



T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ CESARETLENDİRME KARAKTER
GÜCÜ, PSİKOLOJİK DANIŞMAN ÖZ YETKİNLİK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ,
EMPATİK EĞİLİM, BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma YALÇIN GÜRTÜRK

0000-0002-4475-4344

BURSA - 2022



T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ CESARETLENDİRME KARAKTER
GÜCÜ, PSİKOLOJİK DANIŞMAN ÖZ YETKİNLİK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ,
EMPATİK EĞİLİM, BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANSTEZİ

Fatma Yalçın Gürtürk

0000-0002-4475-4344

Danışman

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

BURSA - 2022

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Fatma YALÇIN GÜRTÜRK

09/05/2022



TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI

“Psikolojik Danışman Adaylarının Cesaretlendirme Karakter Gücü, Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik, Psikolojik İyi Oluş, Empatik Eğilim, Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Fatma YALÇIN GÜRTÜRK

Danışman

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Sedat YÜKSEL



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 09/05/2022

Tez Başlığı / Konusu: Psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim, benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 82 sayfalık kısmına ilişkin, 09/05/2022 tarihinde şahsım tarafından Turnitin* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Fatma YALÇIN GÜRTÜRK
Öğrenci No:	801833008
Anabilim Dalı:	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman
(Adı, Soyad, Tarih)

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda 801833008 numara ile kayıtlı Fatma YALÇIN GÜRTÜRK'ün hazırladığı “Psikolojik Danışman Adaylarının Cesaretlendirme Karakter Gücü, Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik, Psikolojik İyi Oluş, Empatik Eğilim, Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 18/05/2022 günü 10.30-11.30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının (başarılı/başarısız) olduğuna (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI
Artvin Çoruh Üniversitesi

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Fatma YALÇIN GÜRTÜRK
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	xv + 114
Mezuniyet Tarihi	Haziran / 2022
Danışmanı	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ CESARETLENDİRME KARAKTER GÜCÜ, PSİKOLOJİK DANIŞMAN ÖZ YETKİNLİK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, EMPATİK EĞİLİM, BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada; psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 57 ayrı üniversitede öğrenim gören, yaşları 18-28 aralığında bulunan ($\bar{X}=20$, $SS=1.84$) 282 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmada ilgili değişkenlerle ilgili veri toplamak için Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği (CKGÖ), Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik Ölçeği (PDÖYÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ), Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır.

Cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı değeri ile hesaplanmıştır. Cesaretlendirme karakter gücü ile empatik eğilim ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde; psikolojik danışman öz yetkinliği ve benlik saygısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazın taraması doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkide etkinin yönünü bulmak amacıyla bir model tasarlanmıştır. Tasarlanan model Path Analizi yöntemiyle incelenmiştir. Son olarak kabul edilen modelden elde edilen doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin bulgular bootstrap işlemiyle sınanmıştır. Çalışma sonucunda, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü,

psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisi; cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi; benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuştur. Benlik saygısının ve cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki dolaylı etkileri de ayrı ayrı anlamlı bulunmuştur. Tüm bu doğrudan ve dolaylı etkiler pozitif yönlüken benlik saygısının psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Elde edilen modele ilişkin bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve ileriye dönük önerilerde bulunulmuştur.

Ayrıca çalışmada Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği Türkçeye çeviri çalışmaları yapıldıktan sonra ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir. CKGÖ'nin Türkçe versiyonunun psikometrik değerleri, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. DFA sonucunda, iki faktörlü modelin iyi uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/df= 1.86$; CFI= .97; TLI= .96; RMSEA= .055 ve SRMR= .039). Elde edilen bulgular doğrultusunda CKGÖ, psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeylerini ölçen geçerli ve güvenilir bir araçtır.

Anahtar sözcükler: Benlik saygısı, cesaretlendirme, cesaretlendirme karakter gücü, empatik eğilim, psikolojik danışman öz yetkinliği, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

Author	Fatma YALÇIN GÜRTÜRK
University	Bursa Uludağ Üniversitesi
Institution	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Field	Educational Sciences
Branch	Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded	Thesis of Master Degree
Page Number	xv + 114
Degree Date	June / 2022
Supervisor	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

INVESTIGATION OF THE RELATIONS BETWEEN PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES' ENCOURAGEMENT CHARACTER STRENGTH, PSYCHOLOGICAL COUNSELOR SELF-EFFICACY, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, EMPATHIC TENDENCY, SELF-ESTEEM LEVELS

The aim of this study was to examine the relationship between the levels of encouragement character strength of counselor candidates and the levels of counselor self-efficacy, psychological well-being, empathic disposition and self-esteem. For this purpose, data was collected from 282 students aged between 18-28 ($\bar{X}$ =20, SD=1.84) studying at 57 different universities. In the study, the Encouragement Character Strength Scale (ECSS), the Counselor Self-Efficacy Scale (CSES), the Psychological Well-Being Scale (PWBS), the Empathic Tendency Scale (ETS), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) were used to collect data on the relevant variables.

The relationship between encouragement character strength levels and psychological counselor self-efficacy, psychological well-being, empathic disposition and self-esteem levels was calculated with the Pearson Product Moments correlation coefficient value. Intermediate level between encouraging character strength, empathic disposition and psychological well-being; low-level positive and significant correlations were found between counselor self-efficacy and self-esteem. In line with the literature review, a model was designed to find the direction of the effect in the relationship between the variables. The designed model was examined by Path Analysis method. Findings related to direct and indirect ways obtained from the accepted model were tested with bootstrap process. As a result of the study, it was seen that the direct and indirect effects between the variables were significant. The direct effect of

empathic disposition on encouraging character strength, psychological well-being and self-esteem; the direct impact of encouraging character strength and self-esteem on psychological well-being; The direct effects of self-esteem and psychological well-being on counselor self-efficacy were found to be significant. The indirect effect of empathic disposition on psychological well-being through encouraging character strength and self-esteem was found to be significant. Similarly, the indirect effect of empathic disposition on counselor self-efficacy through encouraging character strength, self-esteem and psychological well-being was also found to be significant. The indirect effects of self-esteem and the strength of the encouraging character on the self-efficacy of the counselor through psychological well-being were also found to be significant separately. While all these direct and indirect effects were positive, the direct effect of self-esteem on counselor self-efficacy was found to be negative. Findings related to the obtained model were discussed within the framework of the literature and forward-looking suggestions were made.

In addition, after the Encouragement Character Strength Scale was translated into Turkish, the psychometric properties of the scale were examined. The psychometric values of the Turkish version of the ECSS were analyzed using Confirmatory Factor Analysis (CFA), internal consistency, and test-retest methods. As a result of CFA, the two-factor model was found to fit well ($\chi^2/df= 1.86$; CFI= .97; TLI= .96; RMSEA= .055 and SRMR= .039). As a result of the findings obtained, ECSS is a valid and reliable tool that measures the encouragement character strength levels of counselor candidates.

Keywords: Empathetic tendency, encouragement, encouragement character strength, counselor self-efficacy, psychological well-being, self-esteem.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimi sürecimin ders döneminde ve bu çalışmanın hayata geçirilmesi sürecinde, araştırmamın her bir aşamasında ilgiyle, özenle ve görüşleriyle beni destekleyen, her zaman etik ve doğru olan yönde yönlendiren, duruşunu ve hayata bakışını her zaman örnek alacağım, kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Nagihan Oğuz Duran'a,

Lisans eğitimi sürecindeyken akademik kariyere odaklanmama vesile olan, akademik tecrübeleri ve titiz çalışmalarını her zaman örnek alacağım, sevgi dolu ve neşeli halleriyle öğrencilerini cesaretlendirirken onlarla heyecanlanan sevgili hocam Prof. Dr. Figen Akça'ya,

Tez sürecimde bana yol gösteren, destek olan, akademik çalışmalara olan ilgi ve disiplinini her zaman örnek alacağım sevgili hocam Araş. Gör. Dr. Elif Sezer'e,

Tez jürimde yer alan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Filiz Gültekin ve Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı'ya,

Tüm eğitim hayatım boyunca desteğini hep yanıbaşımnda hissettiğim, pes edeceğim birçok noktada cesaretlendirip elimden tutan canım babam Mehmet Yalçın'a,

Azmin, sabrın ve çabalamanın ne kadar önemli olduğunu kendisinden öğrendiğim, eğitim hayatım boyunca her türlü nazımı çeken, hep destek olan canım annem Hacer Yalçın'a,

Bu süreçte hem kardeş hem abla hem de arkadaş gibi her daim yanımda olan, desteklerini hiç esirgemeyen kardeşlerim Zehra Yalçın ve Kübra Yalçın'a,

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasında bana destek olan, güç veren, motivasyon kaynağım, yol arkadaşım, sevgili eşim Sinan Gürtürk'e,

Meslek hayatım ve kariyerim boyunca kendisine şükran ve minnet duyacağım kıymetli hocam Veli İmer'e,

Yüksek lisans sürecimde destekleriyle katkı sağlayan kıymetli arkadaşlarım Sebile Dursun, Mihriban Kazımoğlu-Çakar, Ceyda Altıntop-Akabik, Esra Türksever, İffet Acar ve İlay Doğan'a,

Değerli katkılarıyla bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan PDR öğrencilerine, tüm hocalarıma ve adını sayamadığım katkısı olan herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

2022, Bursa

Fatma YALÇIN-GÜRTÜRK

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR.....	ix
Şekiller Listesi	xiv
Kısaltmalar Listesi.....	xv

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Soruları	4
1.3. Araştırmanın Amacı	7
1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar	9

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Cesaretlendirmenin Kavramsal Gelişimi	10
2.1.1. Cesaret	10
2.1.2. Cesaretlendirme	11
2.1.3. Cesaretlendirmeye İlgili Yapılan Araştırmalar	13
2.2. Cesaretlendirme Karakter Gücünün Kavramsal Gelişimi	14
2.2.1. Cesaretlendirme Karakter Gücüyle İlgili Araştırmalar	15
2.3. Psikolojik Danışman Öz Yetkinliğinin Kavramsal Gelişimi	16
2.3.1. Psikolojik Danışman Öz Yetkinliğiyle İlgili Araştırmalar	18
2.4. Psikolojik İyi Oluşun Kavramsal Gelişimi	23
2.4.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar	24
2.5. Empatik Eğilimin Kavramsal Gelişimi	30
2.5.1. Empati	30
2.5.2. Empatik Eğilim	32
2.5.3. Empatik Eğilimle İlgili Araştırmalar	32
2.6. Benlik Saygısının Kavramsal Gelişimi	38
2.6.1. Benlik Kavramı	38

2.6.2. Benlik Saygısı	39
2.6.3. Benlik Saygısıyla İlgili Araştırmalar	40

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	46
3.2. Çalışma Evreni	46
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.3.1. Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği (CKGÖ).....	47
3.3.1.1. CKGÖ'nün Türkçeye Uyarlaması İçin Çeviri Çalışmaları	48
3.3.1.2. CKGÖ Türkçe Formunun Geçerlik Kanıtlarının İncelenmesi	48
3.3.1.3. CKGÖ Türkçe Formunun Güvenirlik Kanıtlarının İncelenmesi	51
3.3.2. Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik Ölçeği (PDÖYÖ).....	52
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIÖÖ)	52
3.3.4. Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ).....	53
3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	53
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu	54
3.4. Verilerin Toplanması	54
3.5. Verilerin Analizi.....	54

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Çalışmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Değeri Sonuçları	56
4.2. Modelin Test Edilmesi	57
4.3. Modelin Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulgular	60
4.4. Modelin Dolaylı Etkilerine İlişkin Bulgular	61
4.5. Modele İlişkin Elde Edilen Bulguların Bootstrap İşlemiyle Sınanması	62

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Tartışma.....	65
5.1.1. Modelin Doğrudan Etkilerine İlişkin Tartışma	65
5.1.1.1. Empatik Eğilimin Cesaretlendirme Karakter Gücü Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma	65
5.1.1.2. Empatik Eğilimin Benlik Saygısı Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma.....	66

5.1.1.3. Empatik Eğilimin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma.....	67
5.1.1.4. Benlik Saygısının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma.....	67
5.1.1.5. Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma	68
5.1.1.6. Cesaretlendirme Karakter Gücünün Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma	70
5.1.1.7. Psikolojik İyi Oluşun Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma	71
5.1.2. Modelin Dolaylı Etkilerine İlişkin Tartışma	73
5.1.2.1. Empatik Eğilimin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma.....	73
5.1.2.2. Empatik Eğilimin Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma	74
5.1.2.3. Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma	75
5.1.2.4. Cesaretlendirme Karakter Gücünün Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma.....	76
5.2. Sonuç.....	77
5.3. Öneriler	77
5.3.1. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	77
5.3.2. Psikolojik Danışmanlar İçin Öneriler	78
KAYNAKÇA	80
EKLER	106
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	106
Ek 2: CKGÖ Maddeleri	107
Ek 3: EEÖ Örnek Maddeler	108
Ek 4: PDÖYÖ Örnek Maddeler	109
Ek 5: PİOÖ Örnek Maddeler.....	110
Ek 6: RBSÖ Örnek Maddeler	111
Ek 7: CKGÖ Kullanım İzin Belgesi	112
EK 8: Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı.....	113
ÖZ GEÇMİŞ	114

Tablolar Listesi

Tablo

Sayfa

1. Katılımcılardan elde edilen demografik özellikleri	47
2. DFA analizi sonucu modele ilişkin uyum indeksleri	48
3. Standart uyum ölçüleri	49
4. Ölçeğe ait güvenirlik katsayıları	51
5. Madde-toplam korelasyonu.....	51
6. Ölçek verilerin ilişkin betimsel istatistikler	54
7. Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Değerleri	56
8. DFA sonucu modellere ilişkin uyum indeksleri	59
9. Path analizi sonucu elde edilen modelin yol katsayıları ve doğrudan etkilerine dair bulgular	60
10. Path analizi sonucu elde edilen modelin dolaylı etkilerine dair bulgular	62
11. Modele ilişkin bootstrap sonuçları	62

Şekiller Listesi

Şekil	Sayfa
1. Değişkenlere ilişkin model	5
2. Değişkenlere ilişkin modelde yer alan dolaylı yollar	6
3. CKGÖ' nin DFA diyagramı	50
4. Model 1'e ilişkin yol diyagramı	57
5. BTotal' den CTotal'e giden yolun çıkarılmasıyla elde edilen Model 1'e ilişkin yol diyagramı	58
6. Model 2'ye ilişkin yol diyagramı	59
7. Model 3'e ilişkin yol diyagramı	60

Kısaltmalar Listesi

CKGÖ	: Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği
EEÖ	: Empatik Eğilim Ölçeği
PDÖYÖ	: Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik Ölçeği
PİÖÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
RPD	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın problem durumu, soruları, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İkinci dünya savaşı öncesinde psikoloji; mental hastalıkları tedavi etmek, bireylerin yaşamlarını iyileştirmek ve üstün zekâlıları ayırmak olmak üzere üç temel amaç üzerinde çalışmıştır. Dünya savaşlarının etkisiyle son iki amaç geri planda kalmış ve daha çok mental hastalıkları tedavi etmek üzerine odaklanılmıştır (Linley, 2009). Daha sonraları insanın olumlu özelliklerinin psikolojide yeterince ön planda olmaması eleştirilmiş ve bu eksiklik düşüncesi sonucunda Pozitif Psikoloji (PP) akımı ortaya çıkmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

İnsanların yaşamla bağ kurmasına ve yaşamını durduğu yerden daha ileri bir yere taşımalarını sağlayan, pozitif ile ilgilenen, pozitif özellikleri geliştirmeye ve güçlendirmeye yönelik bilimsel bir alan olarak PP (Peterson, 2000) araştırmaları ile yaşam doyumu, mutluluk, affetmek, psikolojik iyi oluş, kişisel-sosyal ilişkiler, geleceğe dair umut, farkındalık, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, karakter güçleri vb. kavramlar üzerinde durulmaya başlanmıştır (Gillham & Seligman, 1999). Bireyler arasındaki oldukça yaygın bir toplumsal destek biçimi olan *cesaretlendirme* de PP alanyazınındaki bu kavramlar arasında yerini almıştır (Yalçın & Oğuz-Duran, 2019).

PP'den de önce alanyazında *cesaretlendirme* kavramını ilk olarak ele alan, *cesaretlendirmeyi* insan gelişiminin ve herhangi bir terapötik tedavinin temel bir özelliği olarak gören Adler'e (1956) göre, sosyal hayata dâhil olma ve birlikteliğin *cesaretlendirme* olmaksızın oluşması zordur. İçsel motivasyonu ve öğrencinin sorumluluk almasını desteklemesi açısından, *cesaretlendirme*, eğitim-öğretim ortamında önemli bir unsur olarak görülürken (Ergüner-Tekinalp, 2015; Dinkmeyer ve Dreikurs, 2000), psikoterapi, öğretim ve süpervizyon gibi süreçlerin de merkezinde yer alır (Wong, 2015).

Cesaretlendirme kavramı ile ilgili Adleryan bilim insanları tarafından çeşitli açıklamalar yapılsa da bu kavram tutarlı bir şekilde tanımlanmamıştır (Wong, 2015). Adleryan bilim insanlarının tanımlarından yola çıkarak daha dar kapsamlı bir tanım yapmak isteyen Wong (2015) *cesaretlendirmeyi*, “zorlu bir durumu ele almak veya bir potansiyeli gerçekleştirmek üzere bir kişiyi veya kişileri; cesaret, azim, güven, ilham veya umut aşlamak için dil veya diğer sembolik temsiller aracılığıyla onaylamanın ifadesi” olarak açıklamaktadır. Ayrıca Wong (2015) *cesaretlendirmenin* bir karakter gücü olarak da ele alınabileceğini öne sürmüştür.

Karakter güçleri ahlaki olarak değer verilen niteliklerdir (Peterson & Park, 2009). McCullough ve Synder (2000), karakter gücünü “bir kişinin sürekli olarak kendisine ve topluma fayda sağlayacak şekilde düşünmesini ve hareket etmesini sağlayan herhangi bir psikolojik süreç” olarak tanımlamaktadır. PP alanyazınında bugüne kadar, birçok karakter gücü sınıflandırılması yapılmasına rağmen cesaretlendirme karakter gücüne yer verilmemiştir. Daha önce bahsedilen erdem sınıflandırmalarından bazılarının, cesaretlendirme ile bir şekilde örtüşen güçlü yönleri olduğunu söyleyen Wong (2015), cesaretlendirme tanımına dayanarak, cesaretlendirme karakter gücünü, zorlu bir durumu ele alma veya bir potansiyeli gerçekleştirme bağlamında başkalarını motive etmek için dile dayalı onaylamaları ile etmede kendini iyi olarak algılama ve zevk alma eğilimi olarak tanımlamaktadır.

