bireylerin gelişimsel, ilişkisel ve bağlamsal ihtiyaçlarına duyarlı bir biçimde yanıt üretmek, yalnızca semptomların azaltılmasını hedefleyen müdahalelerin ötesine geçerek, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi desteklemeyi amaçlayan bütüncül kuramsal ve uygulamalı çerçevelerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik esneklik; bireyin içsel yaşantılarına açıklık gösterebilmesi, çevresel koşullara uyum sağlayabilmesi ve değerleri doğrultusunda tutarlı bir yaşam inşa edebilmesi açısından, PDR disiplinine katkı sunabilecek potansiyel bir yapı olarak öne çıkmaktadır.

Bu bölümün temel amacı, psikolojik esneklik kavramını kuramsal temelleriyle birlikte ele alarak, psikolojik danışma süreçlerindeki yansımalarını çok katmanlı bir biçimde incelemektir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ve sistemik yaklaşımlar doğrultusunda kavramsal bir çerçeve sunulmakta; ardından bu yaklaşımların PDR uygulamalarında nasıl karşılık bulduğu, farklı gelişimsel

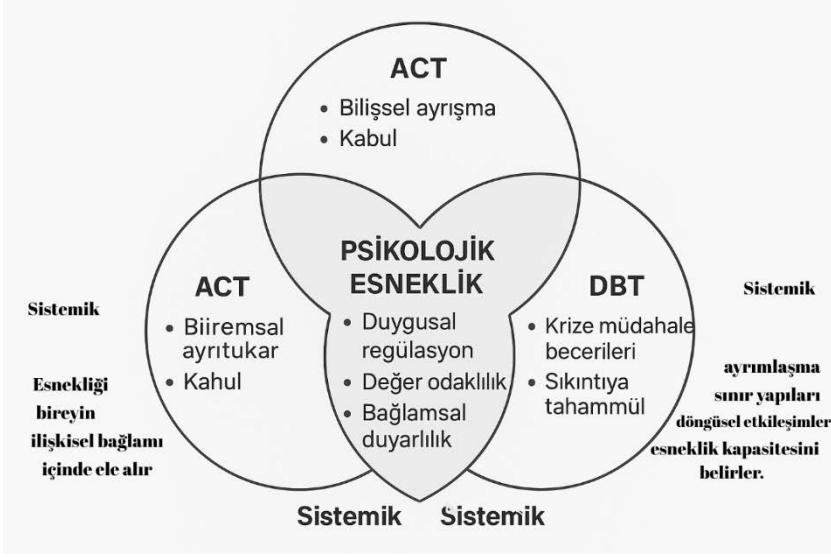
dönemlerde ne tür işlevler üstlendiği ve Türkiye bağlamındaki fırsatlar ile sınırlılıklarla nasıl kesiştiği değerlendirilmektedir. Bu kapsamda bölüm, yalnızca psikolojik esneklik kavramını açıklamakla kalmayıp, aynı zamanda bu yapının psikolojik danışma uygulayıcılarının mesleki yeterlikleri, danışma sürecindeki etik duyarlılıkları ve bağlamsal farkındalıklarıyla nasıl bütünleşebileceğine ilişkin bir tartışma sunmayı amaçlamaktadır. Psikolojik esneklik bu yönüyle hem danışanın potansiyel dönüşüm süreçlerinde hem de danışmanın rehberlik pratiğinde önemli bir kavramsal bileşen olarak değerlendirilmektedir.

2. PSİKOLOJİK ESNEKLİK: KAVRAMSAL VE KURAMSAL BİR BAKIŞ

Psikolojik esneklik, bireyin yaşamındaki zorluklarla karşılaştığında içsel kaynaklarını kullanarak bu durumlara uyum sağlayabilmesi, değerleri doğrultusunda hareket etmeye devam edebilmesi ve kendini yeniden düzenleyebilmesidir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu kavram, çağdaş psikoterapi yaklaşımlarının merkezinde yer almakta; bireyin işlevselliğini, iyi oluşunu ve gelişimsel geçişlerini anlamada güçlü bir çerçeve sunmaktadır.

Kuramsal olarak psikolojik esneklik, hem bireyin içsel bilişsel-duygusal süreçlerini hem de ilişkisel ve bağlamsal etkileşimlerini kapsayan çok katmanlı bir yapı olarak tanımlanır. Esneklik, yalnızca kriz anlarında devreye giren bir savunma mekanizması değil; bireyin gündelik yaşamda benliğini koruyarak çevreye uyum sağlama becerisidir. Bu yönüyle psikolojik esneklik, duygusal regülasyon, değer temelli yaşam, özyönelim, kişilerarası ilişkilerde esneklik ve bilişsel farkındalık gibi bir dizi alt boyutu kapsar.

Aşağıdaki görsel, psikolojik esnekliğin kuramsal temellerini oluşturan üç önemli yaklaşımın –ACT, DBT ve Sistemik Yaklaşım– bu kavramı nasıl ele aldığını ve danışma süreçlerinde hangi yönleriyle öne çıktıklarını karşılaştırmalı olarak sunmaktadır.



Şekil 1. ACT, DBT ve Sistemik Yaklaşımlarda Psikolojik Esneklik

Bu şemada görüldüğü gibi, üç yaklaşım da psikolojik esnekliği merkeze alsa da odaklandıkları düzlemler farklılık göstermektedir. ACT, bireyin düşünce ve duygularını kabul edip bunlarla temas hâlinde değer odaklı davranış geliştirmesini hedeflerken; DBT, özellikle yoğun duygusal dalgalanmalar yaşayan bireylerde duygu regülasyonu ve kişilerarası becerileri geliştirmeyi öncelemektedir. Sistemik yaklaşım ise bireyin yaşadığı sorunları ilişkisel bağlamda değerlendirerek esnekliği ilişkisel örüntüler içinde ele alır.

Bu çoklu kuramsal çerçeve, psikolojik danışma süreçlerinde danışanın bireysel ihtiyaçlarına göre farklı stratejiler geliştirilmesine olanak tanımakta hem bireyle psikolojik danışma

hem de grup rehberliği uygulamalarında esnek ve bütüncül müdahale yolları sunmaktadır.

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Act)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psikolojik esnekliği doğrudan hedefleyen ve bu yapıyı altı temel süreç etrafında yapılandıran deneyimsel davranışçı bir yaklaşımdır. Bu süreçler; kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki ana odaklanma, gözlemleyen benlik, değerler ve değerlerle uyumlu eylemler olarak tanımlanmaktadır (Hayes et al., 2012). ACT, bireyin içsel yaşantılarına karşı mücadele etmek yerine, bu yaşantılarla birlikte var olabilmesini ve yaşamını değerleri doğrultusunda sürdürebilmesini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu yönüyle psikolojik esneklik, bireyin deneyimsel kaçınmadan uzaklaşarak, değişken yaşam koşullarıyla daha uyumlu ve anlamlı bir ilişki kurma kapasitesi olarak yeniden çerçevelenmektedir.

ACT yaklaşımı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanında özellikle bireyle danışma süreçlerine kuramsal bir derinlik kazandırmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin düşüncelerini değiştirmektense onlarla kurduğu ilişkiyi dönüştürmeye odaklandığı için, danışma sürecinde öz-farkındalık gelişimini ve davranışsal yönelimi destekleyici bir temel sunmaktadır. Özellikle karar alma süreçlerinde zorlanan, içsel çatışmalar yaşayan ya da yaşam yönelimi konusunda belirsizlik yaşayan danışanlarda; değer belirleme ve şimdiye odaklanma süreçleri, terapötik müdahale açısından işlevsel araçlar hâline gelebilmektedir. ACT'nin semptom azaltımından çok yaşam anlamı ve değer odaklı yönelimleri destekleme amacı, özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürütülen danışma süreçlerinde dikkat çekici sonuçlar doğurabilmektedir (Demirci & Ersanlı, 2021).

Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, ACT'nin psikolojik esneklik bileşenleri farklı yaş gruplarında farklı

şekillerde ön plana çıkmaktadır. Örneğin, ergenlik döneminde duyguların fark edilmesi ve tanınması süreçleri daha baskınken; beliren yetişkinlikte karar alma, yön bulma ve değerlerle uyumlu yaşam sürdürme gibi temalar daha belirgin hâle gelmektedir. ACT'nin "değerler pusulası" metaforu, bu gelişimsel dönemde yaşam anlamı arayışında olan bireyler için yönlendirici bir çerçeve sunmaktadır. Türkiye bağlamında gerçekleştirilen çalışmalar da ACT temelli grup rehberliği uygulamalarının, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, kaygı düzeyi ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Demirci & Ersanlı, 2021).

Psikolojik danışma sürecinde ACT yaklaşımının en güçlü yönlerinden biri, danışanın içsel yaşantılarına yönelik farkındalığını artırarak, kendi değerleri doğrultusunda daha tutarlı ve anlamlı seçimler yapabilmesini desteklemesidir. Bu yaklaşım, danışanın yalnızca semptomlarını ele almakla kalmaz; aynı zamanda yaşamla kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandırmasını teşvik eder. Ancak bu süreç, danışmanın yüksek düzeyde kuramsal kavrayış, etik duyarlılık ve danışanın bağlamsal özelliklerine duyarlı bir tutumla süreci yönetmesini gerekli kılmaktadır. Özellikle düşünce-duygu-eylem etkileşimiyle çalışan danışanlarda, bilişsel ayrışma tekniklerinin yeterince açıklanmadan kullanılması, danışanın yaşantısını önemsizleştirme ya da geçersizleştirme riski doğurabilir. Bu nedenle ACT'nin sunduğu müdahale araçları, yalnızca teknik beceriler değil; aynı zamanda varoluşsal bir yönelimi ve terapötik bir duruşu da içermektedir.

Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, ACT'nin bireysel değer temelli yapısının, kolektivist kültürel normlarla zaman zaman örtüşmeyebileceği görülmektedir. Danışanın belirlediği bireysel değerlerin, ailesel ya da toplumsal rollerle çelişmesi durumunda içsel çatışmalar yaşanabilir. Bununla birlikte, ACT'nin "içsel tutarlılık" vurgusu, bu tür çatışmaların

fark edilmesi ve yeniden anlamlandırılması açısından önemli bir katkı sunabilir. Danışmanın bu süreçte kültürel farkındalık geliştirmesi ve danışanın değerlerini yalnızca dışsal normlar bağlamında değerlendirmek yerine, içsel motivasyonlarıyla bütünleştirerek ele almasına destek olması, terapötik ilişkinin niteliği açısından kritik öneme sahiptir.

ACT kuramının temel bileşenleri olan kabul, bilişsel ayırışma, şimdiye odaklanma, değer belirleme ve değer odaklı eylem gibi süreçlerin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi, çok sayıda ampirik çalışmada tutarlı biçimde gösterilmiştir. Uluslararası literatürde gerçekleştirilen kapsamlı meta-analizler, ACT temelli müdahalelerin depresyon, anksiyete, stres ve akademik tükenmişlik gibi pek çok psikolojik alanda semptomları azaltma ve işlevselliği artırma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Ruiz, 2012; Gloster et al., 2020; Levin et al., 2021). Hayes ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen ACT modeli, öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler oluşturmakta; özellikle bireyin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesinin, yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Zettle et al., 2011). Üniversite öğrencileriyle yapılan uygulamalı araştırmalar, ACT'nin bilişsel esnekliği geliştirdiğini, öz-farkındalığı artırdığını ve akademik motivasyonu desteklediğini göstermektedir (Arch et al., 2013; Morrison et al., 2019). Twohig ve Levin (2017), ACT'nin sosyal anksiyete, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi durumlarda geleneksel bilişsel davranışçı terapilere etkili bir alternatif sunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ve psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla kullanılan Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), ACT süreciyle yüksek düzeyde ilişkili bulunmuş ve değişim süreçlerini yordamada anlamlı bir araç olarak raporlanmıştır.

Türkiye bağlamında yürütülen çalışmalar da ACT'nin psikolojik esneklik üzerindeki etkilerini destekleyen bulgular sunmaktadır. Örneğin, Demirci ve Ersanlı (2021), ACT temelli bir grup programının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Kaya ve Gündüz (2019), ACT müdahalesinin karar verme güçlüğü azaltmada ve öz-belirleme düzeyini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Arslan ve Yavuzer (2018), ACT uygulamalarının ergenlerde duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve olumsuz otomatik düşünceleri azalttığını raporlamıştır. Bozkurt ve Aydın (2022), lise öğrencilerine yönelik ACT temelli bir çalışmada bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlemiştir. Yıldız ve Kaya (2020) ise sınav kaygısı yüksek lise öğrencilerinde ACT uygulamasının kaygı düzeyini düşürmekle birlikte, değer odaklı hedef belirleme sürecini desteklediğini belirtmiştir. Daha geniş ölçekli uygulamalarda da benzer eğilimler gözlemlenmektedir. Örneğin, Çavdar ve Gökler (2021), öğretmenlerle yürütülen ACT temelli bir psikoeğitim programının tükenmişlik düzeyini azalttığını ve mesleki doyumu artırdığını ortaya koymuştur. Ayaz ve Gençtanırım (2019) tarafından ebeveynlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, ACT uygulamalarının stres düzeyi ve suçluluk algısı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bildirilmiştir. Karagöz ve Demirtaş (2022), genç yetişkinlerle yürüttükleri kısa süreli ACT danışmanlığının yaşam anlamı algısında artış sağladığını belirtmiştir. Bu bulgular genel olarak, ACT yaklaşımının Türkiye bağlamında da uygulanabilir olduğunu ve psikolojik esneklik bileşenlerine dayalı çok yönlü bir müdahale repertuarı sunduğunu göstermektedir.

2.2. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)

Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), özellikle duygusal düzenleme güçlükleri yaşayan bireylerde psikolojik esnekliği desteklemeyi amaçlayan, yapılandırılmış ve beceri temelli bir

müdahale yaklaşımıdır. Linehan (2015) tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı alan bireyler için geliştirilen bu yaklaşım, zamanla ergenler, genç yetişkinler ve duygusal yoğunluğu yüksek bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar tarafından da uyarlanarak kullanılmaya başlanmıştır. DBT'nin kuramsal yapısı dört temel beceri alanı etrafında şekillenir: duygu düzenleme, kişilerarası etkililik, sıkıntıya tahammül ve bilinçli farkındalık (mindfulness). Bu beceriler, bireyin yaşantısal stres kaynaklarına karşı tepkisel değil, farkındalık temelli ve uyumlu davranışlar sergilemesini kolaylaştırmayı hedefler.

PDR uygulamaları bağlamında DBT, özellikle ergenlik dönemine özgü duygusal dalgalanmalar, dürtüsel davranışlar ve ilişkisel gerilimlerin yönetilmesinde danışmanlara işlevsel bir kuramsal zemin sunmaktadır. Grup rehberliği oturumlarında ya da bireyle psikolojik danışma süreçlerinde DBT becerilerinin yapılandırılmış biçimde aktarılması, öğrencilerin duygusal farkındalıklarını geliştirme ve kişilerarası ilişkilerini düzenleme yönünde destekleyici sonuçlar doğurabilmektedir (Stevens et al., 2022). Ayrıca DBT'nin modüler ve yapılandırılmış yapısı, okul ortamına uyarlanmasını kolaylaştırmakta; beceri öğretiminin kısa oturumlara bölünebilir olması sayesinde sınıf içi etkinliklerle bütünleştirilebilmesine olanak tanımaktadır.

Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, DBT özellikle ergenlik döneminde sık gözlemlenen duygusal yoğunluk, öfke kontrolü güçlükleri ve kimlik karmaşası gibi yaşantılarla baş etmede işlevsel bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde psikolojik esneklik, bireyin duygusal tepkilerini tanıyabilmesi, adlandırabilmesi ve düzenleyebilmesiyle doğrudan ilişkilidir. DBT becerileri, öğrencilerin yalnızca davranışsal tepkilerini değil, içsel duygu süreçlerini de anlamlandırmalarına katkı sunar. Özellikle mindfulness ve sıkıntıya dayanıklılık modülleri, sınav kaygısı, akran

ilişkilerindeki gerilimler ve aile içi çatışmalar gibi yaygın okul stresörleri karşısında baş etme becerilerini desteklemektedir.

Psikolojik danışman açısından DBT, danışma sürecine sistematik ve yapılandırılmış bir beceri öğretimi boyutu kazandırır. Danışman, belirli becerilere odaklanan oturumlar aracılığıyla öğrencinin içsel yaşantılarını fark etmesine, duygularını yönetmesine ve sosyal ilişkilerinde daha işlevsel tepkiler geliştirmesine rehberlik edebilir. Bununla birlikte, bu yaklaşımın etkili bir biçimde uygulanabilmesi için yalnızca kuramsal bilgi yeterli olmayıp, aynı zamanda danışmanın beceri öğretimi, rol modelleme ve geri bildirim tekniklerine de hâkim olması gerekmektedir. Ayrıca, DBT'nin birey merkezli doğası, okul gibi çok aktörlü yapılarda uygulama açısından bazı sınırlılıklar doğurabilir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanının öğretmenler, ebeveynler ve diğer destek sistemleriyle iş birliği içinde hareket etmesi önerilmektedir.

Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, DBT'nin “duyguyu fark et ve yeniden düzenle” yönelimi, duyguların bastırılması ya da denetim altında tutulması gerektiği yönündeki yaygın toplumsal normlarla zaman zaman çatışabilir. Danışanın duygularını açıkça ifade etmesi, bazı durumlarda aile ya da öğretmen kaynaklı dirençle karşılaşabilir. Bununla birlikte, duygusal farkındalığın görece düşük olduğu toplumsal yapılarda DBT'nin sunduğu somut, yapılandırılmış ve öğretilebilir beceriler; özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde psikolojik esnekliği desteklemede potansiyel taşımaktadır. Bu süreçte danışmanın yalnızca beceriyi aktarması değil, aynı zamanda kültürel bağlamı dikkate alarak bu becerilerin içselleştirilmesine rehberlik etmesi önemlidir.

DBT'nin temel beceri alanları olan duygusal düzenleme, dürtü kontrolü, kişilerarası etkililik ve mindfulness; psikolojik esnekliğin gelişimiyle doğrudan ilişkilidir. Bu ilişkiyi

destekleyen çok sayıda ampirik çalışma, DBT temelli müdahalelerin ergen ve genç yetişkin gruplarda olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Örneğin, Linehan ve arkadaşları (2015), DBT uygulamalarının yalnızca borderline kişilik bozukluğu tanısı alan bireylerde değil; genel ergen popülasyonunda da kendine zarar verme davranışlarını ve duygusal dalgalanmaları anlamlı biçimde azalttığını bildirmiştir. Benzer şekilde, James ve arkadaşları (2019), lise düzeyindeki öğrencilerle yürüttükleri müdahalede, DBT becerilerinin sosyal anksiyete ve akademik stres düzeylerini düşürdüğünü saptamıştır. Miller ve arkadaşları (2007), mindfulness temelli DBT uygulamalarının ergenlerde dikkat odaklama ve öfke yönetimi becerilerini desteklediğini bildirmiştir. Wupperman ve arkadaşları (2012), sıkıntıya tahammül becerilerinin esneklik üzerindeki etkisine dikkat çekerek, psikolojik esnekliğin yalnızca kabul temelli değil; aynı zamanda duygusal dayanıklılıkla da ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Goldstein ve ark. (2015), duygusal tepkiselliği yüksek bireylerde yoğun DBT modüllerinin depresyon ve anksiyete belirtilerinde anlamlı azalma sağladığını raporlamıştır. Ayrıca Rathus ve Miller (2002), ergenlere yönelik kısaltılmış DBT programlarının da belirli psikolojik göstergelerde etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Türkiye'deki uygulamalar da DBT'nin okul temelli müdahalelerde kullanılabilirliğine ilişkin olumlu göstergeler sunmaktadır. Özdemir ve Avcı (2022), lise öğrencileriyle yürüttükleri beceri eğitimi programında öfke düzeylerinde azalma, duygusal farkındalıkta ise artış tespit etmiştir. Çelik ve Arslan (2021), DBT tabanlı grup çalışmasının ergenlerin dürtü kontrolü ve empati becerileri üzerinde destekleyici etkiler yarattığını belirtmiştir. Baş ve Demirtaş (2020), DBT uygulamasının sınav kaygısı, sosyal kaçınma ve içe kapanıklık gibi göstergeleri azaltmaya katkı sunduğunu bildirmiştir. Yılmaz ve Gündüz (2019), DBT becerilerinin bilişsel esneklik ve dikkat

süreçleriyle ilişkisini incelemiş; mindfulness odaklı tekniklerin akademik dikkat performansını olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Derman ve Korkut-Owen (2022) ise öğretmenlerle yürüttükleri çalışmada, DBT beceri eğitiminin duygusal tükenmişliği azalttığını ve sınıf içi etkileşim kalitesini artırabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca Erden ve Özçelik (2021), ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, sosyal beceriler ve grup içi iş birliği davranışlarının gelişiminde DBT modüllerinin katkı sağladığını gözlemlemiştir.

Bu bulgular, DBT'nin duygusal regülasyon temelli yapısının yalnızca bireysel içgörü ve farkındalık düzeyinde değil; aynı zamanda sosyal ilişkiler ve akademik işlevsellik alanlarında da psikolojik esneklik kapasitesini destekleyebileceğini göstermektedir. Yapılandırılmış modül yapısı ve öğretilebilir becerilere dayanması, DBT'yi okul temelli uygulamalar açısından erişilebilir bir seçenek hâline getirmektedir. Bununla birlikte, uygulayıcının yalnızca beceri aktarımı değil, aynı zamanda bu becerilerin içselleştirilmesini destekleyen bir danışma tutumu geliştirmesi, müdahalenin etkili olmasında belirleyici olabilir.

2.3. Sistemik Yaklaşım

Psikolojik esnekliği yalnızca bireyin içsel süreçleriyle sınırlı kalmadan, bağlamsal ve ilişkisel örüntüler içinde ele alan sistemik yaklaşım, esnekliğin çok katmanlı doğasını kavramak açısından anlamlı bir kuramsal zemin sunar. Özellikle aile sistemleri kuramı, bireyin duygusal işleyişini onun parçası olduğu ilişkisel yapıların bütünlüğü içinde değerlendirmeyi önerir (Bowen, 1985). Bu bakış açısına göre bireysel belirtiler, çoğu zaman bireyin iç dünyasından çok, içinde yer aldığı sistemdeki roller, sınırlar, üçgenleşmeler ve ayrımlaşma düzeyleriyle bağlantılıdır. Psikolojik esneklik ise bu bağlamda, bireyin hem

kendi benliğini koruyabilmesi hem de ilişkisel bağılıklarını sürdürebilmesiyle tanımlanabilir.

Sistemik yaklaşım, PDR alanında özellikle ayrışma, bireyselleşme, rol çatışmaları ve sınır problemleri gibi konularla çalışan danışanlar için önemli bir değerlendirme çerçevesi sunar. Bu yaklaşım, danışanın yaşadığı zorlukların yalnızca bireysel değil; aynı zamanda ailevi, kültürel ve toplumsal dinamiklerle şekillenen ilişkisel örüntülerin parçası olduğunu varsayar. Özellikle okul psikolojik danışmanları açısından bu bakış açısı, öğrencinin güçlüklerini aile içi işleyiş, roller arası çatışmalar ya da ebeveyn rolünü üstlenme eğilimleriyle ilişkilendirmede ve sistem temelli müdahaleler geliştirmede yol gösterici olabilir. Örneğin, akademik başarısızlıkla gelen bir öğrencinin yaşadığı sorunun, ebeveynin yüksek beklentileri ya da aşırı kontrolcülüğüne bağlı olabileceği; ya da öğrencinin aile içindeki duygusal dengeyi sağlamakla yükümlü görülen “ebeveynleşmiş çocuk” rolünde olması nedeniyle bu sorumluluğu taşıdığı fark edilebilir.

Gelişimsel bir bakış açısından değerlendirildiğinde, sistemik yaklaşım; özellikle beliren yetişkinlik döneminde öne çıkan ayrımlaşma, bireysel karar alma ve ilişkilerde sınır belirleme gibi psikolojik esneklik göstergelerinin gelişiminde önemli bir rol oynar. Bowen’ın "kendilikten ayrımlaşma" (differentiation of self) kavramı, bireyin başkalarının duygusal beklentilerinden ayrılarak kendi değerleri ve amaçları doğrultusunda tutarlı kararlar alabilme kapasitesini tanımlar. Türkiye bağlamında ise bu süreç sıklıkla “saygısızlık” ya da “nankörlük” gibi sosyal etiketlemelerle karşılaşmakta; bireyin kendi sınırlarını belirlemeye yönelik çabaları aile içi çatışmaları tetikleyebilmektedir. Bu durum, sistemik esnekliğin yalnızca bireysel farkındalık ya da cesaretle değil; aynı zamanda kültürel normlarla yürütülen karmaşık bir müzakere süreciyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Psikolojik danışman açısından sistemik yaklaşım, danışma sürecinde yalnızca bireyin içsel yaşantılarını değil; aynı zamanda onun içinde bulunduğu ilişkisel ağları da dikkate almayı gerekli kılar. Bu yaklaşım, özellikle okul sisteminde danışmanın öğrenci, aile ve öğretmen arasında kurduğu etkileşimlerin farkında olmasını; her bir aktörün sistem içindeki konumunu ve katkısını analiz etmesini zorunlu kılar. Sistemik düşünme tarzı, danışmanın “bu kimin problemi?” sorusundan ziyade “bu problem hangi ilişkisel örüntünün sonucu?” sorusunu sormasını sağlar. Bu bağlamda sistemik yaklaşım, PDR uygulamalarında yalnızca birey merkezli değil; çok aktörlü, bağlamsal duyarlılığı yüksek ve bütüncül müdahale anlayışlarını destekleyen bir perspektif sunar.

Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, sistemik yaklaşımın sunduğu bağlamsal duyarlılık, bireylerin psikolojik esneklik geliştirme sürecinde ailevi yapılarla yaşadıkları çatışmaları anlamlandırmalarına önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle aile içi roller, sınırlar ve ilişkisel örüntüler üzerine odaklanan bu yaklaşım, bireyin yaşadığı sorunları yalnızlaştırmadan, daha bütüncül bir şekilde ele almayı mümkün kılar. Ancak sahadaki uygulamalarda karşılaşılan temel sınırlılıklardan biri, müdahale alanının çoğu zaman yalnızca danışanla sınırlı kalmasıdır. Okul psikolojik danışmanları, ailelerle sınırlı düzeyde iş birliği kurabildikleri ve sistemin tüm bileşenlerine doğrudan müdahale edemedikleri için, sistemik bakış açısını eyleme dökmekte güçlük yaşayabilmektedirler. Bununla birlikte, danışma sürecine sistemik farkındalık kazandırılması, danışanın yaşadığı zorlukların bireysel bir yetersizlik değil; ilişkisel ve bağlamsal bir dinamiğin ürünü olduğunu ortaya koyar. Bu yaklaşım, danışanı etiketlemek yerine anlamaya çalışan, daha insani ve bütüncül bir perspektifi desteklemektedir.

Sistemik yaklaşım, psikolojik esnekliğin yalnızca bireyin içsel bilişsel ya da duygusal kapasitesiyle sınırlı olmadığını; aksine bireyin içinde yer aldığı ilişkisel bağlamın niteliğine göre şekillendiğini savunur. Bu doğrultuda, esnekliğin geliştirilmesi yalnızca bireysel düzeyde beceri kazandırmakla sınırlı kalmamalı; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sistemdeki rol dağılımları, güç dengeleri ve sınır yapılarının da ele alınmasını içermelidir. PDR uygulayıcıları tarafından geliştirilen çok katmanlı müdahale yaklaşımları, yalnızca bireyin güçlenmesini değil; aynı zamanda onun etkileşimde bulunduğu ilişkisel sistemin dönüşümünü de destekleyerek, daha kalıcı ve sürdürülebilir değişimlerin önünü açabilir. Sistemik yaklaşımın psikolojik esnekliği ilişkisel bağlamda ele alması, bireyin yalnızca bireysel düzeyde değil; aynı zamanda ailevi ve sosyal düzeydeki etkileşim örüntüleriyle baş etme kapasitesine odaklanmasını sağlar. Bu perspektif, bireyin psikolojik işlevselliğini onun içinde bulunduğu sistemin dinamikleriyle birlikte anlamlandırmaya olanak tanır. Bu çerçevede gerçekleştirilen çok sayıda uluslararası araştırma, psikolojik esnekliğin aile içi ayrımlaşma düzeyi, sınır yapıları ve iletişim desenleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bowen kuramına dayalı çalışmalarda, düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin stres karşısında daha reaktif davrandıkları ve psikolojik esnekliklerinin sınırlı olduğu gösterilmiştir (Skowron & Friedlander, 1998; Peleg, 2008). Miller, Anderson ve Keala (2004), sistemik aile terapisi müdahalelerinin özellikle ergenlerde içe kapanma, kaygı ve öfke gibi duygusal regülasyon sorunlarında anlamlı düzeyde olumlu sonuçlar doğurduğunu bildirmiştir. Titelman (2008), aile sistemindeki üçgenleşme örüntülerinin psikolojik esnekliği baskılayıcı bir işlev gördüğünü ve bireyin bağımsız karar alma sürecinde yoğun çatışmalar yaşamasına neden olduğunu vurgulamıştır. Kerr ve Bowen (1988), bireysel karar alma süreçlerinin aile yapısındaki ayrımlaşma düzeyine bağlı olarak

değiştirdiğini ileri sürerken, Migdail (2013), sistemik terapi uygulamalarının bireylerin sosyal uyum ve yaşam doyumu düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Minuchin'in yapısal modeline dayalı müdahale çalışmalarında ise, aile içi sınırların yeniden yapılandırılmasıyla birlikte, özellikle ergenlerde öz-yeterlik ve otonomi algısında anlamlı gelişmeler kaydedilmiştir (Nichols, 2013; Szapocznik et al., 2006).

Türkiye'de yürütülen araştırmalar da sistemik faktörlerin psikolojik esneklikle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Yüksel (2019), sistemik aile danışmanlığı uygulamalarının genç bireylerin kimlik gelişimi, bireyselleşme ve ilişkisel doyum düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamıştır. Akçakaya ve Özdemir (2021) ise, aile içinde sürdürülen katı rollerin ve işlevsel olmayan sınırların, ergen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Çiftçi ve Dönmez (2020), üçgenleşmiş aile yapılarında büyüyen bireylerin ilişkisel problem çözme becerilerinin daha zayıf olduğunu ve karar alma süreçlerinde daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını bildirmiştir. Güçlü ve Bayhan (2017), sistemik danışma sürecinin, aile içi çatışmalarla baş etmede bireylerin duygusal düzenleme stratejilerini geliştirdiğini belirtmiştir. Arıkan ve Kara (2018) tarafından yürütülen bir çalışma, aile sistemi temelli psiko-eğitimlerin üniversite öğrencilerinde ayrımlaşma düzeyini artırdığını ve bu gelişimin akademik başarı, sosyal ilişkiler ve kişisel sorumluluk alanlarında işlevsellik sağladığını göstermiştir. Kaya ve Bilican (2022) ise, ebeveyn-çocuk rollerinin yeniden yapılandırıldığı sistemik grup çalışmasının, özellikle birinci kuşak üniversite öğrencilerinde öz-denetim, özerklik ve yaşam amacı gibi psikolojik esneklik göstergelerinde anlamlı artış sağladığını raporlamıştır. Tüm bu bulgular, Türkiye'deki bağlamsal dinamikler göz önünde bulundurulduğunda, sistemik yaklaşımın psikolojik esneklik gelişiminde yalnızca bireysel

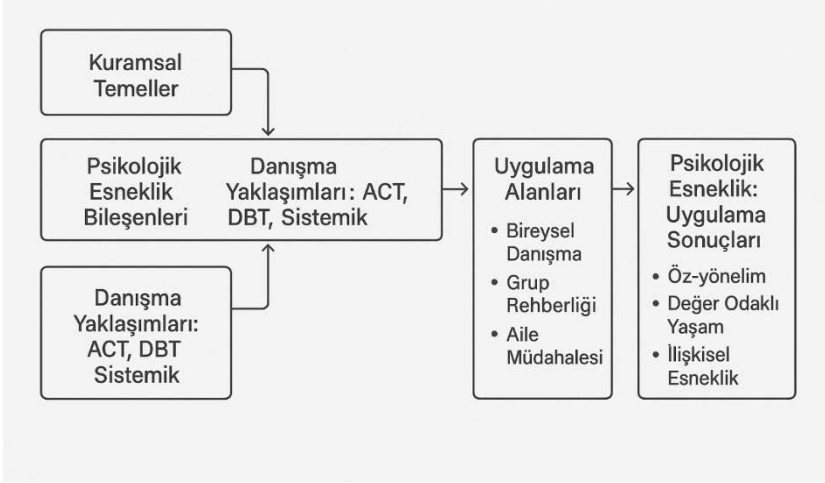
değil, ilişkisel ve kültürel düzeyde de kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, sistemik yaklaşımın psikolojik esnekliği yalnızca bireyin içsel süreçleriyle sınırlı görmediğini; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu ilişkisel çevre bağlamında ele alarak dönüştürmeye olanak tanıdığını ortaya koymaktadır. Özellikle Türkiye gibi toplulukçu kültürel yapılarda, bireysel esneklik çoğu zaman aile sisteminden ve ilişkisel bağlamdan bağımsız olarak geliştirilememektedir. Bu bağlamda sistemik bakış açısı, psikolojik danışma sürecinde yalnızca teorik bir yönelim değil; aynı zamanda kültürel duyarlılığı yüksek, bağlamsal bir etik çerçeve sunmaktadır. Böylece psikolojik esneklik, bireyin yalnızca içsel bir uyum kapasitesi değil; aynı zamanda ilişkisel örüntüleri yeniden yapılandırma ve bağlamsal sınırlarını tanıma becerisi olarak tanımlanabilir.

3. KURAMDAN UYGULAMAYA: PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DANIŞMA SÜREÇLERİNDEKİ KARŞILIĞI

Psikolojik esneklik, yalnızca bireyin zihinsel süreçlerine ilişkin bir kuramsal kavramdan ibaret değildir; aynı zamanda psikolojik danışma sürecinde, uygulayıcı ve danışan arasındaki etkileşimde belirleyici rol oynayan temel bir değişken olarak öne çıkar. ACT, DBT ve sistemik yaklaşım gibi çağdaş danışma kuramlarının merkezinde yer alan bu kavram, okul temelli rehberlik hizmetlerinden üniversite psikolojik danışma merkezlerine kadar uzanan geniş bir uygulama alanında karşılık bulmaktadır. Psikolojik esnekliği kavramsal düzeyden uygulamaya taşımak, yalnızca teknik bilgi aktarmakla değil; aynı zamanda kuramsal temellerin sahadaki karşılığını görebilmeyle mümkündür. Aşağıda sunulan görsel, psikolojik esnekliğin farklı kuramsal yaklaşımlar temelinde nasıl yapılandığını ve danışma

sürecine nasıl entegre edildiğini özetleyen bütüncül bir yol haritası sunmaktadır.



Şekil 2. Kuramdan Uygulamaya Psikolojik Esneklik Yaklaşımları

Bu diyagramda, psikolojik esnekliğe dayalı üç farklı kuramsal yaklaşımın (ACT, DBT ve sistemik) danışma süreçlerindeki uygulama alanlarına ilişkin ortak ve özgün yönleri görselleştirilmiştir. Her bir yaklaşım, danışanın yaşantısal deneyimini anlamaya yönelik farklı yöntemler ve kavramsal öncüller sunarken; müdahale süreçlerinde dikkat farkındalığı, değer odaklılık, duygusal düzenleme ve ilişkisel işlevsellik gibi benzer kazanımlara odaklanmaktadır. Görselleştirilen yapı, kuramların yalnızca teknik stratejiler değil; aynı zamanda danışma sürecinin etik, bağlamsal ve ilişkisel boyutlarını şekillendiren çok katmanlı yaklaşımlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bütüncül bakış açısı, psikolojik esnekliği yalnızca bireyin içsel kaynaklarıyla değil; danışmanın yönlendirme biçimi, bağlamın sunduğu olanaklar ve sistem düzeyinde sürdürülebilir müdahaleler aracılığıyla ele almayı mümkün kılmaktadır.

Uluslararası literatürde, ACT temelli uygulamaların lise ve üniversite düzeyindeki öğrencilerle yürütülen grup temelli

psikoeğitimler aracılığıyla, bireylerin değer yönelimi geliştirmesini, dikkat farkındalığını artırmasını ve duygularla sağlıklı bir temas kurmasını desteklediği görülmektedir (Hayes et al., 2011; Levin et al., 2012). DBT uygulamaları ise, özellikle duygusal regülasyon güçlüğü yaşayan gençlerle yapılan çalışmalarda ön plana çıkmakta; öfke kontrolü, kişilerarası beceriler ve kriz anlarında müdahale gibi yapılandırılmış modüllerle grup formatında yürütülmektedir (Miller et al., 2007; James et al., 2019).

Sistemik müdahaleler, geleneksel olarak aile merkezli çalışmalarda genç bireylerin gelişimsel geçiş süreçlerini desteklemek amacıyla uygulanmakta; ancak son yıllarda öğretmen, psikolojik danışman ve ebeveyn etkileşimini kapsayan bütünsel okul müdahale modellerinde de etkili sonuçlar verdiği bildirilmektedir (Szapocznik et al., 2006; Fiese & Spagnola, 2005).

Türkiye bağlamında ise psikolojik esneklik temelli yaklaşımların özellikle bireyle psikolojik danışma süreçlerinde yer bulmaya başladığı; ancak grup rehberliği uygulamalarında ve okul sistemine bütüncül entegrasyonunda henüz sınırlı bir düzeye ulaştığı görülmektedir. ACT protokollerine dayalı bireysel uygulamalar son yıllarda artış göstermiş olsa da, bu yaklaşımların okul temelli grup programlarına sistemli biçimde aktarımı oldukça kısıtlı kalmaktadır (Özdemir & Koç, 2021). DBT'nin okul ortamına entegrasyonu ise hâlen sınırlı örneklerle yürütülmekte; beceri modülleri, çoğunlukla pilot uygulamalar düzeyinde ve sınırlı sayıda uzman tarafından kullanılmaktadır (Çelik & Arslan, 2021).

Sistemik yaklaşımların danışma süreçlerine entegrasyonu, Türkiye'de büyük ölçüde aile danışmanlığı ekseninde sınırlı kalmakta; okul bağlamına özgü sistemik modellerin geliştirilmesi ise henüz sınırlı düzeyde gerçekleşmektedir (Arıkan & Kara,

2018). Psikolojik danışma hizmetlerinin ağırlıklı olarak birey merkezli, kısa süreli ve problem odaklı yapılar üzerinden yürütülmesi, psikolojik esnekliğe dayalı yapılandırılmış programların gelişimini ve sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır.

Öte yandan, psikolojik esneklik temelli bazı yenilikçi yaklaşımlar dikkat çekmektedir. Özellikle yükseköğretim düzeyindeki psikolojik danışma merkezlerinde, bireylerin öz-yönelimlerini, değer temelli karar alma süreçlerini ve ilişkisel esnekliklerini desteklemeye yönelik bireysel ve grup çalışmaları yürütülmektedir. Ancak bu uygulamalar çoğunlukla kişisel çaba ve inisiyatifle sınırlı kalmakta; kurumsal düzeyde sistematik bir yapıya dönüşmemektedir.

Alan ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda; psikolojik danışmanların kuramsal bilgi birikimlerini uygulamaya aktarabilecekleri deneyimsel hizmet içi eğitimlerin yaygınlaştırılması, lisans düzeyindeki eğitim programlarında psikolojik esneklik bileşenlerine dayalı uygulama örneklerinin artırılması ve okul temelli danışma sistemlerinin daha uzun soluklu, gelişimsel ve bağlamsal temelli bir anlayışla yeniden yapılandırılması önem arz etmektedir.

Son olarak, psikolojik esnekliğin yalnızca öğretilebilir bir beceri seti olarak değil; danışmanın danışma sürecine taşıdığı etik duyarlılık ve varoluşsal farkındalık biçiminde ele alınması, bu kavramın kuramdan uygulamaya daha anlamlı, bütüncül ve kalıcı bir şekilde taşınmasına katkı sağlayacaktır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik esneklik, çağdaş psikolojik danışma kuramlarının merkezinde yer alan, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandırmasına imkân tanıyan temel bir değişkendir. Bu bölümde ele alınan ACT, DBT ve sistemik

yaklaşımlar, psikolojik esnekliği farklı yönlerden kuramsallaştırmakta ve danışma süreçlerine entegre edilebilir özgül teknikler ve stratejiler sunmaktadır. Bireyle psikolojik danışma ve grup rehberliği uygulamaları kapsamında bu yaklaşımlar; danışanın kendilik farkındalığını artırmayı, değer odaklı karar verme süreçlerini desteklemeyi ve duygusal regülasyon becerilerini güçlendirmeyi hedeflemektedir.

Uluslararası düzeyde yapılan uygulamalar, bu kuramsal yaklaşımların okul temelli programlara, yapılandırılmış psikoeğitim protokollerine ve gelişimsel danışma uygulamalarına başarıyla entegre edilebildiğini göstermektedir (Hayes et al., 2011; Levin et al., 2012; Szapocznik et al., 2006). Özellikle genç nüfusla çalışan programlarda psikolojik esneklik; zihinsel sağlığı güçlendiren, kişilerarası ilişkileri işlevselleştiren ve akademik/sosyal uyumu artıran önemli bir hedef olarak benimsenmiştir.

Türkiye bağlamında ise psikolojik esneklik temelli yaklaşımların uygulama alanındaki görünürlüğü henüz sınırlıdır. Son yıllarda bazı üniversitelerde bireysel çabayla geliştirilen pilot programlar dışında, sistemli ve ulusal ölçekte yapılandırılmış modelleşme süreçleri başlatılamamıştır. Bu durumun arka planında hem kuramsal bilgi ile uygulama arasında köprü kurmakta yaşanan güçlükler hem de okul sisteminin kısa süreli, problem odaklı danışma anlayışına dayalı olması etkili görünmektedir. Bu noktada, PDR alanında çalışan uzmanların kuramsal temele dayalı ancak bağlamsal ihtiyaçlara duyarlı uygulama modelleri geliştirmeleri kritik bir ihtiyaçtır. Özellikle okul temelli grup rehberliği çalışmaları, psikolojik esnekliği destekleyen yaklaşımların gençlerle sistematik ve sürdürülebilir biçimde buluşması açısından güçlü bir potansiyel taşımaktadır. Ancak bu potansiyelin pratiğe dönüşebilmesi için, danışman eğitiminin yalnızca teorik değil; aynı zamanda deneyimsel ve reflektif bir düzlemde yeniden yapılandırılması gerekmektedir.