Başlangıcından günümüze kadar, psikolojik danışmanın ana temalarından birisi de insana ve insanın güçlü yönlerine odaklanması olmuştur (Super, 1955). PP anlayışına göre de danışmada, kişinin güçlü özelliklerinin ortaya çıkarılması, daha kaliteli, anlamlı, mutlu ve doyumlu bir hayata sahip olması hedeflenmektedir. Kişinin değişmeyi ve gelişmeyi istemesi; bu hedef doğrultusunda içsel bir güdüye ve yaşamını kontrol edebilecek bir güce sahip olması bakımından sorumlu olduğu görüşü kabul edilmektedir (Akin-Little ve diğerleri, 2004). Bu bağlamda kişinin sorumlu bir şekilde danışmada bulunması beklenir. Danışanın danışma ortamına kendi isteğiyle gelmesinden yola çıkarak danışanın kendine yardım edebilecek güçte olduğu, danışmada asıl önemli olanın danışan olduğu; danışan psikolojik danışmanın da desteğiyle kendi kendisine yardım edebilecek potansiyel de olduğu görüşü destek toplamaktadır (Peseschkian, 2012). Danışmanların danışanlarına umut aşıladıkları bir kişilerarası iletişim eylemi olan cesaretlendirme, psikolojik danışma alanındaki uzmanların, danışanlarının potansiyellerini tam olarak keşfetmelerine ve ulaşmalarına yardımcı oldukları temel araçlardan biridir. Yani, cesaretlendirme, psikoterapi, öğretim ve süpervizyon gibi psikolojik danışmanlık yapılabilen birçok alanın merkezinde yer alır. Birçok psikolojik danışman, danışanlarını koşulsuz kabul ve onaylamalar ile tam potansiyellerine ulaşmaları için motive etmeye odaklanan psikoterapi ve süpervizyona yönelik yaklaşımları benimser (Wong, 2006; Edwards, 2013; Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019). Bu yaklaşımlar doğrultusunda; cesaretlendirilen kişilerin aidiyet duygusunun gelişmesi, işbirliği içinde bulunması, empatik davranabilmesi, içsel motivasyonlarının artması ve sorumluluk duygusuna sahip olabilmesi beklenir (Ergüner-Tekinalp, 2015).

Alanyazına bakıldığında, Wong ve diğerlerinin (2019) kişisel ve profesyonel yaşamlarında cesaretlendirme karakter gücünü geliştirmelerini önerdiği psikolojik danışmanların, üniversite öğretimleri sırasında cesaretlendirme karakter güçlerinin ne düzeyde

olduğu veya psikolojik danışman olarak hangi nitelik ve yeterliklerini ne ölçüde etkilediğini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca Wong (2006), yaptığı çalışmalar sonucunda, karakter güçleri ile psikoterapinin bütünleştirildiği çalışmaların keşfedilmemiş bir alan olduğunu belirterek; psikolojik danışmanların cesaretlendirme karakter gücünün, sahadaki çalışmalarını nasıl etkilediği ile ilgili araştırmalar yapılmasını önermektedir (Wong ve diğerleri, 2019).

Cesaretlendirmenin PP'deki birçok kavramla pozitif yönlü ilişkisinin olabileceğini ifade eden Wong ve diğerleri (2019), yürüttükleri çalışmada, cesaretlendirme karakter gücünün empati, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı ile pozitif yönlü ilişkilerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Empati becerisi tüm dünyada kabul gördüğü gibi ülkemiz için de en temel psikolojik danışmanlık becerisidir. Psikolojik danışman adaylarının eğitiminde özellikle empati becerisinin üzerinde çalışılmaktadır (Yıldırım, 2020). Psikolojik danışmanlar için bu denli öneme sahip bir beceri diğer birçok beceri ve özellik ile yakından ilişkilidir.

Empatik davranışlarda bulunma potansiyeli şeklinde ifade edilebilen *empatik eğilim*, bireyde karşısındakinin duygularını anlama konusunda istek uyandırır (Yaycı, 2018). Bu doğrultuda empatik eğilimi yüksek bireylerin sosyal duyarlığa sahip olduğu söylenebilir (Kaya ve Siyez, 2010). Bu beceriye yüksek düzeyde sahip bireyler diğerlerinin istek ve beklentilerini, duygularını ve davranışlarını daha iyi bir şekilde anlayıp ifade edebildikleri gibi (Yıldırım, 2020) kişilerarası ilişkilerde daha olumlu bir yaklaşıma sahip olurlar. Bununla birlikte empatik eğilime sahip bireylerin oluşturduğu toplumlarda yardımlaşma, dayanışma ve hoşgörünün çoğunlukta olması beklenen bir durumdur (Kesicioğlu ve Güven, 2014).

Kişilerarası ilişkilere bu şekilde olumlu katkıları olan empatik eğilim, psikolojik danışmanların meslek hayatlarında daha başarılı olmasına da katkı sağlayarak (Çetinkaya Yıldız ve Toprak, 2016) *öz yetkinliklerini* arttıracaktır. Kesicioğlu ve Güven'in (2014) eğitim fakültesi öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada; empati becerisinin öz yeterliği anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusu da bu düşüncelere kanıt niteliğindedir.

Benzer bir şekilde farkındalık düzeyi yüksek empatik bireylerin benlik saygısının da yüksek olması beklenen bir durumdur. Bireylerin sahip oldukları benliklerinin, arzuladıkları benlikleriyle uyuma düzeyi benlik saygısını etkileyen bir unsurdur (Karaboğa, 2020). Yüksek farkındalık düzeyine sahip empatik bireylerin kendi benliklerini de gerçeğe daha yakın şekilde algılamaları ve buna dayalı arzu ve isteklerde bulunmaları beklenecektir. Bu da *benlik saygılarının* artmasına katkı sağlayacaktır. Bu düşünceye kanıt olacak şekilde; empatik eğilimi yüksek bireylerin benlik saygısının da yüksek olduğu bulgusuna ulaşmış çalışmalar alanyazında yer almaktadır (Kandemir ve Özbay, 2009; Körükçü vd., 2014; Sayın, 2003).

Cesaretlendirmenin tanımına dayanarak; zorlayıcı bir durumla karşılaşan kişilere potansiyelleri doğrultusunda yardımcı olacak bireylerin temelde empatik eğilime sahip olması gerekir. Wong ve diğerlerinin (2019) çalışmasında elde edilen cesaretlendirme karakter gücü ile empati arasındaki pozitif yönlü yüksek ilişki bu düşünceye kanıt niteliğindedir. Buna ek olarak Wong (2015) cesaretlendirme sürecinin cesaretlendirme karakter gücüne sahip bireye faydalarından bahsetmiştir. Bunun en başında *psikolojik iyi oluş* ve benlik saygısı gelmektedir. Diğerlerine yardım eden cesaretlendirme karakter gücü yüksek bireyler, diğerlerine ve yaşama dair olumlu görüşler geliştirebilir ve bu doğrultuda yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olabilir.

Cesaretlendirme karakter gücü ile ilişkili olabilecek diğer bir kavram olan benlik saygısı; kişilerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleriyle ulaştıkları benliklerini beğenip onaylamasını ifade eder (Yörükoğlu, 2000). Zorlayıcı durumla karşılaşmış diğerlerini potansiyelleri doğrultusunda onaylama becerisini ifade eden cesaretlendirme karakter gücünün benlik saygısı ile yüksek düzeyde ilişkili olabileceği düşünülebilir. Benlik algısı yüksek kişiler kendilerini tanıdıkları gibi yeterliliklerinin de farkında olurlar. Bu doğrultuda, bu kişilerin benlik saygılarının öz yeterlik düzeyleriyle pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişkili olması beklenmektedir (Yıldırım ve Atilla, 2020).

Bununla birlikte öz yeterliği yüksek kişiler zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında kaçmayıp zorlayıcı duruma meydan okumayı tercih ederler. Meydan okuma konusunda kendilerine güvendikleri durumlardan kaçmak yerine bu durumları hedef olarak görürler. Başarısızlık durumunda yılmadan çabalarlar (Bandura, 1994). Bu bireyler kendilerine dair olumlu düşünceleriyle mutlu ve iyi olmaya çabalarlarken başarısızlıkla karşılaştıklarında kaçınmayıp mutlu ve iyi olmaya yönelik farklı yolları arar ve çabalamaya devam ederler (Bandura, 1977). Alanyazındaki bu bilgilere dayanarak psikolojik danışman öz yetkinliği yüksek bireylerin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olması beklenir.

Yukarıda bahsedilen değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine dair yapılmış araştırmalara kavramsal çerçeve bölümünde yer verilmiştir. Alanyazına bakıldığında, psikolojik danışma ile birçok ilgisi olmasına rağmen, cesaretlendirme karakter gücü üzerine yetersiz sayıda araştırma yapılmıştır. Bu nedenle, bahsedilen boşluğu gidermek üzere bu çalışmada; psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

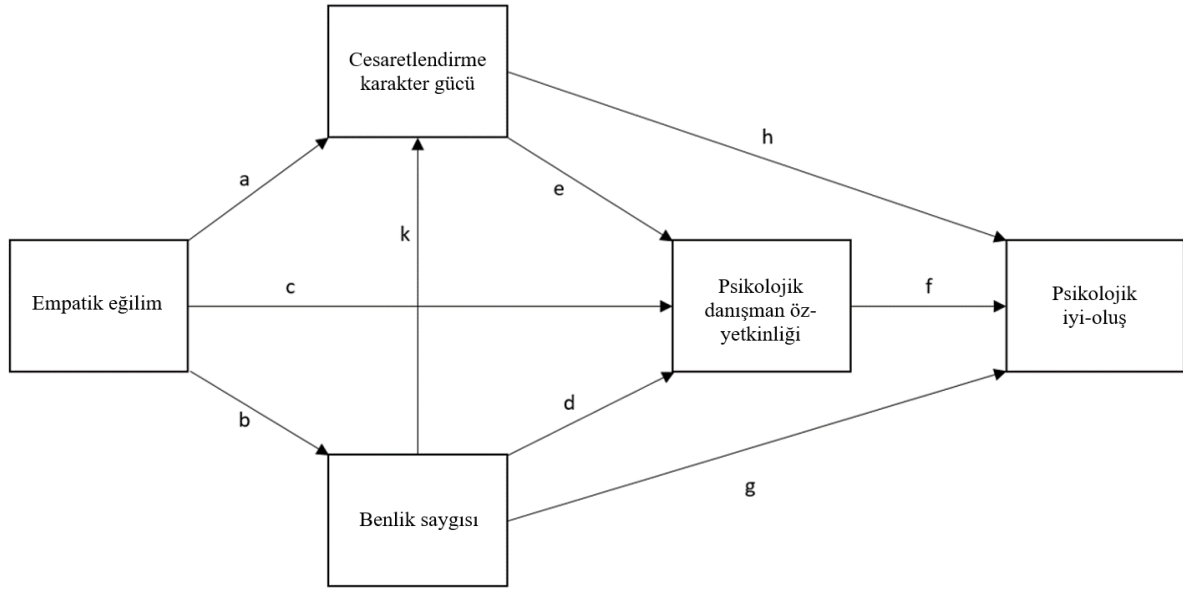
1.2. Araştırmanın Soruları

Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik

saygısı düzeyleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri tespit edebilmek için Path Analizi'nden yararlanılmıştır. Alanyazın taramasından yola çıkılarak tasarlanan modele ilişkin oluşturulan hipotezler doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır. Değişkenler doğrultusunda oluşturulan model Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1

Değişkenlere ilişkin model



Modele ait doğrudan etkilerin test edilmesine dair hipotezler;

H1 (yol a): Empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H2 (yol b): Empatik eğilimin benlik saygısı üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H3 (yol c): Empatik eğilimin psikolojik danışman öz-yetkinliği üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H4 (yol d): Benlik saygısının psikolojik danışman öz-yetkinliği üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H5 (yol e): Cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik danışman öz-yetkinliği üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H6 (yol f): Psikolojik danışman öz-yetkinliğinin psikolojik iyi-oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H7 (yol g): Benlik saygısının psikolojik iyi-oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

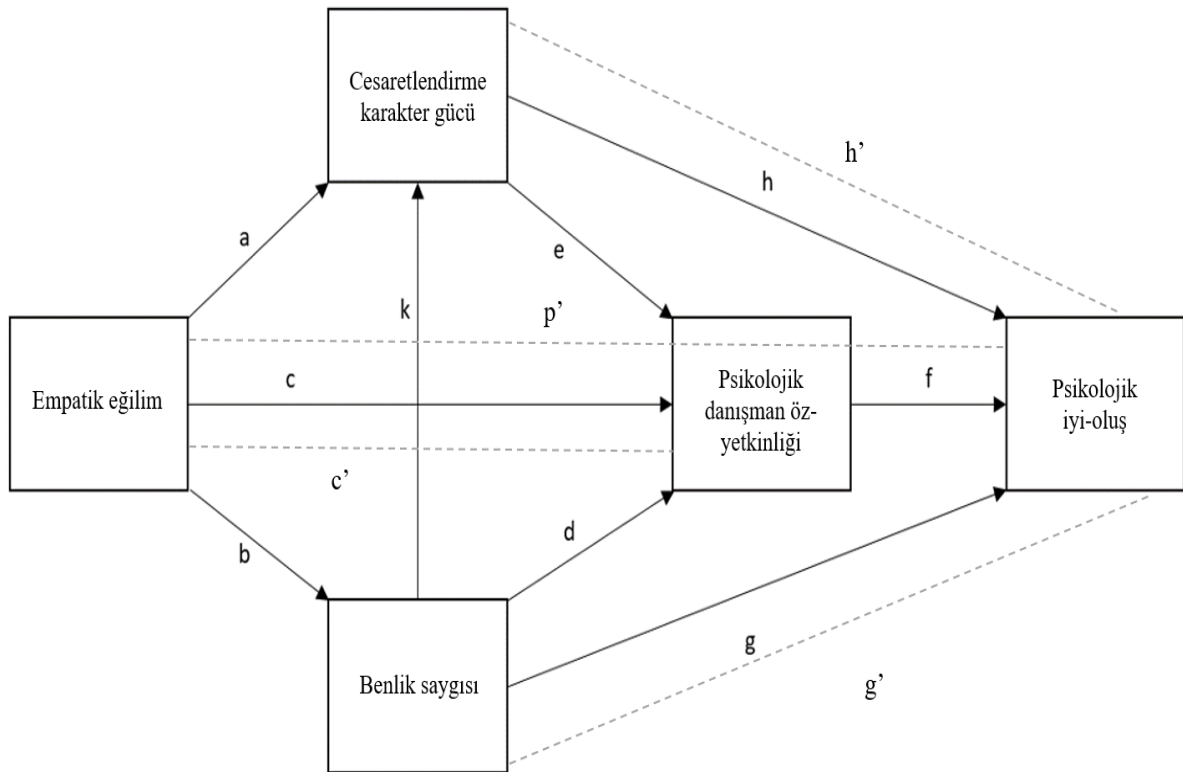
H8 (yol h): Cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik iyi-oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

H9 (yol k): Benlik saygısının cesaretlendirme karakter gücü üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi vardır.

Değişkenler doğrultusunda oluşturulan modele ilişkin dolaylı yollar Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 2

Değişkenlere ilişkin modelde yer alan dolaylı yollar



Modele ait dolaylı etkilerin test edilmesine dair hipotezler;

H1 (yol c'): Empatik eğilim ile psikolojik danışman öz-yetkinliği arasındaki ilişkide cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısının pozitif yönlü aracılık etkisi vardır.

H2 (yol p'): Empatik eğilim ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik danışman öz-yetkinliğinin pozitif yönlü aracılık etkisi vardır.

H3 (yol g'): Benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik danışman öz-yetkinliğinin pozitif yönlü aracılık etkisi vardır.

H4 (yol h'): Cesaretlendirme karakter gücü ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik danışman öz-yetkinliğinin pozitif yönlü aracılık etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Cesaretlendirme kavramı, alanyazındaki araştırmaların çoğunda bir iletişim biçimi olarak vurgulanmıştır. Bu araştırmalarda cesaretlendirmenin cesaretlendirilen bireye etkileri üzerine yoğunlaşmıştır. Dinkmeyer ve Dreikurs'a (2000) göre cesaretlendirme eğitim ortamında çocuklara cesaret, sorumluluk ve üretkenlik sağlama amacı taşımaktadır. Kişinin içsel potansiyeline odaklanarak o kişiye duyulan inancın ve güvenin ifadesi olan cesaretlendirme; aynı zamanda kişinin bir durumdaki yetersizliğinin kişiyi bir birey olarak değersizleştirmedini vurgular (Ergüner-Tekinalp, 2015). Cesaretlendirme, psikolojik danışma süreçlerinde danışanı güçlendirmeye ve geliştirmeye yönelik bir rol üstlenmekte (Ergüner-Tekinalp, 2015) ve psikolojik danışmanların, danışanlarının amaçlarına ulaşabilme potansiyellerine inanmalarını ve güven duymalarını içermektedir (Cheston, 2000).

Bunlarla birlikte, cesaretlendirme sadece kişilerarası bir iletişim biçimi değildir. Sadece cesaretlendirilen bireye odaklanmayıp aynı zamanda cesaretlendiren bireye de odaklanmayı içerir (Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019). Cesaretlendirilen bireye kendi potansiyellerini tanıma fırsatı vererek fayda sağlayan cesaretlendirme süreci, aynı zamanda cesaretlendiren bireye de olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Buradan yola çıkarak cesaretlendirmenin bir karakter gücü olarak kavramsallaştırılabileceği; bu özelliği barındıran bireye de odaklanabileceği öne sürülmüştür (Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019).