Psikolojik esneklik, yalnızca danışanın değil, aynı zamanda danışmanın da süreç içindeki konumunu ve etkisini dönüştürebilen bir kapasitedir. Bu nedenle, hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerde danışmanların kendi esneklik repertuarlarını tanımlarına ve geliştirmelerine olanak sağlayacak içeriklere yer verilmesi önerilmektedir. Danışmanın, sadece teknik bilgiyle değil; aynı zamanda kendi içsel sürecini fark edebilme, belirsizlikle kalabilme ve değer odaklı davranabilme becerisiyle donanması, danışma sürecinin niteliğini doğrudan etkilemektedir.

Sonuç olarak, psikolojik esneklik temelli yaklaşımlar yalnızca bireyin psikolojik iyi oluşunu desteklemekle kalmaz; aynı zamanda danışma ilişkisinin etik boyutunu, kuramsal dayanağını ve uygulama sürdürülebilirliğini belirleyen stratejik bir çerçeve sunar. Bu çerçevenin, PDR disiplinine bütüncül bir anlayışla entegre edilmesi; alanın hem kuramsal derinliğini hem de uygulamalı gücünü artıracak; gelişimsel, kültürel ve sistemik bakış açılarının daha görünür ve işlevsel hâle gelmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bryan, J., & Henry, L. (2012). A model for building school–family–community partnerships: Principles and process. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 408–420. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00052.x>
- Çok, F. (2019). Gelişim psikolojisi: Ergenlik ve yetişkinlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 905–935. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001389
- Demir, S., & Gençtanırım, D. (2020). Psikolojik esnekliğin ergenlerdeki benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(56), 1–20.
- Demirci, I., & Ersanlı, E. (2021). ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) temelli bir psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,

29(5), 995–1012.
<https://doi.org/10.24106/kefdergi.952535>

Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2023). Acceptance and commitment therapy reduces psychological distress in patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253266. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253266>

Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Levin, M. E., Haeger, J. A., & Ong, C. W. (2021). Psychological flexibility and its association with mental health: A meta-analysis of observational studies. *Behavior Modification*, 45(4), 582–607. <https://doi.org/10.1177/0145445520971326>

Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

Özdemir, Y., & Avcı, E. (2022). DBT beceri eğitiminin ergenlerde öfke düzeyine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(65), 71–90.

- Sadnajafi, R., & Hassanzadeh, R. (2023). The effectiveness of dialectical behavior therapy on cognitive flexibility and alexithymia in aggressive adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 29(2), 101–112.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Stevens, K. L., Wilks, C. R., & Linehan, M. M. (2022). DBT skills training in high schools: Implementation and outcomes. *School Psychology Review*, 51(1), 12–24. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1909794>
- Tanhan, A., & Young, J. S. (2020). Integrating culturally responsive and spiritually sensitive practices into counseling and supervision. *Journal of Counseling & Development*, 98(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/jcad.12300>
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). *ACT for anxiety disorders: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Üstündağ, Ü. Ç. G. A. (2015). Yapısal aile danışmanlığı ve bir olgu örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33), 1–20.
- Yüksel, G. (2019). Sistemik aile danışmanlığı yaklaşımlarının Türkiye bağlamında uygulanabilirliği: Eleştirel bir değerlendirme. *Aile ve Toplum Dergisi*, 38(3), 45–58.

PSİKO-DİNAMİK YAKLAŞIMLAR VE KARİYER PLANLAMA SÜRECİ

Ercan ARAS¹

1. GİRİŞ

Bu bölümde kariyer danışmanlığı alanında bireyin mesleki gelişimini ve tercihlerini açıklamaya yönelik olarak geliştirilmiş dört temel psiko-dinamik kuram ele alınacaktır. Psikanalitik Yaklaşım, Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, erken dönem yaşantılarının ve psikolojik eğilimlerinin meslek seçiminde nasıl belirleyici olduğunu farklı bakış açılarıyla açıklamaktadır. Psikanalitik yaklaşım ve Adler'in yaklaşımları, bireyin mesleki yönelimlerinin özellikle erken çocukluk döneminde oluşan deneyimlerin ve aile ilişkilerinin etkisiyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Aşağıda kariyer kuramlarına ilişkin detaylı bilgi sunulmaktadır.

2. PSİKANALİTİK YAKLAŞIM

Sigmund Freud (1856–1939), modern psikolojinin kurucularından biri olarak kabul edilen Avusturyalı bir nörolog ve psikanalisttir. Freud, insan davranışlarını açıklamak amacıyla geliştirdiği psikanaliz kuramıyla, bireyin ruhsal yaşantılarının ve özellikle bilinçdışı süreçlerin önemine dikkat çekmiştir. Kuramında özellikle erken çocukluk deneyimlerinin kişilik gelişimi üzerindeki belirleyici etkisini vurgulayan Freud, nevrotik belirtilerin kökenini bastırılmış duygulara ve

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, ercanaras0104@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1361-3212.

çatışmalara dayandırmıştır. Freud'un geliştirdiği yapısal kuramda id, ego ve süperego arasındaki dinamik etkileşim, bireyin davranışlarını ve içsel çatışmalarını anlamada temel bir çerçeve sunmaktadır. Freud, insanın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için iki temel yetiye sahip olması gerektiğini ifade etmiştir: "sevebilmek ve çalışabilmek". Bu ifadesiyle Freud, iş yaşamının bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki önemli rolüne işaret etmiştir. Her ne kadar Freud'un meslek ve kariyer seçimi konularında doğrudan ve kapsamlı bir kuramsal açıklaması bulunmasa da, onun bireyin kişilik gelişimine dair temel görüşleri bu sürecin anlaşılmasında dolaylı olarak etkili olmuştur (Yerin-Güneri, 2012).

Psikanalitik yaklaşım, bireyin meslek seçimini yalnızca rasyonel karar verme süreçleriyle değil, bilinçdışı güdüler ve erken dönem yaşantıları ile de ilişkilendirmektedir. Psikanalistlere göre birey, mesleki yönelimlerini "zevk ilkesi" ve "gerçeklik ilkesi" arasında bir denge kurarak şekillendirmektedir (Kuzgun, 2006). Zevk ilkesi bireyin haz alma, doyum sağlama isteğini temsil ederken; gerçeklik ilkesi toplumsal kuralları, sorumlulukları ve dış dünyanın sınırlılıklarını kabul etmeyi ifade etmektedir. Bu açıdan meslek seçimi, yalnızca ilgi ve yeteneklere değil, aynı zamanda bireyin içsel çatışmalarına, bastırılmış arzularına ve savunma mekanizmalarına bağlı olarak şekillenmektedir. Psikanalitik yaklaşımın meslek seçimine dair iki temel varsayımı bulunmaktadır. Birincisi, bireyin erken deneyimlerinde karşılaştığı zorlukların, ileriki yaşantılarında mesleki yönelimler üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceğidir. Örneğin, çocuklukta yaşanan bir başarısızlık duygusu veya ebeveynle yaşanan bir çatışma, bireyin ileriki yaşamında belirli bir meslekten uzak durmasına ya da tam tersine o mesleğe yönelmesine neden olabilir. İkinci varsayım ise bireylerin çoğu zaman kendi güdü ve motivasyonlarının farkında olmadan seçim yapmasıdır. Yani birey, bilinçdışı süreçlerin etkisiyle belli bir

mesleğe yöneldiğinde, bu tercihin ardındaki asıl nedeni fark etmeyebilir (Kidd, 2006). Meslek seçimindeki kararlar, çoğu zaman bireyin farkında olmadığı arzular, korkular, çatışmalar ve savunma mekanizmalarının etkisi altında şekillenmektedir. Özellikle erken dönemde yaşanan ebeveyn ilişkileri, güven, ayrılık, kıskançlık, suçluluk ve kabul görme gibi duygusal yaşantılar, bireyin ileride seçeceği mesleğin doğasını belirleyebilir.

Freud'un psiko-seksüel gelişim evreleri (oral, anal, fallik, latent ve genital dönemler) bireyin kişilik yapılanmasını etkileyen temel aşamalarıdır. Her bir dönemde yaşanan çözülmemiş çatışmalar veya bastırılmış dürtüler, bireyin yetişkinlikteki davranışlarını, ilişkilerini ve mesleki tutumlarını belirleyici niteliktedir. Her ne kadar psikanalitik yaklaşımda bu evrelerle doğrudan mesleki davranışlar arasında sistematik bir ilişki kurulmamış olsa da, bireyin gelişimsel süreçlerinin, özellikle de ilk altı yıl içinde şekillenen deneyimlerinin, meslek yaşamındaki davranışları üzerinde etkili olduğu sıklıkla vurgulanmıştır (Yerin-Güneri, 2012). Bu çerçevede, bireyin mesleki davranışları, erken çocukluk yaşantılarının bir yansıması olarak değerlendirilir. Psikanalitik görüşe göre, bireyin yetişkinlikte sergilediği mesleki yönelimlerin temelinde çocuklukta yaşadığı çatışmalar ve bunlara karşı geliştirdiği baş etme mekanizmaları yer almaktadır. Yetişkinlikte karşılaşılan deneyimlerin ise mesleki davranışlar üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu öne sürülmüştür. Bu durum, bireyin çocukluk döneminde edindiği içsel çatışmaların ve bilinçdışı arzuların, meslek seçiminde kalıcı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Psikanalitik kurama göre meslek, bireyin temel içgüdüsel dürtülerinin özellikle cinsellik ve saldırganlık gibi, toplumsal açıdan kabul edilebilir ve yapılandırılmış bir biçimde dışavurum bulduğu bir alandır. Başka bir deyişle, birey mesleğini seçerken aslında iç dünyasında bastırılmış olan dürtülerini sembolik

olarak ifade etmenin yollarını arar. Örneğin, saldırganlık dürtüsü yüksek bir birey hukuk, askerlik ya da cerrahlık gibi alanlara yönelerek bu dürtüsünü sosyal olarak onaylanabilir bir biçimde ifade edebilir. Benzer şekilde, yardım etme ihtiyacı ya da bakım verme güdüsü yoğun olan bireyler, hemşirelik, öğretmenlik ya da sosyal hizmet gibi mesleklere yönelebilir. Bu şekilde meslek, bireyin ruhsal çatışmalarının çözüldüğü ve doyum sağladığı bir alan olarak işlev görmektedir (Yerin-Güneri, 2012; Ünsal, 2014).

2.1. Kariyer Danışmanlığı Süreci

Psikanalitik yaklaşıma göre birey, meslek seçimi sürecinde bir kararsızlık yaşadığında bu durum yüzeysel bir tercih problemi olarak değil, daha derin bir psikolojik çatışmanın ya da rahatsızlığın belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Buna göre, mesleki gelişim süreci bireyin genel psikolojik gelişim süreciyle paralel ilerlemelidir. Eğer birey, bu doğal gelişim çizgisinden sapmışsa, meslek seçimi konusundaki zorlanmalar, daha derin ruhsal sorunların işareti olabilir. Bu nedenle kariyer danışmanlarının rolü yalnızca bilgi vermek ya da seçenek sunmak değil, bireyin dürtülerini, içsel ihtiyaçlarını ve çatışmalarını fark etmesini sağlamak olmalıdır (Osipow, 1990). Danışmanlık sürecinde bireyin içsel dünyasında mesleğe dair anlamların neye karşılık geldiği, ne tür bir doyum ya da çatışma çözümlemesi içerdiği gibi sorular ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, bireyin aile yaşantısı ve çocuklukta içinde bulunduğu sosyal çevre de meslek seçiminde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle çocuklukta rol model alınan ebeveyn figürleri, aile içindeki mesleki roller, başarı ya da başarısızlık hikayeleri ve ebeveyn beklentileri, bireyin ilerideki mesleki yönelimleri üzerinde derin izler bırakabilir. Osipow ve Fitzgerald'a (1996) göre bireyin çocuklukta etkileşimde bulunduğu kişilerin mesleki tutumları ve deneyimleri, bireyin bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde meslek tercihini etkileyen

önemli faktörlerdendir. Örneğin, bir çocuk annesinin hemşirelik mesleğinde karşılaştığı zorluklara rağmen gösterdiği özverili davranışlara tanık olduysa, ileride yardım odaklı bir mesleğe yönelme ihtimali artabilir. Bu yönelim hem özdeşim mekanizması hem de bastırılmış empati ve koruma dürtülerinin dışavurumu olarak değerlendirilir. Sonuç olarak, psikanalitik kuram çerçevesinde meslek seçimi, bireyin sadece ilgi ve yeteneklerine dayanan bir karar değil, aynı zamanda erken yaşantıların, bilinçdışı güdülerin ve aile içi dinamiklerin şekillendirdiği karmaşık bir psikolojik süreçtir. Meslek, bireyin iç dünyasında bir tür ifade biçimidir; birey bastırdığı, çatışma yaşadığı ya da doyum aradığı duygularını mesleği aracılığıyla yapılandırır ve toplumsal düzlemde anlamlandırır. Bu nedenle kariyer danışmanlığı süreçleri yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda psiko-dinamik bir bakış açısıyla ele alınmalı; bireyin geçmiş yaşantıları, dürtüleri ve savunma mekanizmaları detaylı biçimde analiz edilmelidir.

3. ADLER'İN YAKLAŞIMI

Alfred Adler (1870–1937), bireysel psikolojinin kurucusu olan Avusturyalı bir psikiyatristtir. Freud'un öğrencisi olarak psikanaliz çevresinde yetişmesine rağmen, insan davranışlarının yalnızca cinsellik ve bilinçdışı dürtülerle açıklanamayacağını savunarak Freud'dan ayrılmış ve kendi özgün kuramını geliştirmiştir. Adler, bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimine, amaçlı davranışlarına ve yaşamın anlamını arayışına vurgu yapan bütüncül bir yaklaşım benimsemiştir. Ona göre insan, yalnızca geçmişin etkisiyle değil; gelecekteki amaçları doğrultusunda hareket eden, toplumsal bir varlıktır. Adler'in bireysel psikolojisi, sadece klinik psikoloji alanında değil; eğitim, rehberlik ve kariyer danışmanlığı gibi uygulamalı psikoloji alanlarında da önemli etkiler bırakmıştır. Adler, bireyin

yaşamı boyunca yerine getirmesi gereken belli başlı “yaşam görevleri” olduğunu belirtmiş ve bu görevleri iş, arkadaşlık ve sevgi gibi üç ana alanda toplamıştır. Bu bağlamda çalışma yaşamı (ya da kariyer), yalnızca ekonomik bir faaliyet değil, bireyin topluma katkı sunma, kendini gerçekleştirme ve sosyal anlam bulma çabasının bir ifadesidir. Bu görüş, kariyer danışmanlığı alanında Adler’in kuramsal katkılarının temelini oluşturur.

Adler, kariyer danışmanlığına önemli katkılar sağlayan bir öncü olarak, bireyin yaşam tarzı, aile yapısı, doğum sırası ve sosyal ilgisi gibi faktörlerin meslek seçimi üzerinde etkili olduğunu ileri sürmüştür. Adler’e göre birey, çocuklukta geliştirdiği “yaşam tarzı” ile dünyaya nasıl yaklaşacağını ve karşılaştığı görevleri nasıl çözeceğini belirler. Bu yaşam tarzı, mesleki yönelimlerde de belirleyici bir rol oynamaktadır.

Adler’in kariyer danışmanlığına kazandırdığı temel kavramlar şu şekilde özetlenebilir:

Aile Bütünlüğü: Adler, bireyin kişilik gelişiminde ve yaşam tarzının oluşumunda aile yapısının ve aile içi ilişkilerin belirleyici olduğunu savunmuştur. Aile dinamikleri, bireyin değer yargıları, özgüveni ve hedef belirleme davranışlarını etkileyerek meslek seçiminde yönlendirici olabilir. Ailedeki roller ve ebeveynlerin iş yaşamına dair tutumları, bireyin mesleki yönelimlerini şekillendirmede güçlü bir etkidir.

Doğum Sırası: Adler’e göre bireyin doğum sırası (ilk çocuk, ortanca, en küçük çocuk veya tek çocuk) kişilik özelliklerini ve dolayısıyla mesleki eğilimlerini etkileyebilir. Örneğin, ilk çocuklar genellikle sorumluluk duygusu gelişmiş, liderlik yönü baskın bireyler olarak tanımlanırken, ortanca çocuklar arabulucu ve uyumlu, en küçük çocuklar ise yenilikçi ve dikkat çekmeye yatkın olabilir. Bu bireysel özellikler, kariyer tercihlerinde rol oynayabilir.

Yaşam Görevleri: Adler, bireyin yaşamı boyunca çözmesi gereken üç temel görev olduğunu öne sürer: iş/meslek, arkadaşlık ve sevgi/evlilik. Bu görevlerden “iş”, bireyin topluma fayda sağlayarak kendini gerçekleştirme arzusunun temel yansımasıdır. Adler’in bu yaklaşımı, kariyer danışmanlığında bireyin yalnızca yetenek ve ilgilerine değil, aynı zamanda yaşamın anlamına yönelik arayışına da odaklanılması gerektiğini savunur.

Yaşam Tarzı: Adler’e göre yaşam tarzı, bireyin dünyayı nasıl algıladığı ve yaşam sorunlarını çözme biçimiyle ilgilidir. Bu tarz, erken çocukluk döneminde şekillenir ve meslek seçiminde yönlendirici olur. Örneğin, iş birliğine dayalı, sosyal ilgisi yüksek bireyler yardım odaklı mesleklere yönelebilirken; rekabetçi veya bireyci tarzı benimseyenler daha bağımsız veya liderlik gerektiren meslekleri tercih edebilir (Kummerow & Maguire, 2010).

Sosyal İlgi (Social Interest): Adler’in belki de en özgün kavramlarından biri olan sosyal ilgi, bireyin topluma katkı sağlama ve başkalarıyla iş birliği kurma kapasitesini ifade eder. Kariyer seçiminde sosyal ilgisi yüksek bireyler, insanlarla etkileşim içinde olabilecekleri ve toplum yararına katkı sunabilecekleri mesleklere yönelme eğilimindedirler. Sosyal ilgi, bireyin sadece bireysel tatmini değil, toplumsal anlamı da gözetmesini sağlar.

Bu temel kavramlar, Adlerci yaklaşımın bireyin yalnızca içsel eğilimlerine değil; sosyal ilişkilerine, aile yapısına ve yaşam amaçlarına odaklandığını göstermektedir. Dolayısıyla Adler’in kariyer danışmanlığına katkısı, bireyin bütüncül bir varlık olarak ele alındığı, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutların bir arada değerlendirildiği bir anlayışa dayanmaktadır. Bugün birçok modern kariyer danışmanlığı modeli, Adler’in ortaya koyduğu bu çok yönlü yaklaşımın izlerini taşımaktadır. Alfred Adler’in

bireysel psikolojisi, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı görevleri başarma biçimini, erken yaşantıları ve sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler bağlamında ele almaktadır. Bu yaklaşım, özellikle kariyer gelişimi ve meslek seçimi süreçlerinde, bireyin çocukluk döneminde şekillenen kişilik yapısı, aile içi dinamikleri ve sosyal etkileşimlerinin belirleyici olduğunu savunur. Bu açıdan Adler'in "aile bütünlüğü" (family constellation) kavramı, bireyin mesleki yönelimlerini anlamada merkezi bir yere sahiptir. Adler (2014), çocuğun doğum sırasının onun aile içindeki konumunu, algılarını ve dolayısıyla kişilik yapılanmasını etkilediğini ifade etmiştir. Aynı doğum sırasına sahip çocukların, farklı aile yapılarında dahi benzer davranış özellikleri gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, bireyin ailede üstlendiği rolün, onun yaşam tarzını, öz-yeterlik algısını ve dolaylı olarak meslek seçimindeki tutumlarını belirlediğini ortaya koymaktadır (Zunker, 2006).

Aile bütünlüğü, sadece doğum sırasını değil; bireyin aile içindeki öznel yaşantılarını, diğer aile bireyleriyle kurduğu ilişkileri ve bu ilişkilerin anlamlarını da kapsamaktadır. Adlerci yaklaşıma göre her birey, aynı sosyal yapının bir parçası olmakla birlikte, ailesiyle kurduğu ilişkiler aracılığıyla kendine özgü bir yaşam tarzı ve anlam sistemi geliştirir. Bu yaşam tarzı ise bireyin meslek hayatındaki tercihlerini, iş ortamındaki ilişkilerini ve problem çözme stratejilerini doğrudan etkiler. Watkins'e (1984) göre çocuğun aile içindeki deneyimleri, gelecekteki meslek hayatına ilişkin ilk bilişsel şemaların oluşumunda etkili olmaktadır. Örneğin, çocuk aile içinde paylaşımcı bir ortamda büyümüşse, ileride iş hayatında da iş birliği ve takım çalışmasına değer veren bir birey olma olasılığı artar. Aynı şekilde çocuklukta yaşanan olumsuz anne-baba ilişkileri, yetişkinlikte karşı cinsten çalışma arkadaşlarıyla olan etkileşimleri de şekillendirebilir. Babasıyla kurduğu ilişki sorunlu olan birey, iş ortamında otorite figürleriyle (özellikle

erkek yöneticilerle) çatışma yaşayabilir; annesi veya kız kardeşleriyle olan ilişkiler ise kadın çalışanlara yönelik tutumları etkileyebilir. Bu açıdan Adler'in aile bütünlüğü anlayışı, Freud'un erken çocukluk deneyimlerinin kişilik üzerindeki etkisine yaptığı vurguyla örtüşmektedir. Her iki yaklaşım da bireyin gelişiminin, yaşamın ilk yıllarında şekillendiğini ve bu yıllarda kazanılan örüntülerin ileriki yaşamda mesleki yönelimler dâhil olmak üzere birçok davranış biçimini etkilediğini savunmaktadır. Psikanalitik kuramın devamında gelen Bordin ve Osipow gibi kuramcılar da bireyin meslek seçimini, erken yaşantılarının ve aile ilişkilerinin doğal bir uzantısı olarak değerlendirmişlerdir (Herr, Cramer & Niles, 2004).

Adler'in kariyer danışmanlığına sunduğu katkılar, bireyin yalnızca ilgi ve yeteneklerine değil; aynı zamanda aile bağlamında gelişen sosyal kimliğine ve yaşam tarzına dayalı olarak meslek seçimlerini anlamayı mümkün kılar. Bu noktada kariyer danışmanları, bireyin çocukluk yaşantılarına, aile içi rollerine ve sosyal ilgisine odaklanarak onun mesleki benliğini daha derinlemesine keşfetmesine yardımcı olabilirler. Özellikle doğum sırası ve aile içi ilişki örüntüleri, danışanların kariyer seçimleri ile ilgili bilinçli farkındalık geliştirmelerinde yol gösterici olabilir. Sonuç olarak, Adlerci bakış açısıyla kariyer gelişimi, bireyin yaşam boyu çözmeye çalıştığı sosyal görevlerin ve erken yaşantıların bir bileşkesi olarak değerlendirilmelidir. Aile bütünlüğü, sadece psikolojik bir kavram değil; aynı zamanda bireyin mesleki benlik gelişiminde yapılandırıcı bir etkidir. Bu yaklaşım, bireyin meslek yaşamına dair kararlarını daha derinlikli, bağlamsal ve psikodinamik bir perspektifle anlamayı mümkün kılmaktadır (Niles, Bowsbey & Owen, 2013).

3.1. Doğum Sırası (Birth Order)

Alfred Adler, bireyin kişilik gelişiminde doğum sırasının önemli bir yer tuttuğunu savunmakla birlikte, bu etkiyi salt doğum sırasına indirgememiştir. Adler'e göre çocukların aile içindeki konumları -ilk çocuk, ortanca, en küçük, tek çocuk gibi- onların kişilik özelliklerini belirleyen doğrudan faktörler değil; bu pozisyonlardan kaynaklanan deneyimler, ilişkiler ve algılardır (Adler, 2014). Yani doğum sırası tek başına kişilik gelişimini şekillendirmez; ancak çocukların yaşadığı aile ortamı ve bu ortamda üstlendikleri roller, bireyin psikososyal gelişiminde belirleyici olmaktadır. Bu görüş, psikanalitik yaklaşımın erken çocukluk deneyimlerinin bireyin ileriki yaşantılarında özellikle mesleki davranış ve tercihleri üzerindeki etkisiyle paralellik göstermektedir. Freud ve onu takip eden kuramcılar, bireyin kişilik ve içsel çatışmalarının temelini erken yaşantılarla atıldığını vurgularken; Adler, bu erken yaşantıların sosyal bağlamını ve bireyin aile içindeki konumunu ön plana çıkarır. Böylece doğum sırası, bireyin çocuklukta edindiği sosyal deneyimlerin bir göstergesi olarak meslek seçimi ve iş yaşamındaki sosyal ilişkiler üzerinde etkili olur. Watkins (1984), doğum sırasının bireyin iş ortamındaki sosyal ilişkilerini ve davranış biçimlerini etkileyebileceğini belirtmiştir.

Doğum sırasının meslek seçimine etkisi, bireyin aile içi deneyimleriyle birlikte ele alındığında daha anlamlıdır. Aile bütünlüğü bağlamında, bireyin çocuklukta yaşadığı ilişkisel dinamikler ve sosyal öğrenmeler, onun yaşam tarzını ve meslek seçimindeki motivasyonlarını belirler (Watkins, 1984; Adler, 2014). Örneğin, ilk çocukların genellikle daha düzenli, kurallara bağlı ve liderlik odaklı olmaları, onları yöneticilik ya da organizasyon gerektiren mesleklere yönlendirebilir. Öte yandan, ortanca çocukların sosyal uyum becerileri ve arabuluculuk yetenekleri, onları insan ilişkileri ağırlıklı mesleklerde başarılı kılabilir. Bu bağlamda, Adler'in doğum sırası ve aile bütünlüğü

kavramları, Freud'un psikanalitik kuramının erken yaşantılar vurgusuyla birleşerek, bireyin mesleki gelişimini açıklamada kapsamlı bir psiko-dinamik anlayış sunmaktadır. Bu anlayış, kariyer danışmanlarının bireyin geçmiş yaşantılarını, aile ilişkilerini ve sosyal konumlarını dikkate alarak daha etkili rehberlik yapmalarını sağlamaktadır. Sonuç olarak, doğum sırası, bireyin yalnızca aile içindeki pozisyonunu değil, aynı zamanda mesleki yaşamında sergilediği sosyal davranış biçimlerini ve meslek seçimini şekillendiren bir dizi psiko-sosyal deneyimi ifade eder. Bu nedenle, kariyer danışmanlığı süreçlerinde doğum sırasının ve aile içi yaşantıların değerlendirilmesi, bireyin meslek yaşamına ilişkin farkındalığını artırmak ve uyum sağlayıcı stratejiler geliştirmek açısından önemlidir.

3.2. Yaşam Tarzı (Life Style)

Alfred Adler'in bireysel psikoloji kuramında “yaşam tarzı” kavramı, bireyin yaşamını yönlendiren benzersiz ve özgün bir yapı olarak tanımlanır. Her birey doğuştan itibaren, özellikle aile içinde başlayan deneyimler ve etkileşimler sonucunda kendi yaşam tarzını oluşturur. Adler'e göre yaşam tarzı, kişinin dünyayı algılama biçimi, sorunlarla başa çıkma yolları ve hayatını anlamlandırma çabalarının toplamıdır. Bu nedenle yaşam tarzı, bir şiirin anlamından çok daha derin ve çok katmanlı bir yapı gibidir; kolayca başka birine anlatılamayan, bireye özgü bir örüntüdür (Adler, 2014).

Yaşam tarzı, bireyin yerine getirmesi gereken üç temel yaşam göreviyle yakından ilişkilidir: sevgi, toplumsallık ve iş/meslek. Adler, bu üç görevin insanın hem psikolojik hem de sosyal gelişimi açısından vazgeçilmez olduğunu belirtir. Özellikle iş ya da meslek, bireyin topluma katılımını, kendini gerçekleştirmesini ve sosyal ilgisini gösterdiği temel alandır. Bu nedenle meslek, bireyin yaşam tarzının somut bir yansıması

olarak kabul edilir (Adler, 2014). Watkins (1993), bir bireyin mesleki tercihleriyle onun yaşam tarzı arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ifade eder. Mesleki seçimler, bireyin değerlerini, motivasyonlarını, kişilik özelliklerini ve sosyal ilişkilerini yansıtır. Dolayısıyla bir insanın meslek tercihi, o kişinin dünyayı algılama biçimi ve hayata bakış açısı hakkında önemli ipuçları verir. Örneğin, yaşam tarzı iş birliğine ve toplumsal faydaya odaklanan bireyler, yardımseverlik ya da sosyal hizmet alanlarında meslekleri tercih ederken; bireysel başarıya ve rekabete odaklananlar daha çok liderlik ya da girişimcilik alanlarına yönelebilirler. Bu kavramsal çerçeve, Adler'in aile bütünlüğü ve doğum sırası kavramlarıyla doğrudan bağlantılıdır. Çünkü bireyin yaşam tarzı, erken çocuklukta ailesiyle ve kardeşleriyle kurduğu ilişkilerle şekillenir. Doğum sırası ise bireyin aile içindeki sosyal konumunu ve dolayısıyla yaşam tarzının oluşumundaki deneyimlerin niteliğini belirler (Adler, 2014; Watkins, 1984). Örneğin, ilk çocukların genellikle daha disiplinli ve sorumluluk sahibi olmaları, yaşam tarzlarında düzen ve otoriteye verilen önemi yansıtır ve bu da onların meslek seçimlerinde liderlik gerektiren rollere yönelmelerini açıklayabilir. Benzer şekilde, en küçük çocukların yaratıcı ve dikkat çekici özellikleri, onların daha yenilikçi ve özgürlükçü mesleklerde başarılı olmalarına zemin hazırlar.

Freud'un erken çocukluk yaşantılarının kişilik ve davranış gelişimindeki belirleyiciliği vurgulaması, Adler'in yaşam tarzı kavramı ile tamamlayıcı bir nitelik taşır. Psikanalitik yaklaşımın temel varsayımlarından biri, bireyin erken yaşantılarının ve bilinçdışı süreçlerin mesleki tercihlerini şekillendirdiğidir. Adler ise bu süreci sosyal bağlam ve bireyin toplumsal görevleriyle ilişkilendirerek meslek seçiminin çok boyutlu doğasını ortaya koyar. Sonuç olarak, bireyin mesleki tercihleri onun yaşam tarzının görünür bir parçasıdır ve kariyer danışmanlığı sürecinde bu bütüncül anlayışın benimsenmesi,

bireyin meslek yaşamında anlamlı ve uyumlu seçimler yapmasına olanak tanır. Danışmanlar, bireyin sadece yeteneklerini ve ilgi alanlarını değil; aynı zamanda aile içi dinamiklerini, doğum sırasını ve yaşam tarzını da göz önünde bulundurarak destek sağladığında, daha kalıcı ve tatmin edici mesleki gelişimler mümkün olur.

3.3. İlk Çocukluk Anıları (Early Recollections)

Alfred Adler, bireyin yaşam tarzını anlamak için kullandığı en etkili tekniklerden biri olarak “ilk anılar” kavramını öne çıkarmıştır. Adler’e göre, bireyin çocukluk dönemine dair bilinçli olarak hatırladığı ilk anılar, onun yaşam tarzının temel yapıtaşlarını içerir ve bu anılar, bireyin kendini dünyaya ve çevresine nasıl konumlandığını yansıtan sembolik ifadelerdir (Adler, 2014). Bu nedenle, ilk anılar bireyin psikolojik yapısını ve mesleki yönelimlerini anlamada önemli bir pencere sağlar. Psikanalitik yaklaşımın da erken yaşantıların bireyin kişilik ve davranış gelişiminde belirleyici olduğunu savunmasıyla uyumlu biçimde, Adler’in kariyer danışmanlığında “ilk anılar” tekniği, bireyin mesleki tercihlerine ışık tutar (Yerin-Güneri, 2012). Watkins (1984), bireyin anlattığı ilk anıların hangi duyuşsal algıya (görme, işitme, dokunma vb.) veya hangi kişilik özelliğine ait olduğunu, bireyin meslek tercihlerinde belirleyici olabileceğini belirtmiştir. Örneğin, görsel ağırlıklı anıları olan bireyler tasarım, mimarlık veya grafik gibi görselliğin ön planda olduğu meslekleri tercih etme eğiliminde olabilirler. Benzer şekilde, iletişimsel anılara sahip bireyler ise öğretmenlik, psikoloji veya pazarlama gibi insan ilişkilerinin yoğun olduğu alanlara yönelebilir. Bu teknik, Adler’in bireysel psikolojisindeki yaşam tarzı kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Çünkü yaşam tarzı, bireyin çocukluk döneminde ailesi ve çevresiyle kurduğu ilişkilerle şekillenen, kişisel anlam dünyasını oluşturan bir örüntüdür (Adler, 2014). İlk anılar ise bu örüntüyü yansıtan bilinçli anlatımlardır. Aynı

zamanda aile bütünlüğü ve doğum sırası kavramları da bireyin yaşam tarzını ve dolayısıyla ilk anılarını etkileyen önemli sosyal bağlam unsurlarıdır. Aile içindeki konum, kardeşlerle olan ilişkiler ve ebeveynlerle yaşanan deneyimler, bireyin anılarını ve onların taşıdığı sembolik anlamları biçimlendirir (Watkins, 1984).

Freud'un erken çocukluk deneyimlerinin bireyin bilinçdışı süreçlerini ve dolayısıyla yaşam boyu davranışlarını şekillendirdiği görüşü ile Adler'in yaşam tarzı ve ilk anılar vurgusu, psikanalitik kariyer danışmanlığına zengin bir perspektif sunar. Bu yaklaşımda, bireyin anlattığı ilk anılar analiz edilerek onun bilinçdışı motivasyonları, değerleri ve meslek seçiminde rol oynayan psikodinamik faktörler ortaya çıkarılır (Yerin-Güneri, 2012). Sonuç olarak, ilk anılar tekniği, kariyer danışmanlarının bireyin mesleki gelişim sürecini daha derin ve bütüncül bir biçimde anlamalarını sağlar. Bu teknik aracılığıyla bireyin yaşam tarzına dair farkındalık yaratılır ve mesleki yönelimlerindeki bilinçdışı dinamikler ortaya konur. Böylece danışmanlık süreci, sadece yetenek ve ilgi analizinden öte, bireyin geçmiş deneyimleri ve içsel dünyasıyla uyumlu kariyer kararları almasına olanak tanır.

3.4. Sosyal İlgı (Social Interest)

Alfred Adler'in bireysel psikoloji anlayışında, insanların temel psikolojik gereksinimlerinden biri “topluma ait olma” hissidir. Bu duygu, Adler tarafından “sosyal ilgi” (social interest) olarak adlandırılmış ve bireyin psikolojik sağlığının temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmiştir (Adler, 2014). Sosyal ilgi, bireyin kendisini topluma bağlı hissetmesi, diğer insanlarla iş birliği yapması ve toplumsal katkı sağlama arzusunu içerir. Adler'e göre sosyal ilgi ne kadar gelişmişse, bireyin aşağılık duygusu da o oranda azalır. Aşağılık duygusu, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında yetersizlik hissine

kapılmasıdır ve bu duygu normal kabul edilir. Ancak bu duygunun artması “aşağılık kompleksi”ne dönüşerek bireyin kendine olan güvenini zedeler ve psikolojik uyumunu olumsuz etkiler. Sosyal ilgisi yüksek bireyler ise yetersizlik duygusunu yapıcı bir motivasyona dönüştürerek sorunların üstesinden gelmeye çalışırlar (Adler, 2014). Bu sosyal ilgi ve aidiyet duygusu, bireyin iş ve meslek hayatındaki üretkenliğiyle doğrudan ilişkilidir. Üretkenlik, sadece bireysel başarı değil, aynı zamanda toplumsal katkı ve aidiyetin göstergesidir. Kendini toplumun bir parçası olarak gören bireyler, iş yaşamında daha verimli, iş birliğine açık ve sosyal sorumluluk bilinciyle hareket ederler (Watkins, 1984). Bu açıdan sosyal ilgi, bireyin meslek seçiminde sadece kişisel çıkarlarını değil, toplumsal faydayı da göz önünde bulundurmasını sağlar.

Adler’in sosyal ilgi kavramı, yaşam tarzı, aile bütünlüğü ve doğum sırası gibi diğer temel kavramlarla da güçlü bir bağ kurar. Bireyin erken çocuklukta ailesi ve sosyal çevresiyle kurduğu sağlıklı ilişkiler, sosyal ilgisini geliştirmesinde belirleyici rol oynar. Örneğin, paylaşımcı ve destekleyici bir aile ortamında yetişen birey, sosyal ilgisi gelişmiş ve iş yaşamında toplumsal iş birliğine yatkın olabilir (Adler, 2014; Watkins, 1984). Doğum sırasına bağlı olarak üstlendiği aile içi roller de sosyal ilginin gelişimini etkileyebilir; ilk çocukların sorumluluk bilinci ve liderlik eğilimleri, sosyal ilgiyle uyumlu üretken davranışlara zemin hazırlayabilir. Ayrıca, bireyin anlattığı ilk anılar aracılığıyla da sosyal ilgisi ve yaşam tarzı hakkında önemli ipuçları elde edilebilir. İlk anılar, bireyin toplumsal ilişkilerde hangi duygu ve algıları ön planda tuttuğunu gösterir; sosyal ilgi açısından zengin anılar, bireyin mesleki yönelimlerinde toplum yararına odaklanmasını destekler (Watkins, 1984; Adler, 2014). Bu durum, psikanalitik kuramın erken yaşantılar vurgusuyla da paralellik gösterir (Yerin-Güneri, 2012). Freud’un bireyin erken yaşantılarının kişilik gelişiminde

belirleyici olduğu görüşüyle, Adler'in sosyal ilgi ve toplumsal aidiyet üzerine yaptığı vurgu bir araya geldiğinde, bireyin meslek seçiminde psiko-dinamik ve sosyal boyutların iç içe geçtiği bir yapı ortaya çıkar. Bu bütüncül yaklaşım, kariyer danışmanlığında bireyin hem içsel dünyasına hem de sosyal bağlamına yönelik kapsamlı bir değerlendirme yapılmasını mümkün kılar. Adler'in sosyal ilgi kavramı, bireyin meslek yaşamındaki üretkenlik ve uyum düzeyini belirleyen temel psiko-sosyal faktörlerden biridir. Sosyal ilgisi gelişmiş bireyler, sadece kendi başarıları için değil, içinde bulundukları topluma değer katmak için çalışır ve bu da onların mesleki doyumunu ve başarılarını artırır. Kariyer danışmanlığı süreçlerinde sosyal ilgi düzeyinin değerlendirilmesi, bireyin mesleki seçimlerinde toplumsal katkı ve aidiyet duygusunu göz önünde bulunduran bilinçli kararlar vermesine yardımcı olur.

3.5. Kariyer Danışmanlığı Süreci

Alfred Adler'in psikolojik danışmanlık süreci, danışanla iş birliğine dayalı güvene dayanan bir ilişki kurmakla başlar. Bu süreç, bireyin sorunlarını anlamak ve çözüm yolları geliştirmek için bütüncül bir yaklaşım benimser. Sharf (2002) Adler'in psikolojik danışmanlık sürecini dört temel aşamada özetlemiştir: ilk aşama, danışanla iş birliğine dayalı samimi bir ilişkinin kurulmasıdır. Bu ilişki, danışanın kendini güvende hissetmesini ve açıkça kendini ifade edebilmesini sağlar. İkinci aşamada, danışanın sorunu bütüncül bir perspektifle ele alınır; bu aşamada bireyin yaşamındaki farklı alanlar, kişilik özellikleri, aile geçmişi ve erken yaşantıları gibi önemli bilgiler toplanır. Üçüncü aşamada, toplanan bu veriler psikolojik kuramlar ve danışanın bireysel özellikleri ışığında yorumlanır. Son aşamada ise, danışanın daha önce işlevsiz veya etkisiz olan inanç ve davranış kalıplarının yerine, daha işlevsel ve gerçekçi olanların yerleşmesi sağlanarak bireyin yaşam kalitesinin artırılması hedeflenir (Sharf, 2002).

Adler'in bu yaklaşımı kariyer danışmanlığına da yansımış ve bu alandaki gelişmelerde önemli bir temel oluşturmuştur. Bu model, bireylerin yaşam amaçlarının nasıl şekillendiğini ve bu amaçlara ulaşmada karşılaştıkları engelleri ele alır. Süreçte, bireyin kariyer amaçları, amaçlara ulaşmada karşılaştığı güçlükler ve bu engelleri aşmak için kullanılabilecek stratejiler ayrıntılı bir şekilde değerlendirilir. Bu bütüncül yaklaşım, bireyin kariyer gelişimini anlamada psiko-sosyal ve motivasyonel unsurların önemini vurgulamaktadır (Watkins, 1993).

Adler psikolojik danışma sürecini ayrıca dört aşamada açıklamıştır:

1. İşbirliğine Yönelik İlişki Kurma: Danışman ve danışan arasında güvene dayalı, samimi ve destekleyici bir ilişki oluşturulur. Bu aşama, danışanın açık iletişim kurmasını ve sürece aktif katılımını sağlar.
2. Problemi Bütüncül Yaklaşımla Ele Alma ve Değerlendirme: Danışanın yaşamındaki çeşitli boyutlar bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilir. Bu kapsamda ilk anılar, doğum sırası, rüyalar, aile ilişkileri ve sosyal çevre gibi önemli psikodinamik veriler toplanır. Böylece danışanın kişiliği ve mesleki gelişimi çok yönlü olarak anlaşılır.
3. Ulaşılan Bilgilerin Yorumlanması: Toplanan veriler psikolojik kuramlar ışığında analiz edilir. Danışanın yaşam tarzı, motivasyonları, bilinçdışı inançları ve davranış kalıpları yorumlanarak mesleki gelişim yol haritası çizilir.
4. Etkisiz İnanç ve Davranışların Yenilenmesi: Daha önce işlevsiz veya kısıtlayıcı olan düşünce ve davranış kalıplarının yerini, danışanın hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıracak etkili ve işlevsel inançlar alır. Bu süreç, danışanın kendine olan güvenini artırır ve mesleki

kararlarında daha bilinçli, tutarlı seçimler yapmasını sağlar.