Cesaretlendirme karakter gücü, "cesaretlendirme yeteneği" ve "keyif alma" olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Başka bir ifadeyle, cesaretlendirme karakter gücünün yüksek olması bireylerin cesaretlendirme konusunda yetenekli olmalarının yanı sıra başkalarını cesaretlendirmekten hoşlandıklarını da gösterir (Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019). Dolayısıyla cesaretlendirme karakter gücü üzerine yapılacak bir çalışma, cesaretlendirme becerisinin cesaretlendiren birey üzerindeki etkilerine odaklanarak alanyazına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda psikolojik danışman adaylarının danışmanlığa ilişkin diğer beceri ve özellikleriyle cesaretlendirme karakter gücünün ilişkisinin inceleneceği bu çalışma, Adleryan kuramlarda ve PP'de önemli kavramlardan biri olan cesaretlendirmenin, karakter gücü olarak kavramsallaştırılmasına katkıda bulunacağı düşünülmekte ve bu bakımından önemli görülmektedir.

Ayrıca bireylerin cesaretlendirme karakter gücü düzeylerini değerlendirmek için geliştirilen ve alanyazın taraması sonucunda bu alandaki tek ölçme aracı olduğu tespit edilen Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği (CKGÖ)'nin Türkçe sürümünün hazırlanmasının alanyazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma sonucunda bireylerin cesaretlendirme karakter gücü düzeyini ölçen bir ölçeğin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışma süreci içerisinde değişimin en önemli ögesi olarak görülen cesaretlendirme; danışana olan inancı, davranışlarını daha olumlu bir şekilde yeniden ifade etmeyi, danışanı koşulsuz kabulü, hedeflerini anlamayı ve geçerli kılmayı içeren bir beceridir (Carns & Carns, 1998; Ergün-Başak & Ceyhan, 2011). Psikolojik danışma sürecinin bir parçası olduğu gerçeğiyle birlikte temel bir psikolojik danışma becerisidir (Ergün-Başak & Ceyhan, 2011). Bu beceri, koşulsuz kabul temelinde, karşılıklı eşit ilişki ve saygıya dayalı bir ortamda yani terapötik bir ilişki içerisinde gösterilebilir (Ergüner-Tekinalp, 2015). Bu doğrultuda; cesaretlendirme becerisinin diğer danışmanlık becerileri ile ilişkisinin tespiti psikolojik danışma sürecindeki önemine ek kanıt sunabilir.

Bu çalışmada, yakın gelecekte bireylerle terapötik ortamda bir araya gelecek psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yurtdışında yapılan çeşitli çalışmalar cesaretlendirme karakter gücünün PP'ye ait kavramlarla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019; Wang ve diğerleri, 2021). Bu çalışmada PP'ye ait olan kavramlara ve psikolojik danışman adaylarında bulunması gereken becerilere yer verilmiştir. Bu doğrultuda Wong ve diğerlerine (2019) göre psikolojik danışman adaylarında bulunması gereken bir karakter gücü olan cesaretlendirmenin diğer değişkenlerle ilişkisi, bu becerinin psikolojik danışma sürecindeki öneminin tespitine katkı sağlayacaktır.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının araştırma sürecinde uygulanan veri toplama araçlarına doğru ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma için toplanan veriler, Türkiye'de öğrenim gören Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı öğrencileri arasından ulaşılabilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edenlerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmada elde edilen veriler, çalışmada kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Cesaretlendirme: Zorlu bir durumu ele alma veya bir potansiyeli gerçekleştirmek üzere bir kişiyi veya kişileri; cesaret, azim, güven, ilham veya umut aşılacak için dil veya diğer sembolik temsiller aracılığıyla onaylamanın ifadesidir (Wong, 2015).

Cesaretlendirme Karakter Gücü: Zorlu bir durumu ele alma veya bir potansiyeli gerçekleştirme bağlamında başkalarını motive etmek için dile dayalı onaylamaları iletmekte kendini iyi olarak algılama ve bundan zevk alma eğilimidir (Wong, 2015).

Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik: Psikolojik danışmanın danışanı ile birlikte olası bir etkili psikolojik danışma süreci gerçekleştirmesine ilişkin yetkinliği hakkındaki inanç ve yargılarıdır (Larson ve Daniels, 1998).

Psikolojik İyi Oluş: Yaşamda karşı karşıya kalınan anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi varoluşsal meydan okumaları yönetebilmeleridir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Empatik Eğilim: Bireylerin başkalarının biliş ve duygularını hissetme potansiyelidir (Dökmen, 1998; Smith, 2006).

Benlik Saygısı: Bireyin kendine dair olumlu ve olumsuz değerlendirmeleridir (Rosenberg, 1965).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde cesaretlendirme, cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik danışmanlık öz yetkinliği, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı kavramlarının kavramsal açıklamaları ve bu kavramların hem genel popülasyonla hem de bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışmanlarla yapılmış alanyazında var olan çalışmaları yer almaktadır.

2.1. Cesaretlendirmenin Kavramsal Gelişimi

Bu bölümde cesaretlendirme kavramını incelemekten önce cesaret kelimesi incelenecektir

2.1.1. Cesaret: Türkçe kelime anlamı “güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulunduğu güven” (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022) olan, alanyazında korkusuzlukla nitelenen, tehlikeli bir durumda eyleme geçme durumu olarak tanımlanan (Yang ve diğerleri, 2010) cesaret, Adler ve Dreikurs’ un üzerinde durduğu önemli bir kavramdır.

Adler’ in kuramına göre cesaret, zarar verici sonuçlar oluşturabilecek tehlikeli bir durum yaratsa bile, kişinin duruma ilişkin uygun davranışlar ortaya koyabilmesidir. Cesur bir birey tehlikeli olsa dahi bir duruma, olaya veya göreve bakarken çözüm ve eylemlerin ihtimalleri üzerine odaklanır; başka bir ifade ile cesaret, tehlikenin oluşturacağı olumsuzluklardan çok, yapılması gereken ihtimaller üzerine odaklanmaktır (Ergüner-Tekinalp, 2016; Yang ve diğerleri, 2010). Ancak bu, tedbirsiz bir şekilde hareket etmeyi değil sonuçların olumlu olacağını umarak, iyimser bir bakış açısı ile yaklaşmayı ifade etmektedir.

Cesareti sıkıntılara rağmen çabalama şeklinde tanımlayan Dreikurs ve Dinkmeyer’e (2000) göre, cesur kişiler sonucu istenmeyen bir durum da olsa, bu sonuçla baş edebileceğine dair bir inançla kendi benliklerine güvenirlir. Cesaret, iyimserlik ve umudu içerdiği şekilde, kişinin çaresiz kaldığı anlarda bile ileriye dönük pozitif bakıp ilerleyebilme gücüdür (Dreikurs ve Dinkmeyer, 2000).

Bireylerin hayatlarını değiştirebilecek güçte ve potansiyelde olmaları PP’ nin ele aldığı temel konulardan biridir. Lyubomirsky’ e (2008) göre insanların mutluluklarının %40’ ı kendi ellerindedir. “Sabit mutluluk noktası kuramı” na göre insanların belli bir mutluluk sınırı var ve bu sabit sınır mutluluğun yarısını oluşturur, bunun dışında tecrübeler kişinin mutluluğunun yüzde onunu oluştururken, mutluluğun yüzde kırkı kişinin elinde ve çabasıdadır (Ergüner-Tekinalp, 2016; Lyubomirsky, 2008). Adler’ in kuramına göre kişiler karşılaştıkları durumların pasif kurbanları değildir, seçim yapma özgürlüğüne ve yaşamına yön vermede yaratıcı değişim gücüne sahiptir (Carlson ve diğerleri, 2006). Bu doğrultuda pozitif psikoloji ve

adleryan kuramlar bireyin potansiyellerine ulaşmasında sorumluluk sahibi olduğu konusunda uzlaşmaktadır.

PP ile Adler'in kuramı arasındaki benzerlikler birçok çalışmada tartışılmış, Adler'in kuramı pozitif yaklaşımlı bir kuram olarak görülmüştür (Watts, 2012; Leak ve Leak, 2006). Adler'in kuramı psikoloji alanyazınına birçok önemli kavram edindirmiş olsa da bireylerin iyi oluşlarına katkıda bulunan ve kurama göre psikolojik danışma sürecinin hedefini şekillendiren önemli kavramları sosyal ilgi ve cesaret olarak görmektedir (Sweeney, 2009).

Sosyal ilgi, kişinin dahil olduğu topluma ve gruba ait olma, empati, dostluk, sevgi ve saygı hisleriyle katkı sağlama arzusu (Ergüner-Tekinalp, 2016) olarak ifade edilebilir. Bu doğrultuda kuramda vurgulanan sosyal ilginin bir bölümü olan cesaret, sosyal işlevsellik şeklinde ifade edilmekte ve kendisini dâhil olduğu topluma ait bir parça şeklinde hissedebilen bireyde cesaret bulunma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtmektedir (Dinkmeyer ve Dreikurs, 2000).

Adleryan kuram bireyi çaresi olmayan veya hasta biçiminde değil, cesareti kırılmış şeklinde nitelendirir, bu bağlamda Adleryan kuram psikolojik danışmayı cesaretlendirme süreci olarak görmektedir (Mosak ve Maniaci, 1989; Sweeney, 1998; Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011; Watts, 2012;). Adler'in cesareti kırılmış olarak tanımladığı bu bireyler yaşama dair olumlu bir bakış açısı ile yaklaşmadıklarından dolayı kendilerini herhangi bir yere ait görmek ve önemli hissetmek için potansiyellerini kullanarak sorumluluk almak yerine; olumsuz, tehlikeli ve işlevsiz yollara başvurabilirler (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011). Çaresizliği kabul etmiş bir birey olarak değil de tam tersine çaresizliğe rağmen bireyin ilerlemek ve yola devam edebilmek için kendisinde var olan güç olarak görülen cesaret (Dinkmeyer ve Dreikurs, 2000), Adleryan kuramlara göre, duyuşsal özelliklere yönelik olsa da olmasa da arkasında bilişsel bir süreci barındırmaktadır. Bu içten gelen, ödüle, pekiştireçe, ötekileştirme veya kıyaslamaya fırsat vermeyen bir süreçtir (Yang ve diğerleri, 2010). Cesareti kırılmış bu bireylere yönelik gösterilen cesaretlendirme sonucunda; bireylerin aidiyetleri güçlenir, içsel motivasyonları artar, işbirliği ile ilerler, empati becerisi gelişir ve kendisini daha çok sorumlu hisseder (Ergüner-Tekinalp, 2015).

2.1.2. Cesaretlendirme: *Cesaretlendirme* (encouragement) PP'nin inceleme alanı içinde yer alan birçok kuramcı tarafından önemi vurgulanmış, ilk defa Adler'in kuramında detaylı bir şekilde açıklanmış bir kavramdır (Meredith ve Evans, 1990; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Young, 1992). Cesaretlendirmeye dair ifadeler kimilerine göre bir yetenek olarak, kimilerine göre ise sosyal bir destek verme şeklinde açıklanması yönüyle değişmektedir. Ayrıca bu açıklamalar cesaretlendirmenin, danışanlara bir kişi olarak kendilik

değerlerini fark ettirme, potansiyellerine dair içgörü yaratma ve hayatlarının sorumluluklarını taşıma bakış açılarını güçlendirme süreci olduğunda uzlaşmaları bakımından benzeşmektedir (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011).

Cesaretlendirme psikolojik danışmada ilişkinin kalitesini belirleme yönüyle sürece ait bir unsur ve tekrar biçimlendirme kısmında uygulanan önemli bir tekniktir (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011; Watts, 2012). Cesaretlendirme, psikolojik danışmanların, danışanlarının amaçlarını gerçekleştirebilme potansiyeline yönelik inançlarını içermektedir (Cheston, 2000). Cesaretlendirme becerisi, danışan için koşulsuz kabulün varlığını ve danışanda var olan davranışsal amacı anlayabilmeyi kapsar (Carns ve Carns, 1998). Bu yönde bir danışman yaklaşımı barındıran cesaretlendirmenin, danışmadaki terapötik ilişkiyi güçlendirdiği gibi danışan özgüvenini pozitif yönlü desteklemektedir (Elliott, Greenberg ve Lieter, 2004).

Peterson ve Seligman (2004)'a göre günlük yaşamda spordan romantik ilişkilere, eğitimden aile içi ilişkilere kadar birçok alanda yaygın olan cesaretlendirmeyi, PP'nin çalıştığı konu alanlarından ayırmak için dört ayrı özellikten bahsedilebilir: “(a) Cesaretlendirmede en az bir kişiden diğerine, tipik olarak dil kullanımı yoluyla, bir iletişim söz konusudur; (b) Bu iletişim olumlu bir mesaj (bir onaylama) içerir; (c) Bu iletişimin amacı alıcının motivasyonunu arttırmaktır ve (d) İletilen mesaj, başkalarının zorlu bir durumu ele almasına ya da potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak üzere iletilmektedir” (aktaran Yalçın ve Oğuz-Duran, 2019).

Cesaretlendirmeyi açıklamada PP dışında başvurabileceğimiz diğer bir kaynak da Adleryan kuramdır. Adleryan kuramın öncüsü olan Adler (1956), sosyal hayata dâhil olma ve diğerleriyle birlikte olmanın cesaretlendirme olmaksızın gerçekleşmeyeceğini ifade etmiştir. Bu sebeple terapötik ilişkiyi, bireylerin toplumsal hayata bağlılıklarını ve aidiyet duygularını güçlendirerek cesaretlerini geliştirme süreci olarak değerlendirmektedir. Daha sonra Sherman ve Dinkmeyer (1987) de cesaretlendirme için, danışana güvenmeyi ve inanmayı, koşulsuz kabulü, davranışlarının altındaki amaçları ve niyetlerinin anlaşılmasını, gelişim ve güçlenmesini olumlu bir şekilde ilerletmesine katkı sağlayacak şekilde davranışlarını yeniden biçimlendirmesine yardım etmeyi içeren beceriler bütünü olarak tanımlamıştır. Bunun dışında cesaretlendirme, danışanların davranışsal amaçlarını gerçekleştirmeye dair başarı beklentilerini ve umutlarını ortaya çıkarma süreci şeklinde ifade etmektedir (Cheston, 2000).

Yaşamları boyunca yeterli düzeyde cesaretlendirilmemiş kişilerin yaşamla pozitif yollarla bağ kurma olanağı bulamadıkları ve toplumsal hayata dahil olmak için yıkıcı yolları tercih ettikleri vurgulanmaktadır (Adler, 2003). Adler'in kuramında ilişkiler için önemli bir kavram olarak görülen cesaretlendirme, tıpkı sosyal ortamda olduğu gibi terapötik ortamda da,

kabul görmüyor gibi hisseden kişiler, yüksek düzeyde kaygıya ve mutsuzluğa sahipken; kabul görmenin ise beceri yetersizliğine rağmen bir birey olduğu için kişiye değerliymiş gibi hissettirdiği görülmektedir (Nelson, 1985; Pitsounis ve Dixon, 1988). Dolayısıyla psikolojik danışmanlardan; bilişsel ve sosyokültürel boyutları olan cesaretlendirme sürecine yönelik, danışanların yaşam içerisinde hatalarının olmasının kaçınılmaz bir durum olacağını kabul etmeleri ve bu bakış açısıyla yaklaşımları beklenmelidir (Cheston, 2000). Çünkü bu bakış açısıyla yaklaşan psikolojik danışmanlar, danışanlarının hatalarının olmasının anormal bir şey olmadığı ve mükemmellik aramadan da kabul edilebileceklerine dair algılarının artmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Dreikurs, 1967). Ayrıca bu anlayış ile danışanlar var olan enerjilerini kendilerini ispat etmeye veya savunmaya harcamak yerine potansiyellerini geliştirmelerine, sorumluklarını yerine getirmeye, benliklerini tanımayı anlamaya ve yaşamın kendisine yönlendirdiğine odaklanmaktadır (Beck, 1994). Cesaretlendirmenin terapötik ortamda ortaya koyduğu bu etkiler doğrultusunda danışanlar, kendi ihtiyaçları için başkasına odaklanıp kontrol etmeye yönelmektense kendi benliklerine ve çevresindekilere olduğu gibi davranma serbestliği verme becerisini edindikleri gözlenmektedir (Meredith ve Evans, 1990). Ayrıca Adler'e (1917) göre psikolojik danışma sürecinde cesaretlendirme, danışanların şiddet eğilimini azaltabilecek ve içe odaklı bireyler olmalarını sağlayabilecek önemli bir faktördür (McClain, 2005).

Cesaretlendirme süreciyle danışanların bilişsel örüntülerini yeniden yapılandırmalarını hedefleyen Adler (1956), sosyal yapının bir parçası olarak gördüğü danışanların, cesaretlendirilmedikleri takdirde özgüvenlerinin gelişmeyeceğine ve bu kişilerin işlevsel olmayan davranışlarda bulunacağına dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda, danışanların psikolojik danışma süreci içerisinde sosyal ilgilerini keşfederek toplumsal yaşam ile bütünleşmelerine; yeterlilik ve aidiyet duygusu kazanmalarına yardım etmek öncelikli amaçlardan olmalıdır (Corey, 1996).

2.1.3. Cesaretlendirmeye İlgili Yapılan Araştırmalar: Cesaretlendirmenin kavramsallaştırılması ve hem eğitim hem de psikolojik danışma süreçlerinde bu kavramın ele alınmasına yurtdışındaki birçok araştırmacının (Bettner ve Lew, 1995; Brendtro, Brokenleg ve Van Bockern, 2005; Bowen, 2016; Cuff, 1993; Dinkmeyer ve Dreikurs, 2000; Maddi, 2006a; Maddi, 2006b; Lew, 2002; Woodard, 2004; Woodard ve Pury, 2007; Yang ve diğerleri, 2010) çalışmalarında rastlamak mümkündür. Ancak yurtiçinde çok az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Psikolojik danışmada cesaretlendirmenin kullanıldığı sayılı araştırma (Akçaboza ve Sümer, 2016; Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011) varken, PP yaklaşımıyla yapılan araştırmalar da azdır (Ergüner-Tekinalp, 2015; Ergüner-Tekinalp, 2016; Kabakçı, 2013).

Psikolojik danışmadaki terapötik ilişkiyle aynı doğrultuda cesaretlendirme, eğitim-öğretim ortamında da içsel güdülenmeyi arttıran, kişinin kendi denetimini geliştiren, sorumluluk alma becerisini destekleyen bir unsurdur (Ergüner-Tekinalp, 2015). Eğitimde PP'ye ait çalışmaların gelişmesiyle birlikte, cesaretlendirme, eğitim-öğretim yaşantıları için ek bir güdülenme fırsatı olmuştur. Bu doğrultuda, ortaokul ve lise öğrencilerinde eşitlik, güçlendirme, empati, eğitim ve cesaretlendirme değişkenleri ile üyelerin güçlü yanlarını, kişisel-sosyal değer ve bağlarını güçlendirmek amacıyla oluşturulan psikoeğitimlerde cesaretlendirmeye yer veren araştırmalara rastlanmaktadır (Wingett ve Milliren, 2008).

2.2. Cesaretlendirme Karakter Gücünün Kavramsal Gelişimi

Pozitif psikolojinin araştırma alanına giren olumlu karakter özelliklerine ilişkin karakter güçlerinin, olumlu özelliklere yönelik araştırmalara yönlendirici bir etkisi olmuştur. Son yıllarda da olumlu karakterleri araştırmaya dair güçlenen bir ilgi vardır (Compton ve Hoffman, 2013; Gradišek, 2012; Nofle, Schnitker ve Robins, 2011; Proctor, 2013).

Karakter güçleri; kişilerin güçlü ve pozitif yönlerine ilişkin bir alan olan PP'nin (Madden, Green ve Grant, 2011) en önemli çalışma konularından birisidir (Niemic, Rashid ve Spinella, 2012). Karakter güçlerinin gelişimi, pozitif psikolojinin ilerlemesiyle aynı doğrultuda ilerlemiştir (Biswas-Diener ve diğerleri, 2011). Bu da karakter güçlerinin değerlendirilmesi, boylamsal çalışmaların tasarlanması, deneysel müdahalelerin ve ilişkili olduğu özelliklerin araştırılması gibi PP çalışmalarına çok büyük katkı sağlamıştır.

Karakter güçleri olumlu kişilik özellikleri şeklinde ifade edilebilir (Peterson, 2006). Aynı zamanda erdemleri belirleyen, ifadelendiren, psikolojik yapılar ve süreçlerdir. Erdemlerin görünmesine katkı sağlayan özgün yollardır. Bunlar bilginin edinimi ve uygulanışını barındırmaları açısından benzerlerdir fakat içerikleri bakımından birbirlerinden ayrılırlar (Kabakçı, 2016).

Wong'un (2015) yaptığı bir çalışmayla PP alanyazınına ait karakter güçleri ile Adleryan kuramın cesaretlendirme modeli harmanlanmış ve cesaretlendirme karakter gücü ortaya atılmıştır. Bu yaklaşımda ilk olarak cesaretlendirmenin odağı ifadelendirilmektedir. Bu odak kendi içinde ayrı faktörlere ayrılmaktadır. Bu faktörler: (a) Meydan okuma odaklı cesaretlendirme, var olan güçlüğün bireyi geliştirici özelliğine odaklanırken; (b) Potansiyel odaklı cesaretlendirme, bireyin farkında olmayan, diğer ve gizil yanlarının fark edilmesi özelliğine odaklanmaktadır. Yaklaşımın diğer yönünde cesaretlendirme boyutları yer almaktadır. Bunlar: (a) mesajların vermek istediği mesaj, (b) Cesaretlendirenin saydamlığı, (c) mesajının birey üzerindeki inandırıcılığı şeklindedir.

Cesaretlendirme, insanların doğuştan bağlı olma ve başkalarına katkıda bulunma ihtiyacına yönelmiş olmaları nedeniyle önemli bir özelliktir (Dreikurs, 1971). Prososyal bir güç olarak, cesaretlendirme karakter gücü, nezaket ve minnettarlık gibi diğer prososyal güçlerle pozitif ilişkilidir (Wong, 2015). Ek olarak, önceki araştırmalar, cesaretlendirme karakter gücünün dışa dönüklük ve uyumluluk gibi birçok olumlu kişilik özelliği ile de ilişkili olduğunu bulmuştur (Wong ve diğerleri, 2019). Cesaretlendirme, yalnızca alıcıya değil, aynı zamanda cesaretlendiren bireye de fayda sağlayan bir karakter gücü olarak sınıflandırılır. Örneğin, cesaretlendirme karakter gücü yüksek olan bireyler, toplumsal hayat ile bir bağ duygusu hissedeceklerdir (Wong ve diğerleri, 2019). Ek olarak, cesaretlendirme uygulaması yoluyla, bireyler kendileri hakkında olumlu bir bakış açısı geliştirecek ve bu da nihayetinde psikolojik iyi oluşlarını ve benlik saygılarını geliştirecektir (Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019).

2.2.1. Cesaretlendirme Karakter Gücüyle İlgili Araştırmalar: Alanyazına bakıldığında karakter güçleriyle ilgili çalışmalara sıklıkla rastlanırken cesaretlendirme karakter gücü ile ilgili çalışmalar azınlıktadır. Bu başlık altında öncelikle karakter güçleriyle ilgili araştırmalara; devamında da cesaretlendirme karakter gücüyle ilgili araştırmalara yer verilecektir.

Karakter güçleriyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarıyla yapılan çalışmalara rastlanmadığı, çalışmaların çoğunlukla lise öğrencileri ve ergenlerle yapıldığı görülmektedir. Lise öğrencileri ve ergenlerle yapılan araştırmalarla birlikte annelerle yürütülen bir araştırmaya ait bilgiler sırasıyla verilecektir.

Kabakçı (2013) tarafından 1963 lise öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada katılımcıların karakter güçlerinin yılmazlık, akademik başarı ve öznel iyi oluşlarını yordayıcılık düzeyi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre sevmeye-sevilme, yaşam coşkusu, umut, çok yönlü bakış açısı, affedicilik şükür, sorumluluk karakter güçlerinin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demirci (2017) tarafından huzurlu ve mutlu yaşamın özelliklerinin ve kaynaklarının incelendiği bir çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntemlerine birlikte yer verilmiştir. Çalışmadan elde edilen nicel bulgulara göre huzur ve mutluluğun hoşgörü, yardımseverlik, kanaat, maneviyat, sorumluluk, amaçlılık, değerlilik, güven ve güvenilirlik özellikleriyle arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Güldal (2019) tarafından 390 lise öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık, akademik başarı ve karakter güçleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre değişkenler arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır.

Saruhan (2019) tarafından 1660 lise öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada problemli internet kullanımı, karakter güçleri ve akademik başarı açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz kontrol ve tedbirlilik karakter güçlerinin lise öğrencilerinin problemli internet kullanımını yordadığı sonucuna varılmıştır.

Canpolat (2022) tarafından 48 anne ile yürütülen nitel bir çalışmada yüksek reytinge sahip psikoloji temalı dizi ve filmlerin, annelerin karakter gücüne etkisi ve bu dizi-filmlerin anneler tarafından nasıl değerlendirildiği araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular; izlenen filmlerin annelerin karakter gücü üzerinde etkisinin olduğu ve ruhsal bozuklukları önleme noktasında faydalı olabileceğini öne süren nitelikte sonuçlar sunmuştur.

Cesaretlendirme karakter gücü kavramı ilk kez Wong ve diğerlerinin (2019) çalışmasında geçmektedir. Çalışmada Wong ve diğerleri (2019), cesaretlendirmenin bir karakter gücü olarak ele alınabileceğini öne sürerek CKGÖ'ni geliştirmiştir. Birden fazla çalışma grubunun dâhil olduğu bu araştırmada ölçüt geçerliği için 373 Amerikalı üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre cesaretlendirme karakter gücünün iyimserlikle düşük düzeyde; uyumluluk, dışa dönüklük ve sosyal bağlılıkla orta düzeyde; nezaket, empati ve psikolojik iyi oluş ile yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Wang ve diğerleri (2021) tarafından CKGÖ'nin Çin kültürüne uyarlandığı çalışmada 482 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre cesaretlendirme karakter gücünün nezaket, umut, sosyal bağlılık, dışa dönüklük, uyumluluk ve psikolojik iyi oluş ile arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, henüz üzerinde yeni çalışılmaya başlanmış cesaretlendirme karakter gücü ile ilgili alanyazında sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında, cesaretlendirme karakter gücünün diğer karakter güçleriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

2.3. Psikolojik Danışman Öz Yetkinliğinin Kavramsal Gelişimi

Öz yetkinlik, ilk defa Bandura tarafından alanyazına katılan ve bireylerde var olan beceri ve yetenekleri etkili biçimde uygulayabilmeleri için, ilk olarak o kısımlarda özgüvenli olmalarının gerekliliğini destekleyen sosyal öğrenme yaklaşımına ait önemli bir unsurdur (Pajares, 2002). Öz yetkinlik, bireyin kabiliyetlerine göre yapabileceklerine ilişkin algısıdır. Başka bir ifade ile bireyin bir işi başarabileceğine dair inancıdır (Bandura, 1986). Öz yetkinlik, bireyin karşılaşabileceği herhangi bir sorun anında, sorunla baş edebilme ve çözüme yaklaşma konusunda başarabileceğine dair bireyin özüne olan inancıdır (Woods, 2009).

Öz yetkinlik, hedef belirlemeyi, motivasyonu, performansı, davranış seçimini, çabayı ve azimli olma durumunu etkilemektedir (Bandura, 1977). Öz yetkinlik inancı güçlü olan bireyler, daha yüksek hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda çabalama eğilimindedir. Öz yetkinlik inancı zayıf olan bireyler, yapılması gerekenleri olduğundan daha zor olarak düşündüklerinden dolayı kaygılı ve sorun çözmede dar bir bakış açısına sahip oldukları gözlenmektedir. Bu doğrultuda öz yetkinlik inancı bireylerin başarılarını ve motive olmalarını etkilediği düşünülebilmektedir (Pamukçu ve Demir, 2013).

Bireyler, kendilerini daha donanımlı hissedecekleri aktivitelere yönelmeye isteklidir. Ancak bireyler gerçekleştirilecek herhangi bir aktivitenin, kapasitelerinin üstünde olduğunu düşünüyorlarsa bu aktiviteyi yapmaktan kaçınma eğilimine girerler (Hall, 2009). Bireyin bu aktivitelere dair öz yetkinliği ile ilgili inancı, göstereceği çabanın düzeyini ve sorunlarla karşılaştığında ne düzeyde direnç göstereceğini veya azimli olacağını belirlemektedir. Dolayısıyla bireyin öz yetkinliğinin yüksek olması olumlu bir performansa katkı sağlayacaktır (Bandura, 1997). Aynı şekilde zayıf öz yetkinliğe sahip olan bireyler, sorunlarla mücadele edemeyen, yeni deneyimlerden kaçınan, başarısızlık sonucunda kendisini yargılayan bir yapıda olacaktır (Larson, 1998).

Alanyazına bakıldığında, çağımızda psikolojik danışmanların öz yetkinliklerine yönelik kavramsal araştırmaların psikolojik danışman eğitimi ve çalışmalarında fazlaca merak edildiği, psikolojik danışmanların öz yetkinliklerini ölçmeye ilişkin farklı ölçme araçlarının geliştirildiği ve bu kavramın çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir (İkiz ve Totan, 2014).

Öz yetkinlik kavramı ile psikolojik danışma alanının ilişkisini araştıran Larson ve Daniels (1998), okul psikolojik danışmanı öz yetkinliğini, kısa bir süre sonra terapötik ortamda danışanla girilecek bir süreçte etkili biçimde yardımcı olabileceğine dair bireyin var olan donanımlarına ve potansiyellerine ilişkin inancı şeklinde ifade edilmektedir. Bir diğer ifadeyle, psikolojik danışma öz yeterliği ne yapacağına dair var olan bilgi ile onu yapıp yapmamak arasında bir köprüdür ve psikolojik danışma süreci için çok önemli bir unsur olarak görülmektedir.

Psikolojik danışma eğitimi süreci, danışmanlık becerilerinin edindirildiği ve terapötik bir ortam olan psikolojik danışma çalışmalarının ilk kez yapıldığı süreç olması açısından psikolojik danışma öz yetkinliğinin gelişimi için fazlaca önemlidir. Psikolojik danışma eğitiminde psikolojik danışman öz yeterliği fazla psikolojik danışmanlar yetiştirmek çeşitli nedenlerle önemlidir (Larson ve diğerleri, 1992; Larson, 1998): İlk olarak, psikolojik danışmanların olumlu davranışlar göstererek danışanlarına etkili bir psikolojik danışma

yardımlarında bulunmalarında psikolojik danışma öz yetkinlik inancının öneminin büyük olduğu düşünülmeli bir neden olarak sayılabilir. Psikolojik danışman öz yetkinliğinin bir psikolojik danışmanın mesleğine olan ilgisi ve kariyer hedefleri açısından oldukça kritik bir önemde olması da bir başka neden olarak sayılabilir (Larson ve diğerleri, 1992; Larson, 1998).

2.3.1. Psikolojik Danışman Öz Yetkinliğiyle İlgili Araştırmalar: Bu bölümde psikolojik danışman öz yetkinliği üzerine yapılan çalışmalarla birlikte öz yetkinlik ve öz yeterlik üzerine yapılan çalışmalara da yer verilmiştir. Öz yetkinlikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yaş, deneyim, öğrenim durumu, medeni durum vb. değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir.

Yiyit (2001) tarafından 430 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada psikolojik danışman öz yetkinlik düzeyinin ölçülmesi amacıyla ölçek geliştirilmiştir. Çalışmada katılımcılara ait öz yetkinlik düzeyi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre deneyim, mezuniyet not ortalaması ve sorumluluğundaki öğrencilerin sayısı ile öz yetkinlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; ancak öz yetkinliğin cinsiyete, yaşa, mezun olduğu bölüme, çalıştığı kurumun ve okulun türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cashwell ve Dooley (2001) tarafından 33 PDR bölümü doktora öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların süpervizyon alıp almamalarına göre öz yetkinliklerinin farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre süpervizyon almanın psikolojik danışmanların öz yetkinlik düzeylerini farklılaştırdığı sonucuna varılmıştır.

Barbee ve diğerleri (2003) tarafından 113 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik danışman öz yetkinliği düzeyleri çeşitli değişkenlerle incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz yetkinliğin rol oynama ve rol model olma ile olumlu; anksiyete ile olumsuz yönde ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Tang, Addison ve diğerleri (2004) tarafından 116 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik danışman öz yetkinlikleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşı, tecrübeleri, aldıkları danışmanlığa dair derslerin sayısı ve staj süreleriyle öz yetkinlikleri arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.

Yaka (2005) tarafından 220 rehber öğretmenle yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yeterlikleri çeşitli değişkenlere göre incelenmesi istenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz yeterliğin cinsiyete ve katılımcıların mezun olduğu lisans programı açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların öz yeterlikleri erkeklere göre; PDR mezunlarının öz yeterlikleri ise diğer bölümlerden mezun olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Buna ek

olarak PDR ve psikoloji bölümü mezunu rehber öğretmenlerin psikolojik danışman öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna varılmıştır.

Boderhorn ve Skaggs (2005) tarafından 222 okul psikolojik danışmanı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların deneyim sürelerinin öz yeterlikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların deneyimlerinin öz yeterlik üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Lee ve Pollock (2007) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların algılanan inanç sistemleriyle psikolojik danışman öz yeterliklerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz yeterlik ile çalışmaya ait değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Özgün (2007) tarafından 103 psikolojik danışman ile yapılan bir çalışmada katılımcıların kişilik özellikleriyle yeterlik beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yeterlikleriyle kişilik özellikleri arasında düşük de olsa anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, cinsiyete ve mezun olunan bölümlere göre bir farklılaşma olmadığı; ancak ortaöğretim kademesinde çalışan psikolojik danışmanların diğerlerine göre daha yüksek öz yeterliğe sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Maldonado (2008) tarafından PDR bölümünde lisansüstü öğrenim gören 176 öğrenci ile yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yeterlik ve cinsiyetin PDR lisansüstü öğrencilerine etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yeterlikleri, cinsiyetleri ve çok kültürlü psikolojik danışma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Aksoy (2008) tarafından 277 psikolojik danışman ile yapılan çalışmada katılımcıların özel eğitimde psikolojik danışmanlığa dair öz yeterlik algılarının ölçülmesi amacıyla ölçek geliştirilmiştir. Ayrıca katılımcıların öz yeterlikleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz yeterliğin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmadığı; katılımcıların tecrübeleri, mezun oldukları bölüm, özel eğitimdeki tecrübeleri ve süpervizyon destekleri değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Gündüz ve Çelikkaleli (2009) tarafından 194 okul psikolojik danışmanı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların mesleklerine dair yeterlik inançları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların mesleklerindeki yeterliklerine dair inançlarının cinsiyete, deneyime, sosyal desteğe ve sorumluluğundaki öğrencilerin sayısına göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek meslek yeterliği inancına sahip olduğu görülmüştür.

Yüksel (2010) tarafından 1298 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların özel eğitime dair öz yetkinlik algıları çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yetkinliklerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Kadınların öz yetkinliklerinin erkeklere kıyasla daha az olduğu; sınıf kademesi ilerledikçe öz yetkinliğin arttığı görülmüştür.

Sali-Bilgiç (2011) tarafından 463 okul psikolojik danışmanı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yetkinlikleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yetkinlikleriyle görev yaptıkları yer ve cinsiyetleri arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Ancak deneyim süresine göre katılımcıların öz yetkinliklerinde farklılaşma olduğu görülmüştür.

Özteke (2011) tarafından 204 okul psikolojik danışmanı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yetkinlikleriyle öz bilinçleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yetkinliklerinin cinsiyet ve öğrenim durumuna göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Pamukçu (2011) tarafından 470 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların akademik başarıları, yaşam doyumları ve süpervizyon memnuniyetlerinin öz yetkinlikleri üzerindeki yordayıcılık etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait yaşam doyumu, süpervizyon memnuniyeti psikolojik danışman öz yetkinliklerini yordamaktadır. Buna ek olarak, akademik başarının öz yetkinliği yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erkan (2011) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada katılımcıların eğitim hayatlarına dair memnuniyetleriyle öz yeterlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların eğitim hayatlarına dair memnuniyetleri ile öz yeterlikleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak; çalışma sonucunda psikolojik danışmanların öz yeterliklerinin cinsiyete, yaşa ve mezuniyet düzeylerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Asarlı (2012) tarafından 225 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yetkinlikleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz yetkinliğin mezun olunan bölüme, görev alınan kademeye, öğrenci sayısına ve aynı kurumda görev yaptığı meslektaş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Jellison (2013) tarafından 81 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcıların okul danışmanı öz yeterliğiyle rol tanımları, gerçekte olan ve tercih edilen psikolojik danışmanlık faaliyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik danışmanlara ait öz yeterlik düzeyin yüksek olduğu; özellikle görev alanı dışındaki

işlerin istenmediği psikolojik danışmanların daha yüksek öz yeterliğe sahip olduğu görülmüştür.