Bu aşamalar, Adler'in bireyin psikososyal gelişimini merkeze alan yaklaşımıyla, kariyer danışmanlığında bireyin hem içsel psikodinamiklerini hem de sosyal bağlamını bütüncül şekilde ele almayı mümkün kılar. Böylece danışmanlık süreci, sadece mesleki beceri ve yeteneklerin keşfedilmesi değil, aynı zamanda bireyin yaşam amaçlarının, sosyal ilgisinin ve yaşam tarzının anlamlandırılması yoluyla kalıcı ve anlamlı kariyer gelişimine hizmet eder.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı ve amacı* (11. baskı). Say Yayınları.
- Can, H., Akgün, A., & Kavuncubaşı, Ş. (1995). *Kamu ve özel kesimde personel yönetimi*. Siyasal Kitabevi.
- Herr, E. L., Cramer, S. H., & Niles, S. G. (2004). *Career guidance and counseling through the lifespan: Systematic approaches* (6th ed.). Allyn & Bacon.
- Kidd, J. M. (2006). *Understanding career counseling: Theory, research and practice*. Sage.
- Kummerow, J. M., & Maguire, M. J. (2010). Using the Myers-Briggs Type Indicator framework with an Adlerian perspective to increase collaborative problem solving in an organization. *The Journal of Individual Psychology*, 66(2), 188–200.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı* (2. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Niles, S. G., Bowlsbey, J. H., & Owen, Ç. E. (2013). 21. yüzyılda kariyer gelişimi müdahaleleri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Osipow, S. H. (1990). Convergence in theories of career choice and development: Review and prospect. *Journal of Vocational Behavior*, 36(2), 122–131. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(90\)90020-3](https://doi.org/10.1016/0001-8791(90)90020-3)
- Osipow, S. H., & Fitzgerald, L. F. (1996). *Theories of career development* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Sharf, R. S. (2002). *Applying career development theory to counseling*. Brooks/Cole Thomson Learning.

- Ünsal, P. (2014). *Kariyer gelişim kuramları ve kariyer danışmanlığı* (1. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Watkins, C. E., Jr. (1984). The individual psychology of Alfred Adler: Toward an Adlerian vocational theory. *Journal of Vocational Behavior*, 24(1), 28–47.
- Watkins, C. E., Jr. (1993). Psychodynamic career assessment: An Adlerian perspective. *Journal of Career Development*, 19(4), 355–374.
- Yerin Güneri, O. (2016). Psikodinamik yaklaşımlar. In B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya* (1. baskı, ss. 139–167). Pegem Akademi.
- Zunker, V. G. (2006). *Career counseling: Applied concepts of life planning* (7th ed.). Brooks/Cole.

ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMLARI İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ¹

Fatma HİSARKAYA²

Nergüz BULUT SERİN³

1. GİRİŞ

Helikopter ebeveynlik, çocuklarının eğitim, güvenlik ve tüm faaliyetleriyle aşırı derecede ilgilenen, hayatlarının her anına müdahil olan ebeveynlerin tutumlarını tanımlamak için kullanılır. Bu ebeveynler, çocukları adına kararlar alır ve hedefler belirler, bu durum onların karar verme bağımsız davranabilme gibi becerileri olumsuz etkiler çünkü onlara bu fırsatı vermezler (Padilla-Walker ve Nelson, 2021). Ayrıca, gereksiz yere fazla tavsiye verir ve kendi sorumluluğunda olmayan işleri bile halletmeye çalışırlar (Segrin ve ark., 2012). Kontrolcü, programlayıcı, aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi davranışlar sergilerler (Zienty ve Nordling, 2018; Lee ve Kang, 2018).

Helikopter ebeveyn tutumuna sahip anne babalar çocuklarını hayatlarının merkezlerine koymaktadırlar (Rousseau ve Scharf, 2017). Ebeveynlerin çocuklarına müdahalesi

¹ Bu çalışma 2.yazarın danışmanlığında Lefke Avrupa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında yürütülen 1.yazarın yüksek lisans tezinin bir bölümünden türetilmiştir.

² Fatma HİSARKAYA Lefke Avrupa Üniversitesi, RPD Yüksek Lisans, Lefke, KKTC hisarkayafatma147@gmail.com ORCID ID: 0009-0007-7744-5592

³ Prof. Dr. Nergüz BULUT SERİN Lefke Avrupa Üniversitesi, RPD, Lefke, KKTC nserin@eul.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-2074-3253.

çocukluktan yetişkinliğe hayatın çoğu döneminde kendisini gösterebilmektedir (Yoo, Liu ve Cho, 2016). Bu tutumla büyüyen çocukların normal gelişim süreçleri ve bireyselleşmeleri kısıtlanmaktadır (Schiffrin ve ark., 2021; Flower, 2021; Ahmed ve Mingay, 2023). Helikopter ebeveynlik tarzının üniversite öğrencilerinin kaygı, depresyon ve stres düzeylerini artırdığı görülmüştür (La Rosa, Çing ve & Komodor, 2024). Özellikle aşırı kontrolcü tutumlar, öğrencilerin kendi kararlarını verme becerilerini zayıflatmaktadır. (Lee, Park, Yune ve Park, 2024).

Özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerin tutumları, bireyin bilişsel esnekliğinin şekillenmesinde önemli bir rol oynar (Odacı ve ark., 2019; Demirtaş, 2019; Asıcı ve İkiz, 2015; Gündüz, 2013; Çuhadaroğlu, 2013; Bilgin, 2009; Gümüşbaş, 2008; Erözkan, 2004). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, zorlu durumlarla baş edebilme becerileri bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireylere göre daha güçlüdür (Gabrys ve ark., 2018). Bilişsel esneklik, bireylerin sorunları çözerken değişkenlere uyum sağlayabilmesidir. Bu uyum, bireylerin olaylar, insanlar ve problemler karşısında her seferinde farklı tepkiler verebilmesini sağlar. Bu esneklik, bireylerin süreçlere katılımını ve zihinsel olarak güçlü bir şekilde mücadele edebilmesini önemli ölçüde destekler (Demirtaş, 2019). Bilişsel esneklik, bireylerin öğrenme ve deneyim yoluyla kazandıkları, koşullara uyum sağlama yeteneği olmasının yanı sıra zihinsel stratejilerin uyumlu kullanımını da içerir ve bireylerin beklenmedik değişikliklere kolayca adapte olmasını sağlar (Cañas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

Bilişsel esnekliğin; ebeveynlik tutumlarından otoriter ebeveyn tutumuyla, problem çözme becerisiyle, iletişim yetkinliğiyle, duyarlılık, dikkat, anlayışlı olma, uyum sağlama kapasitesiyle, kişilerarası yeterlilik ve başa çıkma yöntemleriyle ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Bedel ve Ulubey, 2015;

Bilgin, 2009). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, çevrelerinde meydana gelen değişimlere hızlıca uyum sağlar ve bu şekilde sorun yaşamadan süreçleri sağlıklı bir şekilde devam ettirebilirler (Güzeltepe ve Kolburan, 2018). Yaşar Kılınç ve Koç (2023) üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik yükseldikçe sosyal ilgi düzeyleri de arttığını ifade etmektedir.

Çocukların algıladıkları ebeveyn tutumu onların yaşamın ilerleyen dönemindeki gelişimlerini etkilemektedir (Lehman ve ark., 2009; Repetti ve ark., 2002; Karabulut, 2024). Vella ve ark., (2022), psikolojik dayanıklılığı bireyin zorlu yaşam olaylarına karşı esneklik gösterme ve olumlu işlevselliğini sürdürme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu perspektif, dayanıklılığın durağan değil, çevresel ve kişisel deneyimlerle şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Hu ve ark., 2015). Dünyaya geldiği ilk andan itibaren ailesiyle güvenli bir ilişki kuran bireyin psikolojik dayanıklılığının yüksek olması beklenir. Ayrıca bu kişilerin dışa dönük, kişilerarası ilişkileri iyi işbirliğine açık ve özgüveni yüksek kişiler olması muhtemeldir (Verschueren, Buyck ve Marcoen, 2001; Thompson, 2006; Slaski ve Cartwright, 2002). Zorlayıcı yaşam olayları ve olumsuz çevresel koşullar gibi riskler, kişinin psikolojik dayanıklılığının olumsuz etkilenmesine ve zarar görmesine neden olurken koruyucu faktörler ise bireyin zorluklarla baş edebilmesine destek sağlayan unsurlardır (Altundağ, 2013). Ebeveynlerin sergiledikleri tutumların çocukların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Gündüz-Algünerhan 2017; Sipahioğlu 2008;).

Genç yetişkinlik döneminin, bireyin bağımsızlık kazanma, karar alma ve sorun çözme gibi kritik gelişimsel görevlerle karşılaştığı bir dönem olması, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesini psikolojik ve gelişimsel açıdan önemli hale getirmektedir. Ulaşılabilen alanyazında bu üç değişkenin bir arada ele alındığı ve aracı rol analizinin yapıldığı

bir çalışmaya rastlanamamıştır. Öte yandan, diğer ebeveyn tutumlarına kıyasla daha yeni bir kavram olan helikopter ebeveynliğinin, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklikle birlikte ele alınması; bu üç değişkenin özgün bir kombinasyonla incelenmesi açısından literatüre kuramsal bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü değerlendirmektir. Buna yönelik araştırma kapsamında şu sorulara yanıt aranacaktır:

- Algılanan helikopter ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma olarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla nicel değişkenin arasındaki ilişkinin veya etkinin korelasyon katsayısı aracılığıyla saptanmasını açıklamaktadır (Fraenkel ark., 2012). Psikolojik dayanıklılığın, algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile bilişsel esneklik arasında aracılık etkisinin tespiti için 50000 yeniden örneklem ve %95 güven aralığı seçenekleri ile PROCESS Model 4 kullanılmıştır. (Hayes, 2022).

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Örnekleme yöntemi olarak amaçlı örnekleme yöntemi belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye Cumhuriyeti'nde bulunan 18-30 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. 18-30 yaş grubu, hem gelişimsel özellikler hem de helikopter ebeveynlik, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin etkilerinin net bir şekilde gözlemlenebileceği kritik bir dönemdir. Örneklem çalışmada ulaşılmak istenen kitle 1.000.000'un üzerinde olması durumunda, %5 hata payıyla, anlamlı sonuçlar elde edilebilmesi için araştırmada en az 384 kişilik bir örnekleme ulaşılması yeterli kabul edilmektedir (Baş, 2006). Bu doğrultuda örneklem grubunu ise %5'lik hata payı %95'lik geçerlilik ile Türkiye Cumhuriyeti'nde bulunan araştırma konusuna ilgi duyan ve çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran 18-30 yaş 507 birey oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Helikopter Ebeveyn Ölçeği

LeMoyne ve Buchanan (2011) tarafından bireylerin helikopter ebeveyn tutumlarını nasıl algıladıklarını belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçme aracıdır. Türkçe formunun uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Okray (2016) tarafından yapılmıştır. Yüksek puanlar, yoğun helikopter ebeveynlik davranışlarını göstermektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.74'dür. Bu çalışmada ise, Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0.42, Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin ise 0.66 bulunmuştur.

2.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Ölçek Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu, Altunkol (2011) tarafından yapılmış olup ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. BEÖ, 12 maddeden oluşmakta ve tek boyut içermektedir, puanlar arttıkça

bilişsel esneklik düzeyi de artar. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.81'dir. Yapılan bu çalışmada ise Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ölçek Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Basım ve Çetin (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, toplam 33 maddeden ve altı boyuttan oluşur bu boyutlar yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklardır Cronbach Alfa katsayısı 0,86'dır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Bu çalışma için Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Yapılan çalışmada katılımcılara online bir şekilde Google forms aracılığıyla https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEY_qRhp0g4O1A8F5GHZh6uaTSBz89bXn7KDacRpefL1G5w/viewform?usp=sharing ulaşılmıştır. Katılımcıların yapılan çalışmaya katılım göstermeleri tamamen gönüllülük esaslı olarak yürütülmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS-27 paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin analizi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın, algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile bilişsel esneklik arasında aracılık kisinin tespiti için 50000 yeniden örneklem ve %95 güvenirliği seçenekleri ile PROCESS Model 4 kullanılmıştır (Hayes, 2022)

3. BULGULAR

3.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Bu bölümde araştırmanın bulgularına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Algılanan Helikopter Ebeveynlik Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi

Ölçekler/Alt Boyutlar	1	2	3	4
Anne Helikopter Ebeveynlik Ölçeği (1)	1			
Baba Helikopter Ebeveynlik Ölçeği (2)	.532** .000	1		
Bilişsel Esneklik Ölçeği (3)	.101* .023	.036 .423	1	
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (4)	.111* .012	.084 .059	.613** .000	1

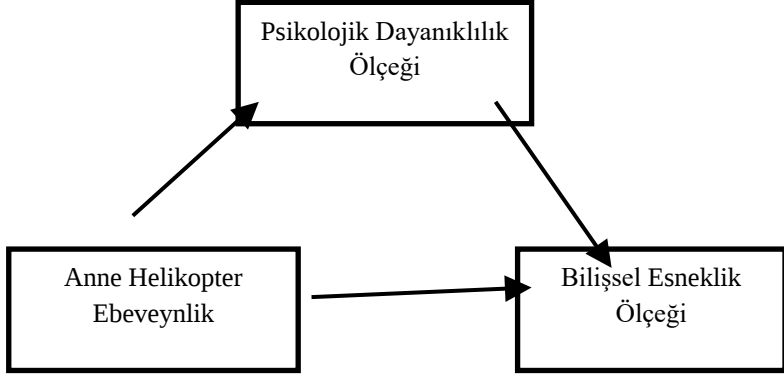
**p<.01 *p<.05

Tablo 1’de anne Helikopter Ebeveynlik ile Bilişsel Esneklik arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.101$, $p=.023$). Anne Helikopter Ebeveynlik arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artış göstermektedir. Anne Helikopter Ebeveynlik ile Psikolojik Dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.111$, $p=.012$). Buna göre anne helikopter ebeveynlik arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artış göstermektedir. Baba Helikopter Ebeveynlik ile Bilişsel Esneklik arasında ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=.036$, $p=.423$). Baba Helikopter Ebeveynlik ile Psikolojik Dayanıklılık arasında ki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=.084$, $p=.059$). Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=.613$, $p=.000$), bilişsel esneklik arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır.

3.2. Aracı Değişkenin Analizlerine Dair Bulgular

Aracı değişkenlerin analizlerine ilişkin bulgular Şekil 1’ de açıklanmıştır.

Şekil 1. Anne helikopter ebeveynlik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık modeli



Aracı değişken analizi model katsayılarına ilişkin bulgular tablo 2’de açıklanmıştır.

Tablo 2. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	F	R^2
1	Anne Helikopter Ebeveynlik → Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	.772	.307	2.516	.012*	6.333	.012
2	Anne Helikopter Ebeveynlik → Bilişsel Esneklik Ölçeği	.290	.127	2.284	.023*	5.218	.010
3	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği → Bilişsel Esneklik Ölçeği	.254	.015	17.421	.000*	303.496	.375
4	Anne Helikopter Ebeveynlik → Bilişsel Esneklik Ölçeği	.096	.102	.942	.346	152.158	.376
	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği → Bilişsel Esneklik Ölçeği	.252	.015	17.206	.000*		

Tablo 2 incelendiğinde Model 1’de, Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Psikolojik Dayanıklılık ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi vardır ($p=.000<.05$). Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin %1.2’sini açıklanmaktadır. Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinde, .772 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=.772$).

Model 2’de Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi vardır ($p=.000<.05$). Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %1’ini açıklamaktadır. Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğindeki 1 birimlik artış, Bilişsel Esneklik ölçeğinde, .290 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=.290$).

Model 3’de Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi görülmektedir ($p=.000<.05$). Psikolojik Dayanıklılık ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %37.5’ini açıklamakta; Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki 1 birimlik; Bilişsel Esneklik Ölçeği ölçeğinde ise .254 birimlik artışa neden olmaktadır ($\beta=.254$).

Model 4’de Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde; Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir ($p=.000>.05$). Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %37.6’sını açıklarken; Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki 1 birimlik; Bilişsel Esneklik Ölçeği ölçeğinde .252 birimlik artışa sebep olmaktadır ($\beta=.252$).

Model 2 ve model 4’de modele, Psikolojik dayanıklılık Ölçeği değişkeni dahil edildiğinde Anne Ebeveynlik ölçeğinin β katsayısının azaldığı ($\beta=.290(.096)$); Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerindeki

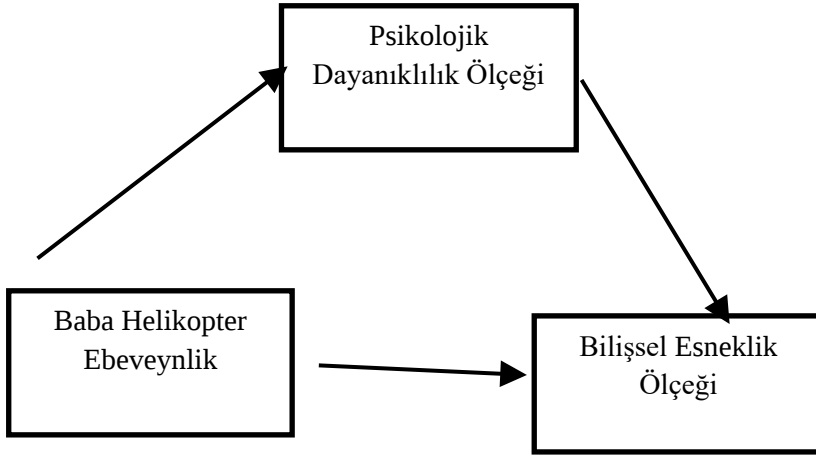
etkisinde Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Anne Helikopter Ebeveynlik→ Bilişsel Esneklik (Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	.96	.102	.346	-.104	.295
Dolaylı Etki	.194	.087	-	.026	.367
Toplam Etki	.290	.127	.023	.041	.540

Tablo 3 incelendiğinde Anne Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerindeki etkisinde Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin aracılık etkisinin olmadığı görülmektedir ($\beta=.194$) ($p>.05$).

Şekil 2. Baba elikopter Ebeveynlik ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Modeli



Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 4. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	F	R^2
1	Baba Helikopter Ebeveynlik→ Psikolojik Dayanıklılık	.444	.234	1.893	.059	3.584	.007
2	Baba Helikopter Ebeveynlik→ Bilişsel Esneklik Ölçeği	.078	.094	.802	.423	.643	.001
3	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği→ Bilişsel Esneklik Ölçeği	.254	.015	17.421	.000*	303.496	.375
4	Baba Helikopter Ebeveynlik→ Bilişsel Esneklik Ölçeği	-.035	.077	-.449	.653		
	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği→ Bilişsel Esneklik Ölçeği	.254	.015	17.384	.000*	151.609	.376

Tablo 4 incelendiğinde model 1’de Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Psikolojik Dayanıklılık ölçeği üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($p=.059>.05$). Model 2’de Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p=.423>.05$). Model 3’de Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etki saptanmıştır ($p=.000<.05$). Psikolojik Dayanıklılık ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %37,5’ini açıkladığı bulunurken; Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki 1 birimlik, Bilişsel Esneklik ölçeğinde.254 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=.254$). Model 4’de Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır ($p=.000>.05$). Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %37.6’sını açıklamaktadır. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki 1 birimlik; Bilişsel Esneklik ölçeğinde.254 birimlik artışa sebep olmaktadır. ($\beta=.254$). Model

2 ve model 4’de modele, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği değişkeni dahil edildiğinde Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin β katsayısının azaldığı görülmüştür ($\beta=.078(-.035)$), Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerindeki etkisi olmadığından Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin aracılık etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Tablo 5. Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Baba Helikopter Ebeveynlik→ Bilişsel Esneklik (Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	-.035	.077	.653	-.187	.117
Dolaylı Etki	.113	.064	-	-.015	.239
Toplam Etki	.078	.097	.423	-.113	.269

Tablo 5 incelendiğinde Baba Helikopter Ebeveynlik ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerindeki etkisinde Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin aracılık etkisi olduğu görülememektedir ($\beta=.113$) ($p>.05$).

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, algılanan anne helikopter ebeveynlik tutumu ile bilişsel esneklik ölçeği arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu durum, helikopter ebeveynliğin tamamen olumsuz kötü etkileri olan bir tutum olmayabileceğini; bazı kişiler için bilişsel esneklik geliştirme sürecinde zayıf bir ilişki olduğundan dolayı hafif bir destek unsuru olabileceğini gösterir. Benzer çalışma bulgularında, algılanan helikopter ebeveyn tutumunun bireylerin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde genellikle olumsuz etkiler ortaya çıkardığına ilişkin bazı çalışma sonuçları bulunmaktadır

(Karabulut,2024; Odacı, Çıkrıkçı, Çıkrıkçı ve Aydın, 2019; Yaşar Ekici ve Balcı, 2019; Yılmaz,2024). Bannayeva (2024), algılanan helikopter ebeveynliğin anksiyete ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ve öz yeterlik ile duygu düzenlemenin bu ilişkide önemli aracı mekanizmalar olduğunu belirtmiştir.

Anne helikopter ebeveynlik ölçeği ile psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında pozitif yönlü ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen sonuç anne helikopter ebeveyn tutumunun artması ile psikolojik dayanıklılığın da artacağını göstermektedir. Bu durum, algılanan anne helikopter ebeveynlik tutumunun psikolojik dayanıklılık üzerinde hafif düzeyde olumlu bir etkisi olduğunu, ancak bu etkinin düşük düzeyde kaldığını bunu genellemeyeceğimizi ifade etmektedir. Baba helikopter ebeveynlik tutumunun bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuç baba tarafından algılanan helikopter ebeveynlik tutumuna bağlı olarak bireylerin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde belirgin bir değişim gözlenmediğini ifade etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarından farklı araştırmalar mevcuttur (Karabulut (2024; Kaya, Eken ve Ümmet (2021;Yavuz,2029; Yelpaze, 2020). Ritter (2005) Katı kurallar koyan otoriter ebeveynler ve çocuklarına geniş özgürlük tanıyan izin verici ebeveynlik tarzının düşük bilişsel esneklik seviyeleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Padilla Walker ve Nelson (2021) ebeveynlik profilleri çocukların okul katılımı, depresyon ve suç işleme ile farklı şekilde ilişkili bulunmuştur.