Taytaş (2013) tarafından 194 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcıların yeterlik algılarıyla yeterliliklerine ilişkin öğretmenlere ait görüşler incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmanlara ait öz yeterlik algısı cinsiyete, kıdeme ve görev alınan kademeye göre farklılaşmamaktadır. Ayrıca üniversite mezunu katılımcıların öz yeterliklerinin yüksek lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yam (2014) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yeterlikleriyle çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yeterliliklerinin cinsiyet ve çalışılan kurum açısından farklılaşmadığı; önceki eğitim yaşantılarının öz yeterliklerini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Durmuş (2015) tarafından 137 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcıların iş ve yaşam doyumlarıyla öz yeterliklerine dair inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait iş ve yaşam doyumuyla öz yeterlik inançları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken; öz yeterliğin cinsiyete, medeni duruma ve mezuniyet düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mullen ve Lambie (2016) tarafından 693 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yeterlikleriyle rehberlik faaliyetlerinde bulunma sıklıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yeterlik düzeyinin çalışma hayatlarında sundukları faaliyet sıklığına ve etkililiğine katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda PDR faaliyet verimliliğinin öz yeterlik tarafından yordandığı düşünülmektedir.

Ikonomopoulos ve diğerleri (2016) tarafından yüksek lisans öğrenimi gören 11 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada katılımcılar 14 hafta boyunca süpervizyonla çalışmışlardır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre süpervizyon desteğinden sonra katılımcıların psikolojik danışman öz yeterliklerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda; PDR lisans mezunlarının görevlerinin başlangıcında daha düşük öz yeterliğe sahip olduğu, lisansüstü eğitimleri sırasında süpervizyon çalışmaları yapmanın psikolojik danışmanların öz yeterliklerini arttıracığı ifade edilmiştir.

Yayla ve İkiz (2017) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik danışma öz yeterlikleriyle etkili nitelikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre etkili psikolojik danışma nitelikleriyle öz yeterlikleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca lisans mezunlarına ait öz yeterlik düzeyleriyle lisansüstü mezunu olan katılımcıların öz yeterlik düzeyleri arasında

farklılaşma olduğu; lisans mezunu katılımcıların daha az öz yeterliğe sahip olduğu; ancak görev alınan kurumun türüne ve görev süresine göre herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Acar (2019) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yeterlikleriyle iş doyumları arasındaki ilişki ve bu ilişkinin iş doyumuna ve öz yeterliğe olan etkileri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz yeterlikle iş doyumuna arasında pozitif yönlü düşük de olsa anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, öz yeterliğin kıdeme, cinsiyete ve kurumdaki görev süresine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Evram ve diğerleri (2019) tarafından okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların meslekteki hizmetlere yönelik yeterlik algı düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların mesleki hizmetlere yönelik yeterlik algı düzeylerinin yüksek olduğu; bu düzeylerin medeni durum, kıdem ve kurumdaki görev süresiyle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının ve psikolojik danışmanların öz yetkinlikleri veya öz yeterlikleriyle ilgili araştırmalar dışında alanyazına bakıldığında lisans öğrencileriyle yapılmış çalışmalara da rastlanmaktadır.

Satıcı (2013) tarafından 1679 lisans öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların akademik öz yeterlikleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu; erkeklere ait akademik öz yeterlik düzeyinin kadınlara kıyasla; son sınıftaki katılımcıların ikinci sınıftakilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ye de (2014) tarafından Çin’de lisans öğrenimi gören 216 öğrenciyle yapılan bir çalışmada katılımcıların kariyere karar verme öz yetkinlikleriyle kariyer kararı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yüksek riskli seçimlere yönelme eğiliminin yüksek olduğu; kariyer kararıyla kariyere karar verme öz yetkinlikleri arasındaki ilişkide kariyer seçenekleri açısından farklılaşma görüldüğü sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, psikolojik danışman öz yetkinliği ile ilgili alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında öz yetkinlik algısının deneyim süresine, öğrenim durumuna ve sahada aktif olarak görev almaya göre farklılaştığı görülmektedir. Süpervizyon almanın psikolojik danışman öz yetkinliğini arttırdığı ancak akademik kariyere göre bir farklılaşmanın olmadığı anlaşılmaktadır. Kimi çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik danışman öz yetkinliğine sahip olduğu görülmekteyken kimi çalışmalarda tam tersi bir sonuca ulaşıldığı görülmektedir.

2.4. Psikolojik İyi Oluşun Kavramsal Gelişimi

Alanyazına bakıldığında psikolojik iyi oluş kavramını ilk kez Bradburn (1969) kullanmıştır. Bradburn (1969) 'a göre kişilerin pozitif ve negatif duyguları ayrıışmaktadır. Bu hislerin dereceleri kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ifade etmektedir. Ancak bu tanım alanyazında öznel iyi oluşun tanımının açıklamasıdır. Ancak psikolojik iyi oluş, bu tür bir iyi hissetmek sürecinden farklıdır (Ryff, 1989b). Psikolojik işlevsellik bakış açısında iyi oluş, tam olarak fonksiyonda bulunma ve kendini gerçekleştirme kavramlarına göre tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Kişisel amaçları ve kişisel gelişimi devam ettirebilme ve insanlarla anlamlı ilişkiler kurabilme becerilerinin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluşu bireyin yaşama dair kaygıları ile kişisel-sosyal ilgileri arasında denge kurabilmek için çabalayacak güçte olması şeklinde tanımlayan Ryff (1989b), psikolojik iyi oluşu herhangi bir patolojinin olmamasından ziyade bireyin gizil gücünü en üst seviyede kullanabilmesi olarak da ifade etmiştir. Başka bir ifade ile psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik olarak en üst düzeyde işlevsel olma durumudur (Baş, Soysal ve Aysan, 2016).

Bireylerin negatif nitelikleriyle ilgilenmek yerine pozitif ve güçlü yönleriyle ilgilenmenin gerektiğini ortaya çıkaran pozitif psikoloji (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) alanı ise öznel yaşantı değerleri ile ilişkilidir. Bu değerler; iyi oluş, geçmişten doyum alma, geleceğe dair umut taşıma, memnuniyet, akış ve şu andaki mutluluktur (Çardak, 2012). Bu doğrultuda psikolojik iyi oluşun pozitif psikoloji alanyazınında da önemli bir unsur olarak yer aldığı görülmektedir.

Ryff (1989b) tarafından geliştirilen ‘‘Psikolojik İyi Oluş Modeli’’, sağlıklı bir psikolojik işlevselliğin gerçekleşmesi için gerekli görülen altı boyuttan bahsetmektedir. Bu boyutlar: Kendini kabul, özerk olma, alan hâkimiyeti, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve yaşam amacıdır. İyi oluş, bu boyutlarda işlevsel bir yaşam sürmeyle mümkün görülmektedir (Ryff, 1989b). Kendini kabul, bireyin geçmişini kabul etmesi ve kendine yönelik olumlu bir tutuma sahip olmasını; diğerleriyle olumlu ilişkiler, başkalarıyla sıcak ilişkiler kurabilme ve bu ilişkilerde güven duygusunu hissetmeyi; özerk olma, bireyin kendi kendine karar verme duygusunu ve kendi kişisel standartlarına uygun davranmasını; alan hâkimiyeti, kişinin kendi istek ve gereksinimlerine uygun bir çevre seçebilme, çevre koşullarını değiştirebilme, kontrol edebilme becerisini; kişisel gelişim, bireyin sürekli büyüme ve gelişme duygusunu; yaşamın amacı, bireyin hayatının anlamlı ve amaçlı olmasına ilişkin inancını ifade etmektedir (Keyes ve diğerleri, 2002; Ryff, 1989b).

Psikolojik iyi oluş; bireyin yaşam amaçlarına sahip olup olmadığını, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştirmediğini, diğerleriyle ilişkilerinin niteliğini ve bireyin kendi yaşamına dair sorumluluk hissetmesini içerir (Ryff ve Keyes, 1995). Kısaca psikolojik iyi oluş, hayatın anlamı ve bireyin amaçlarının değerlendirilmesiyle ilgilidir (McGrogan ve Little, 1998). Bu doğrultuda Özen (2010) 'un ifade ettiği gibi, bireyin psikolojik iyi oluşu yine bireyin kendi sorumluluğu içerisindedir. Böylece birey psikolojik iyi oluşunu iyi düzeyde tutma ve sürdürme yükümlülüğüne sahiptir ve yaşamdaki en temel sorumluluğu da budur (Özen, 2010).

Psikolojik danışmanların da psikolojik iyi oluşlarını sürdürmeleri, psikolojik danışmanlık rehberlik hizmetlerinin etkililiğinde gerekli görülen önemli bir unsurdur. Çünkü psikolojik danışma sürecinde, danışman ve danışan, danışanın sorunlarını, amaçlarını birlikte anlayıp harekete geçerek kolaylaştırmayı amaçlayarak etkileşime girerler. Bu süreç yardım etme sürecinin temelidir ve özellikle odaklanmak gerekir (Carkhuff, 2011). Bu sebeple, psikolojik danışman eğitiminde etkili şekilde kullanılmasının gerekli olduğu (Brott, 2006) psikolojik danışman adaylarının benlik gelişimine, kişiliğine, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarına odaklanması gerektiğine inanılmaktadır (Savi-Çakar ve İkiz, 2016). Bu doğrultuda psikolojik danışmanların yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olması psikolojik danışman eğitiminde danışman adaylarının psikolojik belirtilerinin azalmasına katkı sağlaması yönünden dolayı büyük bir öneme sahiptir.

2.4.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar: Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında alanyazında bu konuda yaşam doyumu, öz yeterlik, yaş, deneyim, kıdem, öğrenim durumu, medeni durum gibi değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Öncelikle psikolojik danışmanlarla yapılan araştırmalara yer verilecektir.

Erdoğan (2018) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada katılımcılara ait psikolojik iyi oluş düzeyinin mizah tarzları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının mizah tarzlarına göre farklılaştığı; kendini geliştiren mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür.

Şerbetçioğlu (2019) tarafından öğretmenler ve okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların iş yaşamlarına dair çeşitli değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre aile-iş-yaşam dengesinin, işyeri arkadaşlıklarının ve işyerinde duygusal tacize uğramış olmanın psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Alanyazına bakıldığında öğretmenlerle ve okul yöneticileriyle yapılan psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalara da rastlanmaktadır. Sırasıyla bu araştırmaların birkaçına da yer verilecektir.

Demir (2018) tarafından bilgisayar öğretmenleriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların mesleki tükenmişlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşla mesleki tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; psikolojik iyi oluşun yaş, mezun olunan bölüm, günlük kullanılan sosyal medya süresi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Köylü (2018) tarafından öğretmenlerle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma düzeyi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait psikolojik iyi oluş düzeyi kıdem değişkenine göre farklılaşmakta; ancak cinsiyet, okul ve okulda yapılan hizmete göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak; çalışma sonucunda, psikolojik iyi oluşla karar alma süreçlerine katılım arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Danışment (2012) tarafından okul yöneticileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığı; kadın yöneticilerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür. Görev alınan kademeye göre incelendiğinde okulöncesi kademelerinde görevli yöneticilerin diğer kademelerdeki yöneticilere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür.

Demirtaş (2016) tarafından okul yöneticileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun cinsiyet, medeni durum değişkenlerine göre farklılaşmadığı; bunun yanında kıdem değişkenine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda örgütsel vatandaşlık davranışlarıyla psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmalar eğitim fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışmalarla başlayacak biçimde sırasıyla yer alacaktır.

Gülaçtı (2009) tarafından Sınıf Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören, sosyal becerisi, psikolojik ve öznel iyi oluşu düşük, deney ve kontrol grubu şeklinde ayrılmış öğrencilerle yapılan deneysel bir çalışmada hazırlanan grup rehberliği programının katılımcıların psikolojik iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre deney grubuna ait psikolojik iyi oluş düzeyinin kontrol grubuna göre arttığı sonucuna

ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal beceri temelli programın katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı görülmüştür.

Telef, Uzman ve Ergün (2013) tarafından 260 eğitim fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşla çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşla başarı, iyiliksever olma, güven ve uyum arasında olumlu yönlü ilişki bulunmuştur.

Deniz ve diğerleri (2017) tarafından 355 eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarıyla bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiye duygusal zekânın aracılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşla bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılığı pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.

Demirci ve Şar (2017) tarafından 416 eğitim fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarıyla kendini bilme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcılara ait psikolojik iyi oluşun kendini bilme düzeyi tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kılınç (2017) tarafından 215 eğitim fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının etkileşim kaygısı ve özyeterlik tarafından ne düzeyde yordandığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun özyeterlik ve etkileşim kaygısı tarafından %15'inin açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak özyeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı olumlu yönde anlamlı bulunmuştur.

Ateş ve Çelik (2018) tarafından 580 eğitim fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların algıladıkları sosyal yetkinlikleri, güvengenlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun cinsiyete, mezun olunan liseye, kardeş sırasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca; sosyal yetkinlikle güvengenliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Cenkseven (2004) tarafından 500 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcılara ait çeşitli değişkenlerin psikolojik ve öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun sosyoekonomik düzey ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca; dışadönüklüğün, öğrenilmiş güçlüğü ve akademik başarılarından memnun olmanın psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Çeçen ve Cenkseven (2007) tarafından 268 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının yalnızlıkları üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun yalnızlığı yüksek düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından 500 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından yordayıcılıkları incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun boş zamanda yapılan etkinliklere ve cinsiyete göre yordandığı ancak sağlık ve sosyoekonomik durumları ile akademik başarı tarafından yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kuyumcu ve Güven (2012) tarafından 349 Türk, 251 İngiliz üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme düzeylerinin cinsiyet ve ülkelerine göre farklılaşma durumları incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre duyguları ifade etme ve fark etme düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılık etkisi olduğu; İngiliz öğrencilere ait psikolojik iyi oluş düzeylerinin Türk öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuyumcu (2012) tarafından 252 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarıyla benlik kurguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre benlik kurguları psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordarken cinsiyete dayalı bir farklılaşma görülmemiştir.

Uz-Baş ve diğerleri (2016) tarafından 309 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların problemli internet kullanımının psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre internetin aşırı kullanımının ve internetin olumsuz sonuçlarının psikolojik iyi oluş tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koç ve diğerleri (2016) tarafından 912 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolünün psikolojik iyi oluş ile affedicilik arasındaki ilişkiye aracılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre affedicilik eğilimiyle psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak affedicilikle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolünün olmadığı sonucuna varılmıştır.

Karabacak (2017) tarafından 253 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarıyla psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşla yakınlıktan kaçınma arasında negatif yönlü ilişki; zihin okuma arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Buna ek olarak; ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara ait alt boyutların her ikisinin de psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Geçgin ve Sahranç (2017) tarafından 426 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarıyla belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait psikolojik iyi oluşla belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişki negatif yönlü anlamlı bulunmuştur. Buna ek olarak; kadınlara ait psikolojik iyi oluşun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu; iyi gelir grubuna dahil öğrencilere ait psikolojik iyi oluşun yetersiz gelir durumuna dahil öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Bulut ve Dilmaç (2018) tarafından 747 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları, mutlulukları ve sahip oldukları değerlerle ilişkileri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik iyi oluşla değerlere ait alt boyutlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Karababa ve diğerleri (2018) tarafından 300 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun benlik ayrımlaşması tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır.

Alanyazına bakıldığında, yetişkinlerle yapılmış psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmaların sıklıkla yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmaların bazılarına sırasıyla yer verilecektir.

Ryff'ın (1989a) gençler, orta yetişkinler ve yaşlılardan olmak üzere 321 katılımcıyla yürüttüğü bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları cinsiyete ve yaşa bağlı olarak incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kadınların olumlu ilişkilere ait puanları, bireysel gelişimleri ve psikolojik iyi oluşları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) tarafından 25-74 yaşları arasındaki 3032 yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları sosyodemografik değişkenler ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin yüksek düzeyde eğitime, yaşa ve dışadönüklülüğe sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak; öznel iyi oluşla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki varken ikisinin de birbirinden farklı kavramlar olduğu ifade edilmiştir.

Karademas (2006) tarafından 19-62 yaşları arasındaki 201 yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların özyeterlik, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların özyeterlik, iyimserlik ve psikolojik iyi oluşun kişinin sağlığıyla ilişkili olduğu; depresif belirtilerle yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Segrin ve Taylor (2007) tarafından 18-83 yaşları arasındaki 703 yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların sosyal becerileri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşla sosyal beceri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Timur (2008) tarafından 224 evli bireyle yapılan bir çalışmada çiftlerin boşanma sürecinde olup olmama durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarının durumu çeşitli değişkenlerle incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre değişkenler arasında sadece medeni durumun psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Güler-Edwards (2008) tarafından genç, orta yaş ve yaşlılardan oluşan 404 bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları çeşitli değişkenlerle incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yeni hedefe bağlılık ve geleceğe bakışın psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak; psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Akdağ (2014) tarafından 386 evli bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısı, evlilikteki doyum ve kök aileyle ilişkiler düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre evlilikteki doyum ve benlik saygısı düzeyinin psikolojik iyi oluşu yordadığı ancak kök aileyle ilişkilerin yordayıcı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ersoy ve diğerleri (2019) tarafından Kıbrıs'ta yaşamakta olan 173 bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların matematik okuryazarlıktaki öz yeterliklerinin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların matematik okuryazarlıktaki öz yeterlilikleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Son olarak lise öğrencileriyle yapılmış psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmalara bakılacak olursa; psikolojik iyi oluşun sosyal kaygı ve başarıya göre incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir.

Hamurcu (2011) tarafından 1250 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik ihtiyaçların psikolojik iyi oluşu ne kadar açıkladığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların psikolojik iyi oluşlarıyla başarı ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan (2016) tarafından 300 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre sosyal kaygının hem yaşam doyumunu

hem de psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

Psikolojik iyi oluşla ilgili alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında yaşam doyumu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir. Buna ek olarak benlik ayrımlaşmasının, kendini bilmenin ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluşu yordadığı anlaşılmaktadır.

2.5. Empatik Eğilimin Kavramsal Gelişimi

Empatik eğilimi kavramından önce empati kavramının incelenmesi empatik eğilim kavramını tanımlamayı kolaylaştıracaktır.

2.5.1. Empati: Kişilerarası ilişkilerde sağlıklı iletişimin oluşmasında önemli bir faktör olan empati kavramıyla ilgili literatürde çeşitli tanımlamalar mevcuttur.

Empati sanatta kullanılan “kişinin kendisini karşısındaki nesneye yansıtması” anlamına gelen “*emphung*” kavramının, “içine algılama” anlamına gelen Eski Yunan kökenli “*empathia*” kavramından esinlenerek İngilizce’ye çevrilmesiyle ilk olarak alanyazında yer almaya başlamıştır (Dökmen, 2016).

Empati ile ilgili geçmişten beri yapılagelen “bireyin karşısındaki duygularını anlamasıdır” tanımı zamanla “bireyin karşısındaki duygularını ve düşüncelerini anlamasıdır” veya “bireyin karşısındaki hissettiklerini hissetmesidir” haline gelmiştir. Bu tanımlamalarla empatinin bilişsel ve duyuşsal yönleri de vurgulanmıştır (Dökmen, 1988). Başka bir ifadeyle karşısındaki düşüncelerinin anlaşılması bilişsel boyut yönünü, duygularının anlaşılması duyuşsal yönüne vurgu yapmaktadır.

20. yüzyılın başlarından 1950’li yılların sonuna kadar empati bilişsel bir nitelik taşıırken, 1960’lı yıllarda empatinin duygusal bir yönünün olduğu da vurgulanmıştır. Dolayısıyla empati sürecinde, kişinin kendisini karşısındaki yerine koyma sürecinde bilişsel rol empatinin ön şartıdır ancak karşısındaki duygularını hissetmeden yani duyuşsal yönü olmadan tek başına yeterli olmadığı kanısına varılmıştır. 1970’lerde ise daha dar anlamda bir empati tanımına ulaşılmış, karşısındaki hislerini anlama, hislerine cevaben karşılık verme olarak görülmüştür (Dökmen, 1988).

Empati kavramıyla ilgili ilk akla gelen isim olan Rogers (1983) empatiyi “belirli bir durumda bireyin karşısındaki duygu ve düşüncelerini doğru anlayabilmesi, duygularını hissetmesi ve bunu karşısındakine iletme süreci” olarak tanımlayarak empatinin genel kabul gören tanımının temellerini atmıştır.

Empatiyi, karşıdaki hislerinin düzeyi ile anlattıklarını algılama, anlama becerisi olarak tanımlayan Voltan-Acar (2015)'a göre empatide iki yön söz konusudur. Bunlar; mesajı verenin anlattıklarını anlam yönünden anlamak, mesajı verenin duygularını anlamak ve bunları ona iletmek. Ancak bu duygu ve düşünceleri mesajı verene geri iletirken aynısını tekrar etmek empati değildir.

Empatiyi yani karşıdaki kişiyi bilişsel ve duyuşsal yönden anlamayı öğrenmek kolay bir süreç değildir. Karşıdaki duygularını düşüncelerini üstlenmeden hissetmeyi gerektirir. Sadece bu da yeterli değildir. Onlar hakkında anlaşılmanın sözel bir şekilde ifade edilmesi de gerekmektedir. Bu da zaman ve deneyim gerektirmektedir (Cormier ve Hackney, 2015).

Anne-baba ile aile ortamında yaşanan deneyimler çocuğun beyin işleyişini etkilediği gibi empati düzeylerini de etkilemektedir. Duygularını yaşamasına izin verilen çocukların empati gelişimleri artmaktadır. Aynı doğrultuda sosyal bir izolasyon yaşayan çocuklar empati geliştirememektedir (Acun-Kapıkıran, 2015). Dolayısıyla çocukluk dönemi bireyde empatinin gelişimi için önemli bir süreçtir.

Her ne kadar çocukluk dönemi empatinin gelişimi için önemli olsa da empati becerisi sonradan eğitimle artırılabilir. Bireyin çocukluğundan itibaren ortaya çıkmaya başlayan empati yaş ilerledikçe gelişmeye devam etmektedir. Bireyler bu becerilerini artırarak kişilerarası ilişkilerinde kullanabilir (Acun-Kapıkıran, 2015).

Kişilerarası ilişkilerde olumlu etkiye sahip olan empati (Acun-Kapıkıran, 2015), sosyal bir varlık olan insan için de olumlu etki oluşturan bir beceridir. Sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmek ve karşılıklı olarak doğru bir iletişim içerisinde olmak için empati oldukça önemlidir. Empatinin sosyal ilişkilerdeki olumlu etkilerin başında; başkalarıyla ilişkiyi başlatma, sürdürme ve koruyabilmesi gelmektedir (Albrecht, 2006). Bu doğrultuda empati terapötik bir ortam olan psikolojik danışma sürecinin en önemli unsuru olmaktadır. Dolayısıyla psikolojik danışmanlarda olması gereken bir beceridir.

Empati danışanın psikolojik danışma sürecinde sürekli olarak kullandığı yapmacık bir teknik değildir. Empatik anlayış ile kastedilen, derin bir şekilde danışanın sübjektif dünyasının anlaşılmasıdır (Corey, 2008). Ayrıca empati kurma becerisinin temelinde, psikolojik danışman, danışanın deneyimini kavrarken kendi varlığını ve duruşunu sürdürmelidir (Corey ve diğerleri, 2016). Empatik tepki verilirken de danışanın duygusunun şiddetinin ne düzeyde olduğuna dikkat edilmeli ve o duygunun şiddet düzeyine uygun tepki verilmelidir. Danışanın sadece sözel ifadelerine değil, tonlamalarına ve beden diline de dikkat edilmelidir (Voltan Acar, 2015). Bu ifadeler psikolojik danışma sürecinde empatinin belli bir çerçevede, sınırlar dâhilinde olması gerektiğini vurgulamaktadır.

2.5.2. Empatik Eğilim: Empatinin kavramsal gelişiminden ve gerek kişilerarası ilişkilerdeki gerekse psikolojik danışma sürecindeki öneminden yukarıda bahsedildi. Empatik eğilim kavramının empatiden bağımsız bir tanımı yapılamamaktır. Dökmen (2016), empatiyi eğilim ve beceri yönleriyle ele almaktadır. Empatinin duyuşsal yönünü ifade eden empatik eğilim için şu tanımı yapmaktadır; “bireylerin günlük yaşamda empati kurma potansiyelleridir” (Dökmen, 1998). Bireylerin sosyal duyarlılığı farklı olduğundan dolayı empatik eğilim düzeyleri de farklılık göstermektedir (Kaya ve Siyez, 2010).

Empatinin kişilerarası ilişkilerdeki olumlu etkileri doğrultusunda empatik eğilim kişileri birbirlerine yakınlaştırmakta, kişilerarası iletişimi kolaylaştırmakta, empati kuran kişiyi de geliştirmekte ve olgunlaştırmaktadır. Dolayısıyla empatik eğilimi yüksek olan bireylerin duyguları anlama, duygusal yaşantılardan etkilenme ve yardım etme isteği diğer bireylere oranla daha yüksek olmaktadır (Yaycı, 2018).

Danışmanın psikolojik danışma sürecinde danışanını kabul etmesi, ona empatik bir bakış açısıyla yaklaşması danışanın kendisine, danışmana ve psikolojik danışma sürecine yönelik inancını artırır, sürece dair var olan direnci ortadan kaldırır. Aynı doğrultuda danışman danışana empatik bir bakış açısıyla yaklaşarak ona, diğerlerine karşı empatik yaklaşmanın önemi bakımından dolaylı bir şekilde model olur. Dolayısıyla etkili bir psikolojik danışma sürecinin empati olmadan sürdürülmesi mümkün görünmemektedir (Saki, 2018). Bu bilgiler doğrultusunda empatik eğilimin psikolojik danışmanlarda bulunması gereken önemli bir unsur olduğu kanısına varılmaktadır. Yakın gelecekte terapötik ortamda bulunacak psikolojik danışman adaylarının da empatik eğilimlerinin ne düzeyde olduğu aynı önemi taşımaktadır.

2.5.3. Empatik Eğilimle İlgili Araştırmalar: Psikolojik danışmanın temel becerilerinden biri olarak görülen empati becerisinin bireyde var olma potansiyeli anlamına gelen empatik eğilimin, psikolojik danışmayla ilgili çalışmalarda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Benzer şekilde empatik eğilimin diğer danışmanlık becerileriyle ilişkisinin incelendiği çalışmalara alanyazında sıklıkla rastlanmaktadır. Buna ek olarak; empatik eğilimle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında empatik beceri, iyi oluş, benlik saygısı, özgecilik, affetme vb. değişkenlerle birlikte; yaş, öğrenim görülen bölüm, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum gibi değişkenlerle de ilişkilerinin incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Bu bölümde öncelikle psikolojik danışman adayları ve psikolojik danışmanlarla yapılmış empatik eğilimle ilgili araştırmalara yer verilecektir.

Karahan (1998) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda PDR öğrencilerine ait empatik beceri düzeyinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Alver (2005) tarafından 171 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların karar verme stratejileri ve empatik becerileri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik beceri düzeyinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre farklılaştığı; yaş değişkenine göre ise farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz (2006) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öznel iyi oluş, empatik eğilim ve psikolojik belirtiler çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik danışman adayı öğrencilerin empatik eğilimleri diğer bölümlerde öğrenim görenlere göre daha yüksek; psikolojik belirtileri ise daha az bulunmuştur.

Acun-Kapıkıran ve diğerleri (2010) tarafından PDR öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik eğilimleriyle algılanan ebeveyn olumlu sosyal davranışlarının arasındaki ilişkiyi cinsiyetin farklılaştırıp farklılaştırmadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik eğilimle baba duygularını açıklama arasındaki ilişkiyi cinsiyetin farklılaştırdığı; ebeveyn olumlu sosyal davranışlarla arasındaki ilişkiyi farklılaştırmadığı sonucuna varılmıştır.

Güzel (2011) tarafından 543 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların bilişüstü becerilerinin akademik başarı, sınıf, ebeveyn eğitim durumu ve empatik beceri düzeyiyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait empatik eğilim ile bilişüstü becerileri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akar (2014) tarafından 502 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada PDR ve psikoloji bölümü öğrencilerinin narsistik kişilik ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre narsistik eğilim ile empatik eğilim arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak; empatik ve narsistik eğilimler cinsiyete, ebeveyn tutumlarına, ebeveyn eğitim durumuna, sosyal medyanın kullanım sıklığına göre farklılaşmaktadır.

Khattar ve Gawali (2014) tarafından yapılan bir çalışmada 165 psikolojik danışmana ait psikolojik danışman öz yeterliği üzerinde empatinin etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatinin alt boyutlarının psikolojik danışman öz yeterliği üzerindeki etkisi negatif yönlü bulunmuştur.

Gümüşçağlayan (2018) tarafından 583 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada empatinin katılımcılara ait psikolojik belirti ile affetme düzeyi arasındaki ilişkiye aracılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empati ile affetmeye yönelik elde edilen puanlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna ek olarak olumsuz benlik algısıyla bilişsel empati arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çetinkaya-Yıldız ve Toprak (2016) tarafından 354 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların utangaçlık, sosyal beceri, empatik eğilim ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik eğilimin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; ancak cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Şahin ve Kumcağız (2017) tarafından 406 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların eleştirel düşünme eğilimi, problem çözme ve empatik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait empatik eğilim düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Buna ek olarak; empatik eğilim, problem çözme ve eleştirel düşünme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yıldırım (2020) tarafından 249 PDR öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların öznel iyi oluşları ve empatik eğilim düzeyleriyle psikolojik danışma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik eğilimle fiziksel dinleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken empatik eğilimin fiziksel dinleme düzeyine anlamlı bir etkisi yoktur.

Gülbahçe ve Özkurt (2016) tarafından PDR okumak üzere tercih yapacak 105 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik beceri ve eğilim düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik eğilim ve becerilerin cinsiyet, okul türü ve algılanan gelir durumlarına göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

Elder (2021) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada empatinin danışman tükenmişliğinin yordayıcısı olup olmadığı ve özşefkatin psikolojik danışman dayanıklılığını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empati ve özşefkat danışman tükenmişliğinin yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca özşefkat ve empatinin danışman dayanıklılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik danışman adayları dışında eğitim fakültesi öğrencileri başta olmak üzere üniversite öğrencileriyle yapılmış empatik eğilimle ilgili rastlanan araştırmalar aşağıda sırasıyla yer almaktadır.

Genç ve Kalafat (2008) tarafından eğitim fakültesinde öğrenim gören 360 öğrenciyle yapılan bir çalışmada katılımcılara ait empatik beceri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait empatik beceri düzeyinin öğrenim görülen bölüme göre farklılaştığı; sınıf, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu gibi değişkenlere göre ise farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır.

Genç ve Kalafat (2010) tarafından eğitim fakültesinde öğrenim gören 360 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik beceri düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait empatik beceri düzeyi cinsiyet, sınıf, öğrenim görülen bölüm, ebeveyn eğitim durumu gibi değişkenlere göre farklılaşmamaktadır.

Çelik ve Çağdaş (2010) tarafından 382 okul öncesi öğretmeniyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik eğilim düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların empatik eğilimleri yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kıdem değişkenlerine göre farklılaşmadığı; ancak mesleği isteyerek seçip sevenlerin diğerlerine göre daha yüksek empatik eğilime sahip olduğu bulunmuştur.

Karataş (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısı ve empatik beceri düzeyleri çeşitli değişkenlerle incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre eğitim fakültesi öğrencilerine ait empatik beceri düzeyi öğrenim görülen bölüme ve sınıfa göre farklılaşmaktadır. Yine benzer bir çalışmaya göre; Pala (2008) tarafından yürütülen çalışmada, eğitim fakültesi öğrencilerinin empati düzeyinin ekonomik durum, öğrenim görülen bölüm ve kitap okuma alışkanlığına göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Kesicioğlu ve Güven (2014) tarafından okulöncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 462 öğrenciyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empati, iletişim ve problem çözme becerileri ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların empati becerilerinin öz yeterliklerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Biçer ve Başer (2019) tarafından 500 eğitim fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik eğilimleriyle sosyal girişimcilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik eğilimin bölüm, cinsiyet, sınıf, yaş ve not ortalamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak empatik eğilimin sosyal girişimciliği yordadığı sonucuna varılmıştır.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2000) tarafından okul öncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 60 kız öğrenciyle yapılan deney, kontrol ve plasebo gruplarından oluşan deneysel bir çalışmada “iletişim becerileri eğitimi”nin empatik beceri ve empatik eğilime etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre gruplara ait ön ve son test ölçümlerine ait empatik eğilim düzeylerinde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak empatik beceri düzeyine ait ön ve son test ölçümlerinde deney grubuna ait verilerde farklılaşma görülürken kontrol ve plasebo gruplarında farklılaşma görülmemiştir.

Hirosugu ve Yuzo (2000) tarafından 307 üniversite ve yüksek lisans öğrencisiyle yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz bilinçlilik ve empati arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Myry ve Helkama (2001) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empati düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait empati düzeyinin eğitim görülen bölüme göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Sayın (2003) tarafından 149 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik eğilimlerinin mesleki benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empatik eğilimi yüksek katılımcıların mesleki benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Hodgson ve Wertheim (2007) tarafından 110 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada kendini ve başkalarını affetme, duygunun yönetimi ve empati arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre empati ile affetme arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Acun-Kapıkıran (2011) tarafından 314 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik eğilim ve suçluluğun psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkide negatif ve pozitif bilgiye odaklanmanın aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda tüm değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğu; pozitif bilgiye odaklanmanın empatiye kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Körükçü ve diğerleri (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik becerileriyle benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların empatik becerileriyle benlik saygısı düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak; empatik beceri düzeyi benlik saygısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Acar ve Apak (2017) tarafından sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören 459 öğrenciyle yapılan bir çalışmada katılımcıların özgecilik ve empatik eğilim düzeyi arasındaki ilişki ve çeşitli diğer değişkenler açısından farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre özgecilik empatik eğilimi anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna ek olarak özgecilikle empatik eğilim arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların empatik eğilim düzeyinde sınıf ve sosyal çevre açısından anlamlı bir fark görülüyorken; cinsiyete dayalı anlamlı bir fark görüşmüştür.

Aktaş ve diğerleri (2018) tarafından 127 hemşirelik bölümü öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik düzey ve benlik saygısı arasındaki ilişki çeşitli değişkenlere

göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ile empati arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna ek olarak kadınların erkeklere göre daha yüksek empati düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Yaycı (2018) tarafından 248 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların etkileşim kaygılarıyla empatik eğilimleri arasındaki ilişki ve bu düzeylerin çeşitli değişkenlere göre farklılık durumları incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait empatik eğilim ve etkileşim kaygısı cinsiyet, fakülte değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Buna ek olarak; etkileşim kaygısıyla empatik eğilim arasında olumlu yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydoğan ve Kahraman (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empati becerileriyle iletişim becerileri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre iletişim ve empati becerisinin öğrenim görülen bölüme göre farklılaştığı; erkek öğrencilere ait bilişsel empatinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Günay-Molu ve diğerleri (2019) tarafından hemşirelik 1. sınıf öğrencisi olan 74 kişiyle yapılan bir çalışmada “drama ile bütünleştirilmiş iletişim becerileri eğitimi”nin katılımcıların empatik eğilim, iletişim becerileri ve öz-yeterliliklerine etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre eğitimin uygulanmasından sonra katılımcıların öz yeterliliklerinin arttığı görülmüştür. Ancak iletişim becerisi ve empatik eğilimde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Boylu (2020) tarafından 333 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısı ve empatik eğilimleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre özgecilik ile empatik eğilim arasında pozitif yönlü orta düzeyde; benlik saygısı ile arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna ek olarak; katılımcılara ait empatik eğilimin cinsiyet, sınıf ve gelir durumuna göre farklılaştığı; benlik saygısının ise sadece gelir durumuna göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Ateş (2021) tarafından 15-64 yaşları arasındaki 300 bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların genel kaygısı ve psikolojik iyi oluşları sosyodemografik özellikler, empatik eğilim, algılanan sosyal destek ve duygusal düzenleme doğrultusunda incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluşun empati tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak; psikolojik iyi oluşun eğitim durumu, gelir durumu, yaş, yaşanılan yer ve çalışma durumu açısından farklılaştığı görülmüştür.