Algılanan anne helikopter ebeveyn tutumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tam aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, algılanan anne helikopter ebeveyn tutumlarının, bireylerin bilişsel

esnekliklerini doğrudan değil; psikolojik dayanıklılıkları üzerinden etkilediğini göstermektedir.

Helikopter ebeveynlik, bireyin bağımsızlık ve problem çözme becerilerini sınırlandırarak psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın azalması yoluyla bilişsel esnekliğin de olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık, bireyin çevresel stresörlere uyum sağlama ve yeni problem çözme stratejileri geliştirme kapasitesinde aracı bir rol üstlenmektedir. Ayrıca, helikopter ebeveynliğin etkilerinin toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak ebeveynin cinsiyetine göre farklılık gösterebileceği de dikkate alınmalıdır. Dolayısıyla bu bulgu, anne ve baba helikopter ebeveyn tutumlarının birey üzerindeki etkilerinin eşdeğer olmadığını ve bu farkın altında yatan kültürel, sosyal ve gelişimsel dinamiklerin ayrıntılı biçimde incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, anne helikopter ebeveyn tutumunun bilişsel esneklik üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın tam aracılık rolü oynaması, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesinin, helikopter ebeveynliğin olumsuz etkilerinin azaltılmasında stratejik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Baba tutumlarının etkileri ise farklı mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkabileceğinden, ilerleyen araştırmalarda bu farklılıkların ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir. Araştırma bulgularının genellenebilmesi için (18-30) yaş grubundan farklı yaş gruplarında, farklı sosyo-ekonomik düzeylerde ve kültürlerde güncel çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca bu konuda nitel çalışmalarında yapılması genç bireylerin ebeveynlerine dair algılarının daha ayrıntılı analiz edilmesine olanak sağlayacaktır. Elde edilen bulgular doğrultusunda; psikolojik danışma merkezleri, rehberlik servisleri, aile danışmanları ve eğitim kurumları, helikopter ebeveynliğin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahale

planları oluşturabilir, psikoeğitim programları geliştirerek bireylerin bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik uygulamalar gerçekleştirebilir.

KAYNAKÇA

- Ahmed FL.,& Mingay D (2023) Relationship between helicopter parenting and psychological wellbeing in college students. International Journal of Social Research and Innovation, 7:49-70.
<https://doi.org/10.55712/ijsri.v7i1.73>
- Altundag, Y. Bulut, S., & Dogan, U. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Suvremena psihologija*, 16(1), 31-31.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Investigation of the relationship between cognitive flexibility and perceived stress levels of university students] [Master's thesis, Çukurova University]. 10.13140/RG.2.1.1119.9600
- Asııcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik [A path to happiness: Cognitive flexibility]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Bannayeva, A. (2024). *Algılanan helikopter ebeveynlik tutumu ile anksiyete düzeyi ve depresif belirtiler arasındaki ilişki: Öz yeterlik ve duygu düzenlemenin aracı rolü* [The relationship between perceived helicopter parenting and levels of anxiety and depressive symptoms: The mediating role of self-efficacy and emotion regulation] [Unpublished master's thesis]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baş, T. (2006). *Anket nasıl hazırlanır?, anket nasıl uygulanır?, anket nasıl değerlendirilir?* [How to prepare a questionnaire?, how to implement a questionnaire?, how to evaluate a questionnaire?] Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması [The reliability and validity study of the Resilience Scale for Adults]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Batu, M., & Tos, O. (2022). Kültürel değişim temelinde X ve Z kuşağının ebeveynlik algısı: Zmet tekniği temelinde bir analiz [Perception of parenting in generation X and Z based on cultural change: An analysis based on ZMET technique]. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (38), 194-217. <https://doi.org/10.31123/akil.1172893>
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü [The role of cognitive flexibility in explaining coping strategies in adolescents]. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler [Some variables predicting cognitive flexibility]. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Journal of Social Behavior And Personality*, 37(3), 343-354. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.343>.
- Cañas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları [Predictors of cognitive flexibility]. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.

- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması [Cognitive control and cognitive flexibility in the context of stress: A scale adaptation]. *Psikoloji Çalışmaları (Studies in Psychology)*, 39(2), 345–368. DOI:10.26650/SP2019-0028
- Dunleavy, K. N., & Martin, M. M. (2006). A convergent validity study of the decisionmaking collaboration scale. *North American Journal of Psychology*, 8, 339- 344.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi [An investigation of high school students' attachment styles and loneliness levels according to some variables]. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 156–173.
- Flower, A. T. (2021). The Effects of Helicopter Parenting in Emerging Adulthood: An Investigation of the Roles of Involvement and Perceived Intrusiveness [Honors thesis, University of Dayton].
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: Von Hoffman Press.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and

- flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (17th ed.; update for version 17.0)*. Allyn & Bacon.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim2.kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Investigation into the effects of a stress-coping education program on stress-coping methods and life satisfaction of 2nd stage primary school students] [Master's thesis, Dokuz Eylül University] (20–30).
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları [The contribution of attachment styles, irrational beliefs and psychological symptoms to predicting cognitive flexibility]. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(4), 2071–2085. DOI:10.12738/estp.2013.4.1702
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). *12–14 yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları, benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* [Perceived parental attitudes, self-concept, and psychological resilience in adolescents aged 12–14] [Unpublished master's thesis, Nişantaşı University, İstanbul].
- Güzeltepe, S., & Kolburan, ř. G. (2018). Kamu personelinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sözleşme rolleri ağısından incelenmesi [Examining public employees' levels of cognitive flexibility in terms of psychological contract roles]. *Biruni Dergi*, 1, 1–22.

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3 rd ed.). The Guilford Press.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Kalaycı, Ş., Albayrak, A. S., Eroğlu, A., Küçüksille, E., Ak, B., Karaltı, M., & Antalya, Ö. L. (2006). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* [Multivariate statistical techniques with SPSS applications] (s. 116). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Karabulut, E. O. (2024). Sporcu ergenlerde algılanan helikopter ebeveynlik tutumlarının ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi [Investigation of perceived helicopter parenting attitudes and psychological resilience levels in adolescent athletes]. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 134–143. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1447297>
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi [Examining the predictive effect of insight and cognitive flexibility on psychological resilience]. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.05>
- La Rosa, V. L., Çing, B. H. H., & Komodor, E. (2024). The impact of helicopter parenting on adults in higher education: A comprehensive review of psychological adjustment among university students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 158(3), 243–260. DOI:10.1080/00221325.2024.2413490

- Lee, J. Y., Park, Y. B., Yune, S. J., & Park, K. H. (2024). Psychological factors and college adjustment among South Korean medical students: Focusing on helicopter parenting and respectful parenting. *Korean Journal of Medical Education*, 36(1), 17–29. DOI:10.3946/kjme.2024.309
- Lee, J., & Kang, S. (2018). Perceived helicopter parenting and korean emerging adults' psychological adjustment: The mediational role of parent–child affection and pressure from parental career expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3672–3686. DOI:10.1007/s10826-018-1193-2
- LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does “hovering” matter? Helicopter parenting and its effect on well being. *Journal of Sociological Spectrum*, 31, 399–418. DOI:10.1080/02732173.2011.574038
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, (11), 1. DOI:10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626.
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., & Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242–256. DOI:10.1504/IJHD.2019.103401
- Okay, Z. (2016). Helicopter parenting and related issues: Psychological well being, basic psychological needs and depression on university students. *Curr Res Educ*, 2(3), 165– 173.

- Padilla-Walker, L. M., Son, D., & Nelson, L. J. (2021). Profiles of helicopter parenting, parental warmth, and psychological control during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 9(2), 132-144. <https://doi.org/10.1177/2167696818823626>
- Rousseau, S. & Scharf, M. (2017). Why people helicopter parent? An actor-partner interdependence study of maternal and paternal prevention/promotion focus and interpersonal/self-regret. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 919-935. DOI:10.1177/0265-407517700514
- Schifffrin, H. H., Yost, J. C., Power, V., Saldanha, E. R., & Sendrick, E. (2021). Correction to: Examining the Relationship between Helicopter Parenting and Emerging Adults' Mindsets Using the Consolidated Helicopter Parenting Scale [Author Correction]. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2340. DOI:10.1007/s10826-019-01360-5
- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. (2012). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61, 237-252. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi [Investigating the resilience of adolescents in different risk groups] [Published master's thesis, Selçuk University, Social Sciences Institute] 51-79.
- Vella, S. L., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2022). The role of resilience in young people's mental health and well-being: A review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 13, 879184.

- Yaşar Ekici, F., & Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi[Examination of the Cognitive Flexibility and Emotional Reactivity Levels of Preschool Teacher Candidates]. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77.
- Yaşar Kılınç, S., & Koç, Z. (2023). Investigation of the Relationship Between Cognitive Flexibility Levels and Social Interest Levels of University Students. *Kastamonu Education Journal*, 31(2), 292–304. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1273384>
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Investigation of psychological resilience and cognitive flexibility levels in physically disabled athletes] [Published master's thesis, Aksaray University, Social Sciences Institute] 50–70.
- Yelpaze, İ.(2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü [Cognitive flexibility as a predictor of psychological resilience in university students: The mediating role of self-compassion]. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535–549.
- Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü* [The mediating role of cognitive flexibility and social comparison in the effect of perceived helicopter parenting attitudes on life satisfaction] [Master's thesis, Necmettin Erbakan University].

- Yoo, G., Liu, X., & Cho, S. (2016). *Effects of Perceived Helicopter Parenting on Subjective Well-Being among Chinese Undergraduate Students*. Conference: CASS and ISA RC06 Conference Social Change and Family Developments on May 27th at Chinese Academy of Social Sciences in Beijing.
- Zienty, L., & Nordling, J. (2018). Fathers are helping, mothers are hovering: Differential effects of helicopter parenting in college first-year students. *Celebration of Learning*.

POZİTİF PSİKOLOJİ: MUTLULUK İYİMSERLİK VE ÖZGECİLİK ÜZERİNE BİR İNCELEME¹

Yahya ŞAHİN²

1. GİRİŞ

İnsanoğlu ilk çağlardan beri temel ihtiyaçlarını karşılamak ve daha iyi bir yaşam için mücadele vermiştir. Fizyolojik ve psikolojik olarak iyi olma çabası insanoğlunu bu alanlarda araştırma yapmaya itmiştir. Psikoloji İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra daha çok psikolojik rahatsızlıkları iyileştirmeye odaklanan bir bilim haline gelmiştir (Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Savaşın bıraktığı etkiyle daha çok psikolojik rahatsızlıklara ve davranış bozukluklarına odaklanan psikoloji bireylerin olumlu özellikleri ile ilgilenmeyi ihmal etmiştir (Seligman, 2005). Psikolojinin daha çok bireylerin olumsuz davranışlarıyla ilgilenmesi ve olumlu özellikleri ihmal etmesi yeni bir psikoloji hareketi başlatmıştır. Bu hareket bireylerin olumlu özelliklerine önem veren pozitif psikoloji hareketidir (Malkoç, 2011). Snyder ve Lopez (2007) pozitif psikolojinin bir bilim ve uygulama olarak insanın güçlü ve erdemli yanlarını tanımasını sağlamak, daha mutlu ve daha üretken bir hayat yaşamasına yardım etmek için ortaya çıktığını belirtmişler.

Pozitif psikolojinin amacı bireyin olumsuz özelliklerinin yanında olumlu özelliklerini de fark etmesini sağlamak ve bu özelliklerini geliştirmesine yardımcı olmaktır (Seligman ve

¹ Bu kitap bölümü yazarın yüksek lisans tezinin bir bölümüdür.

² Dr. Öğr. Üye., Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, yahya.sahin@firat.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0647-4605.

Czikzentmihalyi, 2000). Bu alanda çalışan bilim adamları insanın daha iyi bir yaşam sürebilmesi için güçlü ve parlak yönlerinin tanımlanıp ön plana çıkarılmasını amaçlar (Lopez ve Snyder, 2003; Peterson ve Seligman, 2004). Gable ve Haidt'e (2005) göre pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumsal kurumların olumlu yanlarını arttırmaya ve potansiyellerini ortaya çıkarabilecek unsurları araştırmayı amaçlayan bir bilim dalıdır. Ryff (2003), bireyin kendisini en iyi hissetmesinin pozitif psikolojinin temel amacı olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu amacın gerçekleşmesi için zorluklara karşı güçlü ve sağlam durabilmeyi sağlayacak etkenleri aramak ve sağlıklı sosyal ilişkilerin birey üzerindeki olumlu etkisine odaklanmak gerekmektedir (Ryff, 2003). Pozitif psikoloji ile birlikte bireylerin mutluluk (şimdiki), iyimserlik (gelecekteki), duyarlılık, özgencilik, sevgi, hoşgörü, kişilerarası beceri, sorumluluk, özgünlük, maneviyat, umut ve bilgelik gibi bazı kavramların araştırılması hız kazanmaya başlamıştır (Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000).

2. MUTLULUK

Mutluluk, hemen her insanın ulaşmak için çabaladığı bir hedeftir. Lama ve diğ. (2000) bu hayattaki temel amacımızın mutluluğu yakalamak olduğunu söylemişlerdir. Farklı toplumlardaki insanlarla yapılan bir araştırma sonucunda en çok istedikleri şeyin mutluluk olduğu sonucuna varılmıştır (Diener, 2000). Mutluluğun insan hayatının temel amaçlarından birisi olması tarih boyunca mutluluğu tanımlamaya ve mutluluğu yakalamaya dair çalışmaların ortaya çıkmasını sağlamıştır.

2.1. Felsefede Mutluluk

İlk çağlarda felsefeciler ve düşünürler mutluluk üzerine fikirler üretmiş, insanı mutluluğa götürecek yolları araştırmışlardır. Sokrates mutluluğu erdem ile ilişkilendirmiştir. Sokrates'e göre, doğru bilgi insanı iyi eyleme yöneltir ve erdemli

yapar. Erdemli olmak da insanı mutluluğa götürür (Gökberk, 1997). Platonda Sokrates gibi mutluluğa ulaşmanın yolunun erdemli olmaktan geçtiğini düşünür. Mutlulukçu filozof olarak bilinen Demokritos'a göre mutluluk ruhun dinginliğidir ve mutluluğa ulaşmak için iyinin ne olduğunu bilmek gerekir (Özgen, 1997). Yine eski çağların bir başka düşünürü olan Farabi'nin mutluluk hakkındaki düşüncelerini Özgen (2013) şu şekilde aktarmıştır. Farabi'ye göre mutluluk kendiliğinden gelmez mutluluk bir çaba ve mücadele ister. Mutluluk zorluklara karşı mücadele etmeyi gerektirir. Descartes'a göre iradeyi duygulardan ziyade akılla yönetip, doğruların peşinden giderek mutluluğa ulaşılabilir (Tuğcu, 2000). İbni Sina'nın mutluluk hakkındaki düşünceleri şu şekildedir. İnsan, çok arzuladığı mutluluğu hayatının en önemli amacı yaparak, bu amaca ulaşmak için çalışmalıdır. Yani mutluluğa ulaştırabilecek en iyi eylemin peşinde olmak gerekir (Bircan, 2001).

2.2. Psikolojide Mutluluk

Mutluluk üzerine düşünme ve araştırma yapma ilk çağlarda olduğu gibi günümüzde önemli bir çalışma alanı olmuştur. Son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte mutluluk üzerine yapılan araştırmalar çoğalmaktadır (Diener, 1984; Akarsu, 1997; Dost, 2004).

Alan yazında mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalarda iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve iyilik hali gibi kavramlar kullanılmaktadır. Anlam olarak birbirine yakın olan bu kavramlar mutluluk ile ilişkilendirilebilir (Dost, 2004). Diener (1984) öznel iyi oluşu, kişinin hayatında olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması olarak ifade etmiştir. Kangal (2013) ve Lyubomirsky (2007) mutluluğu; yaşama dair olumlu duygular ve yaşam doyumunun bileşimi olarak ifade etmişlerdir. Akarsu'ya (1997) göre en yüksek hedef olan değerlere mutluluk denir. Mutluluğu

değerlerle ilişkilendiren bir diğer araştırmacı Sakman (1998) çalışmasında değerlerine ulaşan bireyin hissettiği olumlu duyguyu mutluluk olarak ifade etmiştir. Sakman'a (1998) göre mutluluk, hedefe ulaşınca alınan haz ve içinde suçluluk barındırmayan bir duygudur.

Araştırmacılar mutluluğun bileşenlerini yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç boyutta ele almışlar. Olumlu duygulanım ümit, sevinç, ilgi, neşe gibi pozitif duyguları içerirken; olumsuz duygulanım, hayal kırıklığı, güvensizlik, umutsuzluk gibi negatif duyguları içerir. Yaşam doyumu ise daha çok bilişsel bir boyut olarak düşünülmüştür. Bu boyutta iş ve sosyal alanda bireyin memnuniyetinin yüksekliği mutluluk belirtisi olarak görülmektedir (Lyubomirsky, 2001; Diener, 1984; Ben-Zur, 2003; Myers ve Diener, 1995). Fromm (1994) da olumlu ve olumsuz duygulanıma benzer olarak mutluluk ve mutsuzluk arasındaki ilişkiye bakmıştır. Fromm'a göre duygu ve düşüncelerin güçlü olması bireyin mutlu olduğunu gösterir. Duygu ve düşüncelerin zayıflaması ise bireyin mutsuzluğuna işaretler. Diener ve diğ. (1999) bu bileşenlere "yaşam (etkileşim) alanlarından alınan doyum adı altında yeni bir bileşen eklemişlerdir ve bu dört bileşeni şu şekilde tanımlamışlardır.

Olumlu Duygulanım: Mutluluk, sevgi, gurur, sevinç, neşe, coşku ve memnuniyet duygularını içerir (Diener ve diğerleri, 1999).

Olumsuz Duygulanım: Öfke, suçluluk, stres, üzüntü ve utanç duygularını içerir (Diener ve diğerleri, 1999).

Yaşam Doyumu: Geçmiş, şimdi ve gelecek zamandan alınan doyum ve yaşamı değiştirme arzusunu içerir (Diener ve diğerleri, 1999).

Yaşam (Etkileşim) Alanları: Gelir, sağlık, aile, iş ve boş zaman etkinliklerini içerir. (Diener ve diğerleri, 1999).

Tkach ve Lyubomirsky (2006) yaptıkları çalışmada mutluluğu arttırmak için bazı stratejiler önermişlerdir. Tkach ve Lyubomirsky'ye (2006) göre, gülmek, sevinmek gibi mutluluk ile doğrudan ilişkili davranışlarda bulunmak mutluluğu arttırmaya yönelik önemli bir stratejidir. Hedefler belirleyip bu hedeflerin peşinden koşmak, mutluluğu korumaya çalışmak, inandığı dinin kurallarını hayatına geçirmek ve toplum ile ilişki içerisinde olmak mutluluğu arttırmaya dair önemli yöntemlerdir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Benzer şekilde Tarhan (2011) da toplum ile iyi ilişki kurmanın mutluluğu kolaylaştıracağını ifade etmiştir. Mutluluğu arttırmaya dair neler yapılabileceği ile ilgili Buss'un çalışması da önemli bir fikir vermektedir. Buss (2000) çalışmasında bazı önemli stratejilerden bahsetmiştir. Bireysel stresi azaltmak, rekabetçi yapıdan işbirlikçi yapıya geçmek, isteklerin yerine getirilmesini sağlamak, mutluluğu arttırmaya dair önemli stratejilerdir (Buss, 2000). Buss (2000) da Tkach ve Lyubomirsky (2006) ve Tarhan (2011) gibi toplumsal ilişkilerin önemine vurgu yapmış, iyi arkadaşlıklar kurmanın, akraba ve çevre ile samimi ilişkiler geliştirmenin mutluluğu arttırmak için önemli olduğunu belirtmiştir. Yaşam değerlendirmeleri olumlu olanların daha mutlu olduklarını ifade eden Çankaya (2008) toplumsal ilişki, eğitim, sosyoekonomik düzey, din ve psikolojik ihtiyaçların mutluluğu etkilediğini ifade etmiştir.

2.3. Mutluluk ile İlgili Kuramlar

Tabandan-Tavana Kuramı (Aşağıdan Yukarı Kuramı): Bu kurama göre, yaş, cinsiyet, gelir, iş, aile, eğitim durumu gibi dışsal faktörler bireyin mutluluğunda etkin rol oynar (Malkoç, 2011; Eken,2010). Bireyin yapmaktan keyif alacağı ve sonucundan memnun kalacağı etkinlikler ne kadar çok olursa birey o derecede mutlu olur (Dost, 2004). Lyubomirsky ve Dickerhoof'a (2009) göre tabandan tavana kuramı mutlu insanları diğer insanlardan daha avantajlı ve şanslı görmektedir. Çünkü bu kuram mutluluğun temellerini yaş, cinsiyet, fiziksel sağlık, ırk

gibi değişkenlerle beraber bireyin duygusal özelliklerinde de aramaktadır.

Tavandan-Tabana Kuramı (Yukarıdan Aşağı Kuramı): Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları mutluluğa yaklaşım tarzları olarak birbirinden ayrılmaktadırlar (İlhan, 2009). Aşağıdan yukarı kuramında demografik özelliklerin mutluluk ile ilişkisine vurgu yapılır. DeNeve ve Cooper (1998) yukarıdan aşağı kuramı ile ilgili açıklamalarında kişilik özelliklerinin mutluluğu etkilediğine vurgu yaparlar. Bu kurama göre genetik faktörler, kişilik özellikleri ve zihinsel süreçlerin toplamı mutluluğu oluşturur (Diener, 1984). Bu kurama göre kişiliğin genel özellikleri günlük hayatta karşılaşılan durumlara verilen tepki biçimlerini etkilemektedir (Dost, 2004). Malkoç'a (2011) göre bireylerin inançları, düşünme süreçleri ve kişilik özellikleri mutluluk için önemli bir etkidir. Çünkü olaylara pozitif olarak bakabilen, günlük hayatın yoğunluğunda karşılaştıkları durumlara uygun tepkiler verebilen bireyler diğer insanlara göre daha mutlu olurlar (Malkoç, 2011).

Erek Kuramı: Erek kuramına göre bireyler ihtiyaçlarını karşılayıp amaçlarına ulaştıklarında mutluluğu yakalarlar (Dost, 2004). İlhan'a (2009) göre bireyler belli amaçlar doğrultusunda davranışlarda bulunurlar ve bu psikolojinin önemli bir yaklaşımıdır. Erek kuramı mutluluğu amaçlarla açıklamaktadır. Bu yüzden farklı amaçlar peşinde koşan bireylerin mutluluk düzeylerinin birbirinden farklı olması doğal bir durumdur. (Diener ve diğ., 1997). Bu kurama göre birey hedeflerini gerçekleştirdiğinde mutlu olur (Diener ve diğerleri, 1999). Cantor ve Sanderson'a (1999) göre bireyler gerçekleştirilebilir amaçlar belirleyip, amaçlarına ulaştığında mutlu olacaklarına inanırlarsa bu süreçte karşılaşılan zorluklarla daha kolay baş edebilirler.

Uyum Kuramı: Günlük yaşamda karşılaşılan olaylara ilk anda verilen tepkinin gücü zamanla azalmaktadır (Diener ve

diğerleri, 1999). Bireylerin günlük hayatın değişkenliğine uyum sağlayabilme gücü bu kuramla açıklanmaktadır (Dost, 2004). Bu gücün varlığı sayesinde bireyler, acı olaylardan sonra mutsuzluğu, tatlı olaylardan sonra mutluluğu sınırlı bir süreye kadar devam ettirip bir denge içinde yaşamaktadırlar (Dost, 2004). Bu kuramda bireyin şimdiki mutluluğu geçmiş yaşamına göre değerlendirilir (İlhan, 2009). Bireyin mutlu sayılabilmesi için şimdiki yaşam koşullarının geçmişe nazaran daha iyi olması gerekir (İlhan, 2009).

Akış Kuramı: Akış bireyin çevresinde olanları fark etmeyip tamamen yaptığı işe odaklanmasıdır (Csikszentmihalyi, 2005). Akış kuramına göre birey yetenekleri ile uyumlu etkinlikler içerisinde bulunursa daha mutlu olacaktır (Csikszentmihalyi, 1991). Myers ve Diener'e (1995) göre akışın içinde olmak, içinde bulunduğu etkinliği tüm benliğiyle yaşamak ve başka şeylerin farkında olmamaktır. Yapılan etkinliğin birey için uyumlu olması önemlidir. Etkinliğin birey için aşırı kolay olması bireyin sıkılmasına, aşırı zor olması da bireyde gerginlik ve strese yol açabileceği için mutluluğu etkileyebilir (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1997).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı: Sosyal karşılaştırma kuramı bireyin toplum içinde kendisini diğer bireylerle beraber değerlendirmesidir. Bu kurama göre birey, toplum içinde kendisine kriter olarak belirlediği kişilerden kendisini daha iyi hissederse mutluluğu artar, daha kötü hissederse mutluluğu azalır (Diener, 2000). Bireyler, toplum içinde kendinden düşük düzeyde mutlu olanlara ve kendinden yüksek düzeyde mutlu olanlara bakarak kendi mutluluklarını değerlendirebilir ve geliştirebilirler (Diener ve diğerleri 1997).

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı: Ryff ve Keyes'e (1995) göre psikolojik iyi oluş tanımlanırken olumlu ve olumsuz özellikler bir arada düşünülmelidir. Ryff'e göre, psikolojik

sorunlardan arınmış olup pozitif özelliklere sahip olmak psikolojik iyi oluş olarak tanımlanabilir. Rffy'e (1989) göre psikolojik iyi oluşu sağlayan altı tane önemli bileşen vardır: Kendini kabul, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, amaçlı yaşam, çevresel üstünlük ve bireysel gelişim. Rffy (1989) bu bileşenleri şu şekilde tanımlar:

Kendini kabul: Bireyin kendi geçmişine, tutum ve davranışlarına olumlu bakabilmesidir.

Özerklik: Bireyin kendi başına karar verme yetisi olarak tanımlanır

Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Çevredeki insanlarla empati, sevgi, dürüstlük, güven gibi pozitif ilişki kurallarına göre iletişim kurmaktır.

Amaçlı yaşam: Özgürlük ve bireyselliği barındıran bu kavram bir hedefe göre yaşamayı vurgular

Çevresel üstünlük: Bireyin kendi psikolojisini dikkate alarak kendisine uygun bir yaşam çevresi oluşturabilmesidir.

Bireysel gelişim: Kişilerin kendi gelişimleri için kapasitelerini artırma becerilerine sahip olmaları olarak ifade edilir.

2.4. Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Mutluluk üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Dost (2004), farklı fakültelerden 700 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet açısından mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını; ancak İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha mutlu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin daha mutlu olduğu, algılanan ekonomik durumun orta ve yüksek düzeyde olmasının mutluluğu artırdığı bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ilgisiz ve aşırı koruyucu

ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek olduğu, dini inancı güçlü olanların da daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Diener ve arkadaşları (1999) da dini inanç ve kader anlayışının yaşam olaylarını kabullenmeyi kolaylaştırarak mutluluğu olumlu yönde etkileyebildiğini vurgulamıştır.

Diener ve Diener'in (1995), 13.118 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü geniş ölçekli araştırmada cinsiyet açısından yaşam doyumunda anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Türkiye'de yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır (Dost, 2004; Özen, 2005; Duman, 2014). Ancak Cenkseven ve Akbaş (2007), cinsiyete bağlı farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olsa bile oldukça küçük düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Katja ve diğerlerinin (2002) Finlandiyalı ergenlerle yaptığı çalışmada da erkeklerin yaşam doyumunun kızlardan yüksek olmasına rağmen anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öte yandan, Selim'in (2008) yetişkinlerle yaptığı araştırmada, kadınların mutluluk ve yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Öztürk (2013) ve Reisoğlu (2014) da mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Bu bulgular, cinsiyetin mutluluk üzerindeki etkisinin araştırmalara göre değişiklik gösterebildiğini ortaya koymaktadır.

Sosyal beceriler ve ilişkiler, mutluluk araştırmalarında öne çıkan bir diğer değişkendir. Canbay (2010), 445 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada mutluluk ile sosyal beceri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamış; ayrıca anne baba tutumları, akademik başarı ve gelir durumunun da mutluluk üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Diener ve Seligman (2002) ise arkadaşlarla ve aileyle geçirilen zamanın mutluluk için kritik bir etken olduğunu vurgulamıştır. Özen (2005) de benzer şekilde, ergenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını; ancak algılanan akademik başarı ve ekonomik durum arttıkça mutluluğun da arttığını ortaya koymuştur. Sosyal

ilişkiler bağlamında yapılan çalışmalarda, Konu ve diğerleri (2002), okulda sosyal ilişkilerle mutluluk arasında güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Doğan (2006) da olumlu gelecek beklentisine sahip olan, aile ve arkadaşlarından sosyal destek gören üniversite öğrencilerinin daha yüksek iyilik hâline sahip olduğunu bulmuştur. Eryılmaz (2010), aile içi iletişimin mutlulukla ilişkili olduğunu belirtmiş; Diener ve Seligman (2002) da mutlu bireylerin mutsuz bireylere kıyasla daha sosyal olduklarını ifade etmiştir.

Bazı araştırmalar ise psikoeğitim ve müdahale programlarının mutluluk üzerindeki etkisini incelemiştir. Kuzucu (2006), duyguları fark etme ve ifade etme becerilerini geliştirmeye yönelik programının öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını bulmuştur. Buna karşın Malkoç (2011), öznel iyi oluş müdahale programına katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, mutluluğun çeşitli müdahalelerle artırılabilmesine işaret etmektedir.

Mutluluğun bireysel özellikler ile ilişki de dikkat çekmektedir. Eryılmaz ve Atak (2011), ergenlerin mutluluk düzeylerinin iyimserlik ve özsaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; ayrıca iyimserliğin mutluluğu yordadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Seligman ve Pawelski (2003) ile Çankaya (2008), iyimser bireylerin daha mutlu olduklarını ve sorunlarla daha kolay baş edebildiklerini vurgulamıştır. Duman (2014), öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve özgünlük düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Erbaş (2012), öğretmen adaylarında mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığı arttıkça mutluluğun azaldığını; ayrıca kız öğrencilerin mutluluk düzeylerinin erkeklerden anlamlı biçimde yüksek olduğunu belirtmiştir. Gülcan (2014), genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu bulmuş; Sapmaz ve Doğan (2012) da benzer şekilde iyimserliğin

mutluluk ve yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Genel olarak, mutlulukla ilgili araştırmalar bireysel özellikler (iyimserlik, özsaygı, mükemmeliyetçilik), sosyal ilişkiler (arkadaşlık, aile desteği, iletişim), ekonomik ve akademik değişkenler ile müdahale programlarının mutluluk üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ancak cinsiyet ve bazı sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulguların farklılık göstermesi, mutluluk olgusunun kültürel, bireysel ve bağlamsal faktörlere duyarlı bir yapıda olduğunu düşündürmektedir.

3. İYİMSERLİK

İyimserliği bilişsel bir süreç olarak değerlendiren Seligman (2000) bu kavramı olumlu ve esnek bir düşünce yapısı olarak tanımlamaktadır. Scheier ve Carver (2003) iyimserliği içinde bulunulan mevcut şartlardan bağımsız olarak, hayatın her alanında olumlu durumlarla karşılaşma eğiliminde olmak şeklinde tanımlamışlardır. İyimserlik olumlu düşünme biçimi olarak ifade edilebilir (Akçamete ve Kargın,1998). Goleman'a (2005) göre iyimserlik yaşamdaki engel ve zorluklara rağmen yaşamın iyi olacağını ummaktır. Kişilerin gelecekte iyi şeyler yaşayacaklarına olan inanç ve geleceğe güvenle bakabilme iyimserlik olarak tanımlanabilir (Gillham ve Reivich, 2004). Araştırmacılar tarafından yapılan iyimserlik tanımlarına baktığımızda yaşama ve geleceğe dair iyi beklentiler içinde olma durumu ön plana çıkmaktadır. Harris ve Middleton (1994), iyimserliği tanımlarken iki farklı kavramdan bahsetmektedirler. Birincisi karşılaştırmalı iyimserlik, ikincisi gerçekçi olmayan iyimserliktir. Harris ve Middleton karşılaştırmalı iyimserlik kavramını bilişsel çarpıtmalarla açıklarlar; birey olumlu ve olumsuz durumlarla karşılaşma ihtimaline ilişkin çarpıtmalar

geliştirir. Kişi kendisini diğer kişilerle kıyaslayarak kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma ihtimalini daha yüksek görür. Gerçekçi olmayan iyimserlikte birey hayata pozitif bakma eğilimindedir. Birey olumsuz olayların ortaya çıkma ihtimalini, gerçekte ortaya çıkma ihtimalinden daha düşük görmek ister. Olumlu olayların ortaya çıkma ihtimalini de gerçekte ortaya çıkma ihtimalinden daha yüksek görmek ister (Akt. Türküm, 1999). Weinstein'e (1989) göre gerçekçi olmayan iyimserlik bireyin olumsuz bir olayı yaşama ihtimalini başkalarının bu olumsuz olayı yaşama ihtimalinden daha düşük görmesi, olumlu olaylarda ise tam tersi olarak bu olayı kendisinin yaşama ihtimalini başkalarının yaşama ihtimalinden yüksek görmesidir. Türküm (1999) de gerçekçi olmayan iyimserliği gelecekte iyi olaylarla karşılaşma ihtimalini yüksek, kötü olaylarla karşılaşma ihtimalini de daha düşük görme eğilimi olarak açıklamıştır.

Daco (1989) iyimserliğin iki türünden bahsetmiştir. Bunlar iyimserlik eğilimi ve iyimserlik durumudur. Daco birbiriyle ilişkili bu iki kavramı şu şekilde tanımlamıştır. İyimserlik eğilimi geleceğe dair pozitif beklentileri, iyi şeylerin yaşanacağına dair inancı içerir. İyimserlik durumu ise yaşanan zaman ve durumda iyi olanı seçme eğilimini içerir (Daco, 1989).

İyimserlikle ilgili önemli kavramlardan biri de öğrenilmiş iyimserliktir. Öğrenilmiş iyimserlik kavramı psikolojiye Martin Seligman tarafından kazandırılmıştır. Seligman'ın (2006) "Learned Optimism" adlı eserinde öğrenilmiş iyimserlik yaşamda karşılaşılan sorunlarla mücadele ederken pozitif düşünceyi merkeze alan ve engellere karşı nasıl olumlu telkinlerde bulunulacağını dikkate alan bir yaklaşım olarak ifade edilmiştir. Seligman öğrenilmiş çaresizlikten yola çıkarak öğrenilmiş iyimserlik kavramını geliştirmiştir ve bu iki kavramı birbirinin karşıtı olarak görür. Seligman'a göre öğrenilmiş iyimserlikte birey olayların meydana geli sebeplerini kendisine iyimser bir şekilde açıkladığı için çaresizliği azalmakta ve zorluklarla

mücadele etme gücü artmaktadır. Seligman'a (2000) göre iyimserlik ve kötümserlik öğrenilebildiği için anne, baba, çevre ve arkadaşlardan bireye aktarılabilir. Seligman koruyucu hekimlik çalışmalarında bireylerin sorunlarla etkin bir şekilde başa çıkmalarında öğrenilmiş iyimserlik kuramını uygulayarak etkili sonuç almıştır (Şimşek, 2003).

Başak'a (2012) göre iyimserliğin bir kişilik özelliği oluşuyla ilgili iki görüş vardır: Birinci görüş iyimserliğin doğuştan gelen bir durum olduğunu söylerken, ikinci görüş iyimserliğin sonradan öğrenildiğini savunmaktadır. Seligman (2000) iyimserliği zihinsel bir süreç olarak ele aldığı için sonradan öğrenilebileceğini ifade etmiştir. Seligman'a göre iyimserlik genetik faktörlerin etkisi ile oluşabileceği gibi, aile ve çevre gibi etkenlerle sonradan da öğrenilebilir. Seligman iyimser bireylerin olumsuz düşünce yapılarını değiştirebileceklerini ve bu şekilde depresyonun önlenilebileceğini ifade etmiştir (Seligman, 2000).

Scheier ve Carver (1993) hayattaki başarı ve başarısızlık ile ilgili yaşam olaylarının, iyimserliğin oluşumu ve gelişiminde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Seligman'ın öğrenme yaklaşımı iyimserliğin öğrenilebilir olduğunu vurguladığı için Ellis'in ABC kuramına dayanarak bireylerin olayları değerlendirme biçimleri bilişsel yapılandırma ile iyimser bir yapıya dönüştürülebilir (Gençoğlu, 2006). İyimserliğin biyolojik etkenlerle ortaya çıktığını belirten araştırmacılara göre hormonal yapının etkisiyle bireyler doğuştan gelen özelliklerle iyimser olabilirler (Gençoğlu, 2006).

İyimserlik genel olarak beklenti, planlama, mantık ve eylem olarak değerlendirilebilir (Gençoğlu, 2006). Gençoğlu'na göre kişi bir olay hakkında gerçekçi beklentilere sahip olmalıdır ve bu gerçekçi beklentilerle olayı çözmek için mantıklı bir plan yapmalıdır. Ayrıca olumsuzluklara karşı koyabilmeli ve harekete

geçebilecek gücü kendinde bulmalıdır (Gençoğlu, 2006). Çünkü iyimserlik, yaşamın zorluklarına ve sıkıntılara rağmen hayatı etkili bir şekilde devam ettirebilmeyi ve bu zorluklara dayanma gücünü içerir (Goleman 2005). Bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklarla mücadele etme inancı iyimserliğin temelini oluşturur (Scheier ve Carver, 1985). Lyubomirsky'e (2007) göre iyimser bireyler yaşam olaylarını olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdikleri için karşılaştıkları sorunlara daha pozitif bir şekilde yaklaşp kolayca başa çıkabilmektedirler.

3.1. İyimserlik ile İlgili Araştırmalar

Alan yazında iyimserlik üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın hem öğretilabilir bir beceri olduğunu hem de bireylerin psikolojik uyum, kişilik özellikleri, akademik başarı, dini inanç ve iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Müdahale ve eğitim programlarıyla yürütülen çalışmalar, iyimserliğin geliştirilebilir bir yönü olduğunu göstermektedir. Şimşek'in (2003) araştırmasında film terapisi ve rol değiştirme uygulamaları sonrasında öğrencilerin iyimserlik düzeylerinde anlamlı artış görülmüştür. Benzer şekilde Karagöz (2011), olumlu düşünme eğitim programının ergenlerde iyimserliği artırırken, depresyon ve bilişsel çarpıtmaları azalttığını bulmuştur. Gençoğlu (2012) ise duygu odaklı terapi temelli duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerini yükselttiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmaların ortak bulgusu, iyimserliğin çeşitli psikoeğitim ve terapötik yaklaşımlarla güçlendirilebildiğidir. Benzer şekilde Gillham ve diğerleri (1995), çocuklarla yürüttükleri çalışmada öğrencilerin kötümser açıklama biçimlerini azaltıp, daha iyimser açıklamalar geliştirmelerinin depresif belirtileri azalttığını ve iyimserlik düzeylerini artırdığını göstermiştir.

Kişilik ve uyum odaklı araştırmalar da iyimserliğin bireysel özelliklerle güçlü bağlarını ortaya koymaktadır.

Gençoğlu (2006), iyimserliğin psikotik, antisosyal ve nevrotik eğilimlerle olumsuz; sosyal ilişki, duygusal kararlılık ve aile ilişkileriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yalım (2007) ise üniversiteye uyum sürecinde iyimserliğin başa çıkma becerileri ve psikolojik sağlamlıkla birlikte önemli bir yordayıcı olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Ruthig ve arkadaşları (2009), üniversiteye başlayan öğrencilerde iyimserliğin depresyon ve stresi azalttığını, akademik kontrol algısıyla da ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Akademik bağlamda yürütülen çalışmalar ise farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Nes ve diğerleri (2009), iyimserlik ile akademik başarı, motivasyon ve uyum arasında pozitif, okulu bırakma arasında ise negatif bir ilişki bulmuştur. El-Anzi (2005) de benzer biçimde iyimserliğin akademik başarıyla pozitif, kötümserliğin ise negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ancak Güler ve Emeç'in (2006) araştırmasında iyimserlikle akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, buna karşın iyimserlik ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, iyimserliğin akademik başarıya etkisinin bağlama ve diğer değişkenlere göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

İyimserliğin iyi oluş ve mutlulukla ilişkisi ise alan yazında sıkça vurgulanmaktadır. Yalçın (2011) iyimserliğin yaşam doyumunu yordadığını ve algılanan sosyal destekle birlikte pozitif ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Lau (2005) da iyimser bireylerin yaşam doyumunun, psikolojik sağlıklarının ve başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dursun (2012), iyimserlik ve yaşamın anlamının yaşam doyumunu ve mutluluğu anlamlı biçimde yordadığını; Eryılmaz ve Atak (2011) ise ergenlerde iyimserliğin mutluluğu güçlü bir şekilde yordadığını göstermiştir. Genel olarak iyimserlik, yaşam doyumunu, mutluluk, özsaygı, psikolojik iyi oluş, stresle başa çıkma ve

sosyal destek gibi pozitif değişkenlerle anlamlı ve olumlu bir ilişkiye sahiptir.

Tüm bu bulgular, iyimserliğin hem psikoeğitim yoluyla geliştirilebilen hem de bireylerin kişilik özellikleri, psikolojik uyum süreçleri, akademik başarıları ve iyi oluşlarıyla yakından ilişkili bir psikolojik kaynak olduğunu ortaya koymaktadır.

4. ÖZGECİLİK

Osmanlıca'da diğerkâmlık olarak kullanılan (Banbal, 2010) özgecilik (alturizm) terimi Latince “alter” (diğer) sözcüğünden türemiştir (Mastain, 2006). Özgecilik kavramı Latince’de “alteri huic” “başkası için” anlamına gelmektedir (Gormley, 1996). Alan yazın incelendiğinde özgeciliğin araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

Auguste Comte özgeciliği (diğerkamlık) “başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu” olarak tanımlamaktadır (Comte, 1851; Akt. Karadağ ve Mutaftçılar, 2009a, s.44). Haynes (2002) özgeciliği; yapılan bir davranışın, davranışı yapan kişinin dışında başka birinin iyiliği için yapılmış olması olarak tanımlamıştır. Ersanlı (2012) özgeciliği çıkar ve menfaatlerden uzak bir şekilde ihtiyacı olan birine gönüllü ve istekli olarak yardım etmeyi hedefleyen duygu, düşünce ve davranış bütünü olarak tanımlamıştır. Ersanlı’nın tanımına benzer şekilde Durkeim özgeciliği kişisel menfaatlerden uzak ve istekli olarak yapılan davranış olarak tanımlamıştır (Dubeski, 2001). Öz (1998) özgeciliği karşılık ve ödül beklemeden yapılan yardım etme davranışı olarak ifade etmiştir. Banbal’a (2010) göre iyi bir davranışta bulunmanın verdiği duygu haricinde herhangi bir ödül ve menfaat beklemeden bilinçli olarak başkasına yapılan yardım etme davranışı özgecilik olarak tanımlanabilir. Başkasının iyiliği için gösterilen çaba ona yararlı olmak için gayret etme ve

gerektiğinde kendini tehlikeye atma gibi davranışlar olumlu sosyal davranışlar olup özgecilik kavramı ile ifade edilebilirler (Ümmet, 2012; Onatır, 2008). Yapılan bu tanımlarda genellikle iki noktaya vurgu yapılmıştır. Birincisi; bireyin kendisi için herhangi bir çıkar beklentisi içinde olmaması ikincisi ise karşısındaki iyiliği için hareket etmesidir.