Sonuç olarak, alanyazında empatik eğilimle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde empatik eğilimle benlik saygısı, öz bilinçlilik ve mesleği isteyerek seçip sevmeye arasında yüksek ilişki olduğu; empatik eğilim düzeylerinin eğitim görülen bölüm, cinsiyet ve sınıf

değişkenlerine göre farklılaştığı; psikolojik iyi oluşu ve öz yeterliği yordadığı sonuçlarına ulaşılmaktadır. Ayrıca, kadınların empatik eğilim düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

2.6. Benlik Saygısının Kavramsal Gelişimi

Benlik saygısı kavramından bahsedebilmek için önce benlik kavramını incelemek gerekmektedir.

2.6.1. Benlik Kavramı: Geçmişten günümüze çeşitli tanımlamalara dahil olan benlik kavramı; bireyin değerleri ve duygusal tercihlerinden yola çıkılarak geliştirilmiştir. Rogers'a (1951) göre, benlik, bireyin doğrudan deneyimleri ve içe yansıtmasının birlikteliğiyle oluşturmuştur (aktaran Carlock, 1999). Super ve diğerlerine (1963) göre, benlik bireyin varolan kendi resmi ve kendini nasıl algıladığı ile ilgili tüm açıklamaların birleştirilmesidir. Sağlıklı bir ruh hali için bireyin algıladığı benliğiyle ideal benliği arasında uyum olmalıdır. Lecky' e (1951) göre, bireyin davranışlarını belirlemenin en temel yolu bireyin benlik fikrinin bilinmesidir. Benlikle ilgili bu fikirlerde uyum derecesi önemlidir.

Kişinin kim olduğunu bilmediğinde normal bir yaşam sürdürmesi çok da mümkün değildir. Benlik diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar. Dolayısıyla kişiyi diğerleriyle etkileşim içine sokarak hayatta kalmasını sağlar. Kişinin dünyayı ve kendisini algılayışını belirlemede etken rol aldığı gibi duygu, düşünce ve davranışları da etkiler (Kağıtçıbaşı, 2015).

Benlik kavramı farklı şekillerde tanımlansa da birçok kuramda yer almaktadır. Psikanalitik kurama göre benlik ego kavramına karşılık gelmektedir. Alt benlik olarak görülen id kavramı doğuştan var olan, hazza dayalı, kişisel ihtiyaçların giderilmesine odaklı, kişiliğin bencil yanıdır. 6 ve 8. Aylarla birlikte idin evrimleşmesiyle gelişen ego yani benlik, gerçekliğe dayalı ilerlemektedir. Doğuştan beri var olan alt benliğin isteklerine gerçeğe ilişkin cevap bulmaya, bulamadığında oluşan kaygıyı azaltmaya odaklanmıştır. Benliğin en son gelişen kısmı olan süper ego yani üst benliktir. Bireyin bulunduğu toplumla uyum içerisinde yaşamasını sağlar. Üst benlik, alt benlik gibi doğuştan gelmeyip sonradan ebeveyn, eğitim ortamı, akran etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Benliğin vicdana dayalı yanısıdır. Sağlığı yerinde olan bireylerde benlik, alt veya üst benliklerin kontrollüne müsaade etmeyecektir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Sullivan' ın kuramlarına göre sağlıklı benliğin gelişebilmesi için bireyin ortaya çıkan kaygı ile baş etmeye çalışması gerekmektedir. Sullivan benliğin gelişimini, kişiler arası ilişkiler kuramında, sosyal ilişkilere dayandırmaktadır. Kurama göre bireylerin, kendisi ve diğerleriyle ilgili bazı zihinsel imgeleri vardır ve bu imgelere kişiselleştirmeler denilmektedir. İnsan ilişkilerinin sonucunda ortaya çıkan kaygı ilk başta anneden çocuğa aktarılmaktadır, ilerleyen

aşamalarda ise bireyin güvenliğinin tehlikeye girdiği durumlarda ortaya çıkan bir duygudur. Kaygının etkisini azaltmak için bazı önlemler alınmaktadır. Bazı davranışları onaylayan “iyi-ben”, bazı davranışları yasaklayan “kötü-ben” Sullivan’ın kuramında benlik sistemini oluşturur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015). İlâveten, benlik kendisiyle uyuşmayan dışsal uyarınları kabul etmeyerek bazı durumlardan uzak durur, kendi saygınlığını sürdürebilmesi için bazı tenkitlerden uzak durur (Duman, 2016; Gençtan, 2010).

Maslow (1954) bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için benlik saygısının önemi üzerine vurgu yapmıştır. Maslow’ un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst kısımda yer alan ihtiyaçların karşılanması için temel ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için benlik saygısının öncelikle oluşması gerektiğini söyleyen kurama göre; bireyde fizyolojik, barınma, sevgi-ait olma ihtiyaçları karşılanırsa benlik saygısı gelişimi gözlenecektir (Sonay-Güçray, 1989).

Benlik kavramını; bireyin kişisel deneyimlerini farkındalık içerisinde algılaması olarak tanımlayan Rogers benlik kavramı dışında bir de ideal benlik kavramından bahsetmektedir. İdeal benlik kavramını bireyin kendisini görmek istediği konum olarak ifade etmektedir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki farka göre kişiliğin sağlık düzeyi belirlenmektedir. Ruh sağlığı açısından sağlıklı olan bireylerin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki fark diğerlerine göre daha azdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Benlik kavramını, bireyin kendiliğine ilişkin düşünce ile duygularının birleşimi şeklinde gören Rosenberg (1989); benliği var olan, istenen ve gösterilen şeklinde ayrı boyutlarda açıklamıştır. Var olan: “Kişinin kendini nasıl gördüğü”, İstenen: “Kişinin kendini nasıl görmek istediği”, Gösterilen: “Kişinin kendini diğerlerine nasıl ifade ettiği” biçiminde ifade edilebilir. Var olan benlik, istenilene ne derece yaklaşırsa kişinin benlik saygısı o düzeyde yükselmektedir (Karaboğa, 2011).

Benlik kişiyi diğerlerinden ayıran özellikleri olmasına karşın, benlik saygısı, kişinin bu özelliklerini değerlendirme süzgecinden geçirdikten sonra kendini nasıl algıladığıyla ilgilidir.

2.6.2. Benlik Saygısı: Bireyin kendi benliğine yönelik tutumu, bireyin benlik saygısının ne derecede olduğunu ifade etmektedir. Benlik kavramı ile benlik saygısı arasında bazı farklılıklar oluşmaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik algıları, yaşamındaki rollerine yönelik kendisini nerede algıladığını ifade ederken; benlik saygısı, kişinin kendi hakkındaki duygularını, düşüncelerini ifade eder (Yenidünya, 2005).

Rosenberg’e (1965) göre kişilerin nesnelere ilişkin tutumları olduğu gibi benliklerine ilişkin de bazı tutumları olmaktadır. Benlik saygısı kişinin benliğiyle ilgili bu tutumlarını içerir. Başka bir ifadeyle, sahip olunan benlikten bireyin memnun olma düzeyi anlamını taşır (Duman,

2016). Benlik saygısı, bireyin kendine saygı duyduğu gibi kendini beğenmesi, onaylaması, kendine değer vermesi, kendisinden hoşnut olması, kendine güven duyması, kendini olumlu ve seilmeye değer bulması gibi kavramlarla da ifade edilmektedir (Esenay, 2002; Román ve diğerleri, 2008; Yüksekaya, 1995).

Coleman ve Hendry (1990), yüksek benlik saygısına sahip olanların sağlıklı, mutlu, üretken ve başarılı olmak için çabaladıklarını, güçlüklerle baş etme konusunda daha azimli olduklarını, diğerlerini kabul ettiklerini ve çevrenin baskılarına daha az boyun eğdiklerini ifade ederken; düşük benlik saygısına sahip olanların ise endişeli, karamsar, gelecek hakkında negatif düşünceleri olan ve başarısızlığa eğilimli bireyler olduklarını belirtmiştir (Karataş ve Erden, 2012). Dolayısıyla benlik saygısı bireyin kendi hayatını algılayışı ve ruh sağlığı açısından önemli olduğu kadar kişilerarası ilişkileri için de önemli bir unsurdur.

2.6.3. Benlik Saygısıyla İlgili Araştırmalar: Benlik saygısıyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında empatik beceri, iyi oluş, öz yeterlik, yaşam doyumu vb. değişkenlerle birlikte; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum, kardeş sayısı, akademik başarı ve motivasyon gibi değişkenlerle de ilişkilerinin incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Bu bölümde öncelikle psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarıyla benlik saygısı üzerine yapılmış araştırmalara, sonrasında ise ilgili diğer araştırmalara yer verilecektir.

Kutlu ve Soğukpınar (2015) tarafından 306 Rehber Öğretmen ile yapılan bir çalışmada benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre rehber öğretmenlere ait benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Savi-Çakar ve İkiz (2016) tarafından 439 psikolojik danışman adayı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş, psikolojik yardım arama tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin psikolojik belirti düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik iyi oluşun psikolojik belirti üzerinde negatif yönlü doğrudan bir etkisi olduğu ancak benlik saygısının tek başına bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Direktör ve Nuri (2017) tarafından psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ile zihinsel engelliler öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 210 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada akademik motivasyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkide otomatik düşüncenin aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre motivasyonsuzluk ile benlik saygısı arasındaki ilişkide olumsuz otomatik düşüncenin aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Danışman ve diğerleri (2016) tarafından ortaokullarda görevli 139 matematik öğretmeniyle yapılan bir çalışmada, benlik saygısının katılımcıların mesleki motivasyonuna doğrudan etkisi ile öz yeterliliğin aracılık ettiği dolaylı etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısının mesleki motivasyonu negatif; öz-yeterliği pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak benlik saygısı mesleki motivasyon ile öz yeterlik arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir.

Aslan (2021) tarafından özel eğitim okullarında çalışan 150 öğretmenle yapılan bir çalışmada katılımcıların öz yeterlik ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların benlik saygısı ve öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete, yaşa, kıdeme göre farklılaşmadığı; ancak öz yeterliğin branşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında yer alan benlik saygısı ile ilgili üniversite öğrencileriyle yürütülmüş araştırmalar, başta eğitim fakültesi öğrencileri olmak üzere, sırasıyla verilecektir.

Balkıs ve Duru (2010) tarafından 323 Eğitim Fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcılara ait akademik başarı ve akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısı ve performansın dolaylı etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre akademik başarı ve akademik erteleme eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısı ve performansın dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur.

Karataş (2012) tarafından 332 Eğitim Fakültesi öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısı ve empatik beceri düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerinin benlik saygısı erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerisi diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Boylu (2020) tarafından psikoloji ve sosyal hizmet bölümlerinde öğrenim gören 333 öğrenciyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısı ve empatik eğilim düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait özgecilik ile empatik eğilim arasında pozitif yönlü orta düzeyde; benlik saygısı ile negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada katılımcılara ait empatik eğilim düzeyinin cinsiyete, sınıfa ve gelir durumuna göre farklılaştığı; benlik saygısının ise sadece gelir durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aktaş ve diğerleri (2018) tarafından 127 hemşirelik bölümü öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empatik düzey ve benlik saygısı arasındaki ilişki çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ile empati arasında

anamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna ek olarak kadınların erkeklere göre daha yüksek empati düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Hamarta (2004) tarafından 571 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada katılımcıların yakın ilişkileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait bağlanma stilleri, ilişkisel depresyonu, saplantılı düşünmeyi ve benlik saygısını açıkladığı sonucuna varılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların ilişkisel benlik saygısı düzeyleri diğer stillere sahip katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Güloğlu ve Kararımak'ın (2010) 410 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada yalnızlığın psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı tarafından yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre yalnızlıkla psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının ve benlik saygısının yalnızlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Öner-Altiok, Ek ve Koruklu (2010) tarafından 1335 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada benlik saygısı ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre fakülte mezunlarının benlik saygısı iki yıllık önlisans mezunlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Yine benzer şekilde kızların benlik saygısı erkeklerin benlik saygısına göre ve son sınıfta okuyanların benlik saygısı birinci sınıftakilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Turnage ve diğerleri (2012) tarafından lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların empati, benlik saygısı ve affetme düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kızların erkeklere kıyasla daha yüksek empati düzeyine sahip olduğu; benlik saygısıyla empatinin affetmeyi yordadığı sonucuna varılmıştır.

Afari ve diğerleri (2012) tarafından 255 lisans öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların akademik başarılarının öz yeterlikleriyle ve benlik saygısı düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait akademik başarının öz yeterlikle ve benlik saygısıyla pozitif yönlü ilişkilere sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Haq (2016), tarafından Pakistanlı 346 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısının çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kızların benlik saygısı erkeklere göre; kentte yaşayanların benlik saygısı kırsalda yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Duman (2016) tarafından 300 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından

incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kızların erkeklere kıyasla daha yüksek iyi oluşa sahip olduğu; kardeş sırasına göre ise ilk çocuk olanların benlik saygılarının diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmaya göre ise Dilmaç ve Ekşi (2008) benlik saygısıyla yaşam doyumunun arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varmıştır.

Oktar-Ergür (2016) tarafından 394 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların akademik öz yeterlik ve benlik saygısı düzeylerinin stresli yaşam olaylarını algılama sıklıklarıyla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre akademik öz yeterlik ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü; benlik saygısı ile stresli yaşam olaylarını algılama sıklığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akın (2017) tarafından 467 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygı düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin devlet veya vakıf üniversitesinde öğrenim görmelerine bağlı olarak farklılaşmadığı; gelir seviyesine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna ek olarak ailesinden ayrı yaşayanların diğerlerine göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demirtaş (2021) tarafından 239 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların depresyon, yeme tutumları, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü; depresyon ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2013) tarafından 191 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak benlik saygısının öznel iyi oluş üzerindeki pozitif yönlü yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur.

Alanyazında benlik saygısı ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında üniversite öncesi kademelerdeki öğrencilerle yürütülmüş araştırmalara da rastlanmaktadır.

Aydoğan (2008) tarafından üniversiteye hazırlanan 400 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin akademik ertelemeyle ve öz yeterlikleriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait benlik saygısının öz yeterlikle ve akademik ertelemeyle arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır.

Valkenburg ve diğerleri (2006) tarafından ergenlere ait benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada sosyal medyada benliklerine dair pozitif geridönüt alanların benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmaya göre ise ergenlerle çalışan Oktan ve Şahin (2010), kızların beden imajlarına yönelik algılarıyla benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

İşleroğlu (2012)'nin 561 lise öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada öznel iyi oluşun sosyal yetkinlik beklentisi, duyguları ifade etme eğilimi ve benlik saygısı tarafından yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısının katılımcıların öznel iyi oluşlarını yordadığı ve benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Eriş ve İkiz (2013) tarafından 300 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna ek olarak benlik saygısı ve sosyal kaygının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının cinsiyete ve karşı cinsten arkadaşına sahip olmaya göre farklılaşmadığı; arkadaş grubuna sahip olmaya, algılanan beden imajına ve algılanan okul başarısına göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin (2019) tarafından 523 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcılara ait benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik iyi oluşun çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Buna ek olarak; stresle başa çıkma tarzıyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda benlik saygısının cinsiyete göre farklılaştığı ve stresle başa çıkma tarzıyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü taşıdığı sonucuna varılmıştır.

Pekdemir ve diğerleri (2018) tarafından 984 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların matematik başarıları düzeyleriyle akademik öz yeterlik, otomatik düşünce, benlik saygısı, cinsiyet ve matematik kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcılara ait benlik saygısı ile otomatik düşüncelerin matematik başarısına etkileri anlamlı değildir.

Karaboğa (2011) tarafından 500 ortaokul öğrencisiyle yapılan çalışmada katılımcılara ait benlik saygısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi düzeylerine yönelik yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların benlik saygısı, bağlanma stilleri ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizine göre benlik saygısının aleksitimi düzeyini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Mert ve diğeri (2019) tarafından 417 ortaöğretim öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların algılanan sosyal destek ve benlik saygısının kariyer karar verme özyeterliliğini yordayıcılığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısıyla kariyer karar verme özyeterliliği arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Buna ek olarak benlik saygısının kariyer karar verme özyeterlilikleri üzerindeki yordayıcılık rolü anlamlı bulunmuştur.

Can (2015), tarafından 400 anaokulu öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların akademik benlik saygısı çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kız çocuklarının akademik benlik saygısı erkek çocuklarına göre daha yüksek olduğu; ebeveynlerin eğitim durumu ile akademik benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu; kardeş sayısı ve yaş değişkenleriyle akademik benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, psikolojik iyi oluşla ilgili alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında yaşam doyumu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir. Buna ek olarak benlik ayrımlaşmasının, kendini bilmenin ve öz yeterliğin psikolojik iyi oluşu yordadığı anlaşılmaktadır. Alanyazında benlik saygısıyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise bu değişkenin öznel iyi oluşu pozitif yönde; yalnızlığı ise negatif yönde yordadığı görülmektedir. Akademik öz yeterlikle pozitif yönlü yüksek ilişkide olduğu anlaşılan benlik saygısı; kadınlarda erkeklere kıyasla daha çok görülmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü ile öz yetkinlik, iyi oluş, empati ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada tarama modellerinden ilişkisel analiz kullanılmıştır. Tarama modelleri, önceden var olan veya hâlâ var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Tarama modelleri içerisinde bulunan ve bu çalışmada temel alınan ilişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim bulunup bulunmadığını ve bulunduğu takdirde açığa çıkan değişimlerin düzeyini belirlemeyi hedefleyen bir modeldir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Evreni

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) lisans programlarında öğrenim gören öğrencilerdir. Araştırma evrenine ulaşmadaki zorluktan dolayı, araştırmanın çalışma evreni olasılığa dayanmayan uygun örnekleme yöntemi (convenience) ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme; araştırmacının kolay uygulama yapılabilir birimlerden başlayarak, ekonomik ve hızlı bir şekilde örneklemini belirlemesi yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2015). Buna göre, bu araştırmanın verileri 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Türkiye’de 57 farklı üniversitenin RPD lisans programlarında öğrenim gören, yaşları 18-28 aralığında bulunan ($\bar{X}=20$, $SS=1,84$) öğrencilerden elde edilmiştir. Araştırma için gönüllü 339 katılımcıdan çevrimiçi yolla (Google Formlar üzerinden) veri toplanmıştır. Google Formlar üzerinden toplanan verilerde, boş bırakılan sorular için uyarı vermek üzere gerekli tanımlamanın yapılmış olması nedeniyle kayıp veriye rastlanmamıştır. Uç değer analizi sonucunda 57 veri analiz dışı bırakılmıştır. Bu doğrultuda çalışma grubu 282 veriden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, üniversite türü ve yaşa göre dağılımları Tablo 1’deki gibidir.