Özgecilik olumlu bir sosyal davranıştır (prososyal davranış) (Akbaba, 1994). Sosyal bilimlerde en çok çalışılan konulardan biri olan özgecilik (Mutaftçılar, 2008), aynı zamanda ahlak felsefecilerinin de uzun yıllardır üzerinde durduğu bir çalışma alanıdır (Karadağ ve Mutaftçılar, 2009a). Özgecilik ve yardım etme gibi olumlu sosyal davranışlara ahlaki bir durum olarak bakan Akbaba'ya (1994) göre bu konularla ilgili araştırmaların sosyal psikolojinin temel konuları haline gelmesi bir rastlantı sonucu olmuştur. Akbaba'ya göre 1964'te New York'ta Kitty Genovese adlı genç bir kadın vahşice öldürüldüğü esnada olaya şahit olan 38 kişiden hiç birisinin herhangi bir müdahalede bulunmaması bilim insanlarını çok şaşırtmıştır. Bu olaydan sonra yardım etme davranışı ve özgeci davranış, sosyal psikolojinin önemli çalışma alanlarını oluşturmuştur. Kitty olayından etkilenen iki genç sosyal psikolog özgecilik ve yardım etme davranışlarıyla ilgili ilk araştırmaları başlatmışlardır (Akbaba, 1994). Günümüzde alan yazın incelendiğinde özgeciliğin tanımları, türleri ve diğer kavramlarla ilişkileri hakkında çok sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir (Akbaba, 1994; Batson, 1997; Oliner, 2003; Kasapoğlu, 2013).

Oliner (2003) özgeciliğin farklı tanımlarından yola çıkarak iki farklı özgecilik türünden bahsetmektedir. Bunlar kahramanca özgeci davranış ve geleneksel özgeci davranıştır. Kahramanca özgeci davranışta üst düzeyde bir fedakârlık ve risk alma durumu vardır. Maddi karşılık beklenmez ve gönüllü bir şekilde yapılır. Geleneksel özgeci davranış ise yüksek düzeyde risk ve fedakârlık gerektiren bir davranış değildir (Oliner, 2003).

Oliner davranışın yapılaş şeklinden yola çıkarak özgeciliği gruplandırırken, Batson (1997) yapılan davranışın arkasındaki düşünce yapısından yola çıkarak özgeciliği iki farklı gruba ayırmaktadır. Birey eğer kendi rahatını düşünerek hareket ediyorsa bu benmerkezci özgecilik olarak adlandırılır, karşıdakinin rahatını düşünerek hareket ederse bu da diğeri merkezli özgecilik olarak adlandırılır (Batson, 1997).

Akbaba'ya (1994) göre özgecilik sorumluluk, yardım etme, bağış gibi olumlu sosyal davranışları içermektedir. Ancak her olumlu sosyal davranış özgeci davranış olarak nitelendirilemez. Karşılık bekleyerek yapılan yardım çıkar ilişkisinin olduğu bir davranış olumlu bir sosyal davranış olabilir fakat özgeci bir davranış değildir (Akbaba,1994). Batson da (1991) bireyleri yardım etme davranışına sevk eden duygunun içsel bir süreç olduğunu ve bu yüzden yapılan davranışın gerçek anlamda özgeci olup olmadığını bilmenin zor olduğunu belirtmiştir. Birey yardım etme davranışında bulunurken herhangi bir ödül beklentisi ya da bireysel fayda elde edebileceği düşüncesi taşısa bile eğer gerçek niyeti yardım etmekse bu eylem özgeci bir davranış olarak değerlendirilebilir (Batson, 1991).

Özgeciliğin ortaya çıkması ve geliştirilebilirliği ile ilgili araştırmacılar tarafından farklı fikirler öne sürülmüştür. Sosyal öğrenme kuramına göre özgecilik doğuştan getirilen bir davranış değildir, sosyal çevre yoluyla öğrenilir (Akbaba, 1994). Öz'e (1998) göre özgecilik ya içsel olarak bir güdülenmeyle ortaya çıkar ya da gelişmiş bir kişilik özelliğine bağlı olarak ortaya çıkar. Genel öğrenme yaklaşımına göre özgeci davranış pekiştireç yoluyla ve geçmiş deneyimlerin bileşimiyle oluşur (Ersanlı Çabuker, 2015). Alan yazın incelendiğinde özgeciliğin genetik özellikler, sosyal öğrenme, din, empati, egoizm gibi kavramlarla ilişkilendirildiği görülmektedir.

4.1. Özgecilik ve Genetik Özellikler

Wilson (1975), özgeciliğin genetik özellikler yoluyla bireye geçtiğini ve bu tür davranışların bireylerde doğuştan bulunduğunu öne sürmüştür. Wilson yaptığı bir araştırmada hayvan davranışlarını incelemiş ve bazı hayvanların tehlikeyle karşılaştığında diğerlerini korumak için öne atladıklarını gözlemiş ve bu sonuçtan yola çıkarak özgeciliğin insanların doğuştan getirdiği bir özellik olduğunu ileri sürmüştür. Akbaba'ya (1994) göre özgeci davranış doğuştan getirilen bir özellik de olsa sonradan da öğrenilse çevre ve kültürden mutlaka etkilenir.

4.2. Özgecilik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre aile ve çevre gibi dış faktörler, kişiliğin oluşumu ve gelişmesinde önemli bir rol oynar. Bu kuramın savunucularına göre model alma, taklit ve pekiştirme gibi yollarla ahlaki ilkeler öğrenilir. Akbaba'ya (1994) göre sorumluluk sahibi olan, paylaşımcı ve yardım etmeyi seven anne babaların çocuklarının da aynı davranışı gösterme ihtimalleri yüksektir. Bu da özgeciliğin model alma ve taklit yoluyla öğrenildiğini göstermektedir. İlk başlarda taklitte başlayan bu tür davranışlar yaş ilerledikçe kalıcı bir kişilik özelliği haline gelmektedir (Akbaba, 1994).

4.3. Özgecilik ve Din

Olumlu sosyal davranışlar olarak nitelendirilen özgecilik, sorumluluk alma, iyilik, bağış yapma gibi kavramlar ilahi dinler tarafından güzel davranışlar olarak övülmüş ve insanların bu davranışları yapmaları emredilmiştir (Akbaba 1994). İslam dininin kitabı Kur'an-ı Kerim'de iyiliği, yardım etmeyi, birlik ve beraberliği, zekat ve sadaka vermeyi emreden bir çok ayet mevcuttur (Akbaba 1994). Özgecilik, Kur'an-ı Kerim'de 'isar' kavramıyla anlatılır. İsar kelimesinin kullanıldığı ayetlerde herhangi bir karşılık beklemeden başkasına yardım etme, onlara

yardım edebilmek için kendi çıkarlarından taviz verme, başkasının iyiliği ve mutluluğu için gayret etme gibi durumlardan bahsedilir (Kasapoğlu, 2004). Kur'an-ı Kerim'de isarın zıddı olarak şuhh (bencillik) kavramı kullanılır ve isar (özgeci) eğilimli olan kişiler şuhhtan (bencillik) uzak kişiler olarak anlatılır (Kasapoğlu, 2004). Hristiyanlık dininde de insanları özgeci davranışlarda bulunmaya yöneltten emirler bulunmaktadır (Akbaba, 1994).

4.4. Özgecilik ve Egoizm

Fromm (1995) egoizmi, bireyin sadece kendisini düşünmesi, her şeyi kendisi için istemesi, vermeye değil almaya yönelik olarak hareket etmesi şeklinde tanımlamıştır. Fromm'un düşüncesinde egoist kişi başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarsızdır, dünyadaki her şeye acaba kendisine nasıl bir faydası olabilir gözüyle bakar (Fromm, 1995). Fromm'un bu düşünceleri ile başkalarına yardım etmeyi, kendinden çok başkasını düşünmeyi temel alan özgecilik tanımları kıyaslandığında egoizmin özgeciliğin karşıtı bir kavram olduğu söylenebilir. Batson (1991) özgecilik ile egoizmin birbirinden farkını tanımlarken davranışın sonuçlarından çok güdülere odaklanır. Baston başkasının iyiliği için mücadele etme güdüsünü özgecilik, kendi iyiliği için mücadele etme güdüsünü egoizm olarak tanımlamıştır (Batson, 1991).

4.5. Özgecilik ve Empati

Başaran'a (2000) göre özgeci birey başkalarını anlayan, onlarla empati kuran ve onların yararı için çalışan kişidir. Banbal (2010) empatiyi özgeciliğin temel nedeni olarak tanımlamaktadır (Banbal, 2010). Ak'a (2013) göre yardıma muhtaç birine empati duyulduğunda doğal bir şekilde özgeci davranış da sergilenir. Bu da başkalarına yönelik olan bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğunu gösterir (Ak, 2013). Avcı ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmanın sonuçları öğrencilerin özgecilik düzeylerinin empatik

eğilim düzeyi ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

4.6. Özgecilik ile İlgili Araştırmalar

Müdahale temelli çalışmalar özgeciliğin geliştirilebilir bir özellik olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Akbaba'nın (1994) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırma, grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin özgecilik düzeylerinde anlamlı bir artış sağladığını göstermiştir. Alt boyutlar incelendiğinde aile, sosyal ve sorumluluk boyutlarında artış gözlenirken, yardımseverlik boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, grup müdahalelerinin özgeciliğin bazı boyutlarını daha güçlü biçimde desteklediğini düşündürmektedir.

Bireysel ve demografik değişkenlere odaklanan çalışmalar da özgeciliğin çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır. Ak (2013), üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının özgecilik düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını ve özgecilikle sınıf düzeyi ile anne-baba yaşam durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, İşmen ve Yıldız'ın (2005) öğretmen adaylarıyla yürüttükleri araştırmada, özgecilik düzeyi yüksek olan bireylerin öğretmenliğe ilişkin daha olumlu tutum sergiledikleri; ayrıca atılgan bireylerin özgecilik puanlarının çekingen olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Mesleki gruplar üzerinde yapılan araştırmalar ise özgeciliğin profesyonel kimliğin önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Karadağ ve Mutaftçılar (2009b), ilk ve ortaöğretim öğretmenlerinin özgecilik düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğunu belirtirken, Banbal'ın (2010) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışma, bu grubun özgecilik düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, özgeciliğin yardım mesleklerinde mesleki motivasyonu ve rol algısını güçlendiren bir özellik olduğunu düşündürmektedir.

Özgecilik aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla da güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Kasapoğlu (2013), üniversite öğrencilerinde özgecilik ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiş ve özgeciliğin hem toplam iyilik hali hem de alt boyutları (çalışma, sevgi, maneviyat, kendini yönetme, serbest zaman ve arkadaşlık) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini bulmuştur. Bulgular, özgeciliğin iyilik halini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Ümmet'in (2012) araştırmasında mutluluk ile ilişkili bir kavram olan yaşam doyumunun, öğrencilerin özgecilik düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

Dindarlık ve mutluluk bağlamında yapılan çalışmalar da özgecilikle dikkat çekici bağlantılar sunmaktadır. Pesii (2011), dindarlık ve özgeciliğin mutlulukla iki yönlü ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara göre dindar bireyler, dinin özgeci davranışlara verdiği önem nedeniyle daha mutludur; aynı zamanda mutluluk ve dindarlık özgecilik için isteklendirici bir rol oynamaktadır. Öte yandan, Steger ve diğerlerinin (2008) üç hafta süren deneysel araştırması, özgeci etkinliklerin (gönüllü yardım, başkasına zaman ayırma gibi) bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamını artırdığını ortaya koymuştur.

Genel olarak alan yazındaki bulgular, özgeciliğin bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; aynı zamanda eğitimsel müdahaleler, kişisel özellikler ve mesleki bağlamlar aracılığıyla güçlendirilebileceğini göstermektedir. Bu yönüyle özgecilik, hem bireysel gelişim hem de toplumsal dayanışma açısından kritik bir değer olarak öne çıkmaktadır.

5. SONUÇ

Mutluluk, iyimserlik ve özgecilik bireyin yaşamını anlamlandıran, psikolojik sağlığını besleyen ve toplumsal

ilişkilerini şekillendiren önemli kavramlardır. Mutluluk, kişinin yaşamından doyum alması, olumlu duygular yaşaması ve kendisini değerli hissetmesiyle ortaya çıkar. Bu yönüyle yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerle, ekonomik koşullarla ve kişinin kendi iç dünyasıyla da yakından bağlantılıdır. Mutluluk düzeyini artıran unsurların çeşitliliği, onun öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir yönü olduğunu göstermektedir.

İyimserlik, bireyin geleceğe güvenle bakmasını sağlayan ve karşılaşılan sorunlara daha yapıcı çözümler bulmasına yardımcı olan bir kişilik özelliği olarak öne çıkmaktadır. Zorluklar karşısında direnç geliştirmek, olumsuzlukları daha kolay tolere edebilmek ve umut duygusunu koruyabilmek, iyimserliğin sunduğu en önemli katkılardır. Bu özellik bireyin yalnızca ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda akademik, sosyal ve mesleki yaşamındaki başarısını da doğrudan etkileyebilmektedir. İyimser bireylerin daha mutlu, daha üretken ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeleri, bu kavramın geliştirilmesinin bireysel olduğu kadar toplumsal açıdan da değerli olduğunu göstermektedir.

Özgecilik ise karşılık beklemeden başkalarının iyiliği için çaba göstermeyi ifade eder. Bu özellik, bireyin kendini yalnızca kendi çıkarlarıyla sınırlamaması, başkalarının ihtiyaçlarına da duyarlı olması açısından büyük önem taşır. Özgeci davranışlar, hem bireysel anlam arayışını beslemekte hem de toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir. Yardımlaşma, paylaşma ve empati gibi davranışların özgeciliğin merkezinde yer alması, bireyin sosyal çevresiyle daha güçlü bağlar kurmasına olanak tanır. Aynı zamanda özgecilik, bireyin psikolojik iyi oluşuna da katkıda bulunarak hem kendisine hem de çevresine değer katmasını sağlar.

Sonuç olarak, mutluluk, iyimserlik ve özgecilik birbirinden bağımsız değil, birbirini destekleyen kavramlardır. Mutluluğu artıran en önemli unsurlardan biri iyimserliktir; iyimser bakış açısı hem bireyin içsel huzurunu hem de sosyal uyumunu güçlendirir. Özgecilik ise mutluluk ve iyimserlik ile bütünleşerek bireyin yaşamına anlam kazandırır, toplumsal bağları kuvvetlendirir. Bu nedenle bireylerin hem kişisel gelişim süreçlerinde hem de sosyal yaşamda bu üç kavramı besleyecek deneyimlere yer vermeleri büyük önem taşır. Böylelikle yalnızca bireylerin değil, toplumların da daha sağlıklı, umutlu ve dayanışmacı bir yapıya kavuşması mümkün hale gelecektir.

KAYNAKÇA

- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*. İnkılap Yayınevi.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akçamete, G., & Kargın, T. (1998). Bedensel engelli olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşam yönelimi düzeylerinin incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42): 37-47.
- Avcı, D., Aydın, D., & Özbaşaran, F., (2013) Hemşirelik öğrencilerinde empati-özgecilik ilişkisi ve özgeci davranışın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 108- 113.
- Banbal, G. K. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Başak, B.E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D. (1997). Self-other merging and the empathy-altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. (1997).

Journal of Personality and Social Psychology, 73, 517–522.

- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, İnternal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bircan, H. H. (2001). *İslam felsefesinde mutluluk*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43- 62.
- Csikzentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper ve Collins, Inc..
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: mutluluk bilimi*, (Çev. Semra Kunt AKBAŞ), 1. Basım, HYB Yayıncılık.
- Çankaya, Z.C. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 2: 29-36.

- Daco, P. (1989). *Çağdaş psikolojinin olağanüstü başarıları*(çev. Gürün, A.). İstanbul: Inkılap Kitabevi.
- DeNeve, Kiristina M. ve Cooper, H. (1998), The happy personality: A Meta- analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological*, 55, 34-43.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81- 84.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).
- Dost, M. T. (2004), *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dubiski, N. (2001). Durkheim's altruism as the source of his social holism: A discussion of the viability of a social basis

for moral principles. *Electronic Journal of Sociology*.
<http://www.sociology.org/content/vol005,3>.

- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Doktora Tezi.Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yüksek lisans tezi,Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 95-104.
- Erbaş, M.M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ersanlı, K. (2012). *Dusunduklerim paylastiklarım*. Samsun: DH Yayın.
- Ersanlı, K., & Çabuker, N. D. (2015). Diğerkâmlık Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52).
- Eryılmaz, A. (2010). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi. *Aile ve Toplum Dergisi*,22, 21-30.

- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(37).
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı*. (Çev.: Y. Salman- N. İçten), İstanbul: Payel yayınları.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı*. (Çev. Y. Salman), İstanbul: Payel Yayınları.
- Gable L.S., & Haidt J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological science*, 343-351.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zeka*. (Çev. Banu Seçkin yüksel). İstanbul: Varlık Bilim Yayınları.
- Gormley, K. J. (1996). Altruism: a framework for caring and providing care. *International journal Of Nursing Studies*, 33(6), 581-588.
- Gökberk, M. (1996). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 129-149.
- Haynes, F. (2002). *Eğitimde etik*. (Çev. S. Kunt Akbaş), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İşmen, E. A., & Yıldız, A. S. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 11(2), 151- 166.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).
- Karadağ, E. ve Mutağçılar, I. (2009a). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-70.
- Karadağ, E. ve Mutağçılar, I. (2009b). İlk ve orta öğretim öğretmenlerinin özgecilik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ondokuz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 75-92.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin*

incelenmesi.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kasapoğlu, A. (2004). Kur'an'da iki zıt karakter: Şuhh (bencillik) ve isâr (özgecilik). *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6 (21). 125-147

Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.

Konu, A. I., Lintonen, T. P. & Rimpela, M. K. (2002), Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research*, 17(2): 155- 165.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko- eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lama, D., Howard C., & Cutler, M. D. (2000). *Mutluluk sanatı*. (Çev. Güneş Tokcan). İstanbul: Klan Yayınları.

Lau, M. S. (2005). Optimism, coping, and psychological health among Hong Kong Chinese adults. Department of Applied Social Studies. City University of Hong Kong.

Lopez, S. J.,& Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S. (2007). *How of happiness*. New York: Penguin Press Inc.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2009). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Ed.), (pp. 229-245) *Social psychological foundations of clinical psychology*. New York: Guilford Press.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü İstanbul.
- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological Study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 26-52.
- Mutafçılar, I. (2008). *Özgecilik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Nes. S. L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and College Retention: Mediation by Motivation, Performance, and Adjustment 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(8), 1887-1912. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x
- Oliner, S. (2003). *Extraordinary acts of ordinary people*. Boulder, Colorado: Westview Press.
- Öz, F. (1998). Hemşirelikte özgecilik. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*(2), 53-57.

- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgen, M. K. (1997). *Farabi'de mutluluk ve ahlak ilişkisi*. İstanbul: İnsan yayımları.
- Özgen, M. K. (2013). Farabi felsefesinde bilgi ve terapi/bilginin iyileştirici gücü. *bilimname: Düşünce Platformu*, 2013(2), 133-155.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pessi, A. B. (2011). Religiosity and altruism: Exploring the link and its relation to happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26(1), 1-18.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*: New York, Oxford University Press.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: Mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social psychology of education*, 12(2), 233-249. DOI 10.1007/s11218-008-9079-6
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081.

- Ryff, C.D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry*, 14(2), 153-159.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sakman, S. (1998). *Rasyonel insanın felsefesi*. İstanbul: Akla çağrı Yayınları.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social Psychological Foundations Of Health*, (pp. 395-428). Malden, MA: Blackwell
- Seligman, M. E. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. In *Mayo Clinic Proceedings*, 75(2), 133-134).
- Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positivetherapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychological Association*, 55 (1), 5-14.

- Seligman, M.E.P. & Pawelski, J.O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in turkey, *Social Indicators Research*, 88(3) 531–562. DOI: 10.1007/s11205-007-9218-z
- Snyder, C. and Lopez, S. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of Human Strengths. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Steger, M., Kashdan, T. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and Well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22- 42.
- Şimşek, U, E. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşüncelerinin azalmasında ve iyimserliklerine etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Tarhan, N. (2011). *Duyguların psikolojisi*, (10. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Tuğcu, T. (2000). *Batı felsefesi tarihi*. Ankara: Alesta Yayınları.
- Türküm, A.S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (2000). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri

üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1-16

Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Weinstein, N. D. (1989). Optimistic biases about personal risks. *Science*, 246(4935), 1232-1233. DOI: 10.1126/science.2686031

Wilson, O. (1975). *Sociobiology, the new synthesis*. Cambridge.: Harvard University Press.

Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal of Advance Counseling*, 33(2), 79–87.

Yalım, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
DEĞERLENDİRMELERİ

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com