Tablo 1*Katılımcıların demografik özellikleri*

Değişken		n	%	
Cinsiyet	Kadın	1. Sınıf	76	31.9
		2. Sınıf	58	24.4
		3. Sınıf	50	21
		4. Sınıf	54	22.7
	Toplam	238	84.4	
	Erkek	1. Sınıf	10	22.7
		2. Sınıf	15	34.1
		3. Sınıf	11	25
		4. Sınıf	8	18.2
	Toplam	44	15.6	
Üniversite	Devlet	1. Sınıf	82	31.1
		2. Sınıf	66	25
		3. Sınıf	57	21.6
		4. Sınıf	59	22.3
	Toplam	264	93.6	
	Vakıf	1. Sınıf	4	22.2
		2. Sınıf	7	38.9
		3. Sınıf	4	22.2
		4. Sınıf	3	16.7
	Toplam	18	6.4	
Toplam		282	100	

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılara Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği ile birlikte Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik Ölçeği (Demirel, 2013), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Empatik Eğilim Ölçeği (Dökmen, 1988), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

3.3.1. Cesaretlendirme Karakter Gücü Ölçeği (CKGÖ): Bireylerin cesaretlendirme karakter gücünü ölçmek için geliştirilmiş (Wong ve diğerleri, 2019) bifaktör yapıdan oluşan 12 maddelik 6'lı Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Yanıtlayanlardan her bir madde için 1

(Kesinlikle katılmıyorum) ile 6 (Kesinlikle katılıyorum) puan aralığında kendilerini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin cesaretlendirme karakter gücü düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Algılanan Yetenek ve Keyif Alma olarak adlandırılan iki alt boyutun her birinde 6 madde yer almaktadır. Ölçek maddeleri arasında negatif yüklü madde yer almamaktadır.

Orijinal ölçeğin geliştirilmesi sırasında yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarına göre bifaktör yapıdaki modele dair uyum indeksleri $\chi^2 (42) = 105.24$, RMSEA = .06, %90 CI = [.05, .07], CFI = .96, SRMR = .03 olarak bulunmuştur. Öncesinde iki boyutlu yapının öngörüldüğü çalışmada, DFA sonucuna göre bifaktör yapıya ait uyum indeksleri tek boyutlu ve iki boyutlu yapıya göre daha iyi uyum göstermiştir. Bu doğrultuda Wong ve diğerleri (2019), maddelerin birbirinden bağımsız boyutlara yüklenmesiyle birlikte, tüm maddelerin genel bir boyuta da yüklenerek değerlendirildiği (Holzinger ve Swineford, 1937) bifaktör yapıdaki CKGÖ'yu kabul ederek çalışmaya devam etmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı $\alpha = .86$ olarak bildirilmiştir (Wong ve diğerleri, 2019).

3.3.1.1. CKGÖ'nün Türkçeye Uyarlaması İçin Çeviri Çalışmaları: Bu araştırma kapsamında CKGÖ'nün Türkçeye çeviri çalışmalarına başlamadan önce ölçeğin orijinal formunu geliştiren Y Joel Wong'dan e-posta yoluyla çeviri ve uyarlamasına yönelik izin alınmıştır. Sonrasında orijinal ölçekte yer alan maddeler iyi düzeyde İngilizce bilen beş ayrı uzman tarafından birbirlerinden bağımsız biçimde Türkçeye çevrilmiştir. Tüm çeviriler tek form haline getirildikten sonra, İngilizce öğretim yapılan üniversitelerden mezun olan veya İngilizce öğretim yapılan bir üniversitede görev yapmakta olan, RPD Ana Bilim Dalında görevli üç öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. RPD uzmanlarının görüşleri sonucunda elde edilen CKGÖ Türkçe formunu, iyi derecede İngilizce bilen bir Türk Dili uzmanı incelemiştir. Alınan görüşler sonucunda gerekli düzeltmeler yapıp ölçeğin son hali oluşturulmuştur.

3.3.1.2. CKGÖ Türkçe Formunun Geçerlik Kanıtlarının İncelenmesi: CKGÖ Türkçe formunun yapı geçerliliğini test etmek için DFA yapılmıştır. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan modele ait uyum indeksleri Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2

DFA sonucu modele ait uyum indeksleri

Model	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Tek faktörlü yapı	380.899	54	7.053	.804	.761	.147	.083
İki faktörlü yapı	98.730	53	1.862	.973	.966	.055	.039
Bifaktör yapı	116.756	45	2.594	.957	.937	.075	.284

Tablo 2’de verilen DFA’ya ait sonuçların geçerli olarak görülmesi için modele ilişkin uyum indekslerinin iyi veya kabul edilebilir düzeyde olması beklenmektedir. Uyum indekslerinden en sık kullanılanları Chi-Square Goodness (Ki-Kare Uyum Testi), Goodness of Fit Index (GFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)’dir. Ki-kare serbestlik derecesi oranının 3’ün altında olması iyi uyum (Sümer, 2000); GFI ve TLI’nın 0.90 ve üzeri olması kabul edilebilir, 0.95’in üzerinde olması iyi uyum; RMSEA ve SRMR’nin 0.08’in altında olması kabul edilebilir, .05’in altında olması iyi uyum değerlerine karşılık gelmektedir (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Kabul edilebilir ve iyi uyuma ilişkin ölçütler Tablo 3’te detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 3

Standart uyum indeksleri

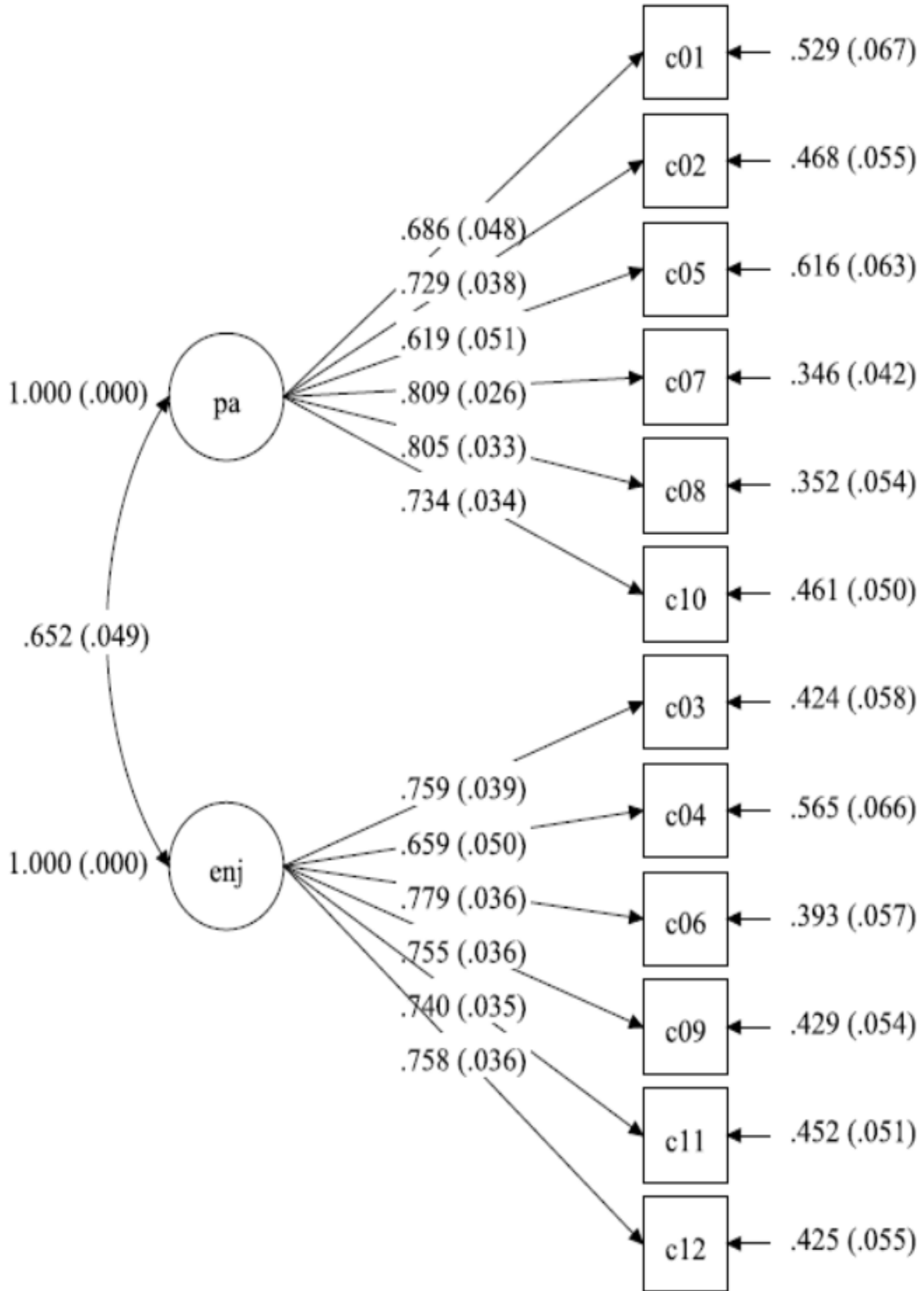
Uyum ölçütleri	En iyi değerler	Kabul edilebilir değerler
χ^2/df	0-2	2-5
CFI	0.95-1.00	0.90-0.95
TLI	0.95-1.00	0.90-0.95
RMSEA	0.00-0.05	0.05-0.08
SRMR	0.00-0.05	0.05-0.08

Schermelleh-Engel ve Moosbrugger (2003)

Bu araştırmada CKGÖ’nün Türkçeye uyarlaması için yapılan DFA sonucunda elde edilen modeller sonucunda iki faktörlü modele ait uyum indeksleri $\chi^2/df = 1.862$; CFI= .973; NFI= .966; RMSEA= .055; SRMR= .039 olarak elde edilmiştir. Tablo 3’teki standart uyum indekslerine bakıldığında DFA sonucunda elde edilen iki boyutlu modele ilişkin uyum indekslerinden RMSEA değeri kabul edilebilir değerler; diğerleri ise en iyi değerler düzeyindedir. DFA sonucu on iki maddeden oluşan ölçeğin diyagramı Şekil 3’te verilmiştir.

Şekil 3

CKGÖ'nin DFA diyagramı



CKGÖ'nün faktör yapısı için orijinal ölçekte öncelikle iki boyutlu bir yapı öngörülmüştür ancak bifaktör yapıya ait uyum indeksleri iki boyutlu yapıya kıyasla daha kabul edilebilir bulunmuştur. Bu doğrultuda Wong ve arkadaşları (2019), orijinal ölçekte bifaktör yapının kabul edildiğini, iki boyutlu yapının denendiği çalışmaların gerçekleştirilebileceğini ve bu çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağını ifade etmiştir. Bu araştırma kapsamında her iki faktör yapısı da denenmiştir. Denemeler sonucunda elde edilen bulgular, CKGÖ'nün Türkçe formunun orijinal ölçeğin aksine iki boyutlu olduğunu göstermektedir.

3.3.1.3. CKGÖ Türkçe Formunun Güvenirlik Kanıtlarının İncelenmesi: Bu çalışmada CKGÖ Türkçe formunun güvenilirliği paralel veya eşdeğer ölçümlerde doğru sonuçlar veren Cronbach Alpha (α); konjenerik ölçümlerde doğru sonuçlar veren McDonald omega (ω); ölçek maddelerinin iki yarıya ayrılıp kovaryans değerlerinin hesaplanmasıyla elde edilen Guttman lambda (λ_6) ve test-tekrar test yöntemi ile hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için $\alpha = .92$, Algılanan Yetenek alt ölçeği için $\alpha = .90$ ve Keyif Alma alt ölçeği için $\alpha = .89$ olarak hesaplanmıştır. McDonald omega yöntemine göre güvenilirlik katsayısı $\omega = .92$; Guttman lambda yöntemine göre güvenilirlik katsayısı $\lambda_6 = .93$ olarak hesaplanmıştır. Tüm bu değerler ölçme araçlarında aranan .70 güvenilirlik düzeyinin üzerinde olduğu için ölçeğin yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2015; Cronbach, 1951). Genel ölçeğe ve alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları Tablo 4'teki gibidir.

Tablo 4

Ölçeğe ait güvenilirlik katsayıları

	<u>Cronbach's α</u>	<u>McDonald's ω</u>	<u>Guttman's λ_6</u>
Genel ölçek	.92	.92	.93
Algılanan yetenek	.90	.90	.89
Keyif alma	.89	.89	.82

CKGÖ Türkçe formunun kararlılığını test etmek için ölçek 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılı Güz yarıyılında Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi RPD lisans programında öğrenim gören 59 öğrenciye 6 hafta arayla iki kez uygulanmış ve yapılan test-tekrar test ölçümleri için hesaplanan toplam korelasyon katsayısı genel ölçek için $r = .84$; Algılanan Yetenek alt boyutu için $r = .76$; Keyif Alma alt boyutu için $r = .84$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin kararlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğe ilişkin madde toplam korelasyonları Tablo 5'teki gibidir. Madde toplam korelasyon değerlerinin .30'dan yüksek olması maddelerin ölçülen özelliği iyi düzeyde ayırt

ettiğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2015). Tablo 5 incelendiğinde CKGÖ'ye ait madde toplam korelasyon değerlerinin tümünün bu değerden yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5

Madde-toplam korelasyonu

Maddeler	Madde-toplam puan korelasyonu	Madde çıktığında α değeri	$\bar{x}$ (SS)	Çarpıklık	Basıklık
M1	.568	.899	4.83 (1.13)	-.963	.669
M2	.685	.892	4.81 (1.08)	-.914	.808
M3	.668	.894	5.31 (.84)	-1.208	1.043
M4	.566	.898	5.08 (1.00)	-.917	.090
M5	.588	.897	4.40 (1.02)	-.038	-.623
M6	.668	.893	5.11 (.95)	-.878	-.059
M7	.667	.893	4.51 (1.10)	-.418	-.435
M8	.670	.893	4.43 (1.10)	-.238	-.622
M9	.616	.896	5.23 (.88)	-.941	.140
M10	.646	.894	4.55 (1.12)	-.332	-.762
M11	.612	.896	5.42 (.79)	-1.384	1.381
M12	.607	.897	5.36 (.82)	-1.121	.378

3.3.2. Psikolojik Danışman Öz Yetkinlik Ölçeği (PDÖYÖ): Psikolojik danışman adaylarının veya psikolojik danışmanların öz yetkinlik düzeylerini iki boyutu kapsayacak biçimde ölçmek için geliştirilmiş (Demirel, 2013) 13 maddelik, 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin alt ölçekleri olan Etkili Hizmet Sunma alt ölçeğinde 9, Danışana İletme alt ölçeğinde ise 4 madde yer almaktadır. Yanıtlayanlardan her bir madde için 1 (Kesinlikle uygunsuz) ile 5 (Tamamen uygun) puan aralığında kendilerini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi psikolojik danışman adaylarının veya psikolojik danışmanların öz yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Maddeler arasında 7. madde ters kodlanmıştır.

PDÖYÖ'nin yapılan güvenirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenirlikleri Etkili Hizmet Sunma alt ölçeği için $r = .89$ ve Danışana İletme alt ölçeği için $r = .88$; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları genel ölçek için $\alpha = .87$, Etkili Hizmet Sunma alt ölçeği için $\alpha = .88$, Danışana İletme alt ölçeği için ise $\alpha = .75$ bulunmuştur. Bu araştırma için yeniden hesaplanan iç tutarlılık katsayısı genel ölçek için $\alpha = .90$, Etkili Hizmet Sunma alt ölçeği için $\alpha = .91$, Danışana İletme alt ölçeği için ise $\alpha = .84$ olarak bulunmuştur.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiÖÖ): Bireylerin benlik saygısı, amaç, iyimserlik gibi konularda kendi algıladıkları başarılarını ve iyi oluş düzeylerini tek boyutu kapsayacak

biçimde ölçmek için geliştirilmiş (Diener ve diğerleri, 2010) 8 maddelik, 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Yanıtlayanlardan her bir madde için 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ila 7 (Kesinlikle katılıyorum) puan aralığında kendilerini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu, işlevsellik açısından kendilerini olumlu şekilde algıladıklarını göstermektedir. Maddeler arasında ters kodlanan madde yoktur.

PIÖÖ'nün Türkçeye uyarlanması ve çevrilmesi Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Uyarlama için yapılan güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenirliği $r = .86$, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .80$ olarak bulunmuştur. Bu araştırma için de yeniden hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .86$ olarak bulunmuştur.

3.3.4. Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ): Bireylerin günlük hayattaki empati kurma potansiyellerini tek boyutu kapsayacak biçimde ölçmek için geliştirilmiş (Dökmen, 1998) 20 maddelik, 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Yanıtlayanlardan her bir madde için 1 (Kesinlikle uygunsuz) ila 5 (Tamamen uygun) puan aralığında kendilerini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin empatik eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Maddelerin yarısı negatif anlamı yazılmıştır. 1, 2, 4, 5, 9, 10, 14. maddeler pozitif anlamı; 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13. ve 15. maddeler negatif anlamıdır. Bireylerin işaretledikleri sayılar o maddeye ilişkin puanları oluşturmakta, negatif anlamı ifadeler tersten puanlanmaktadır.

EEÖ'nün yapılan güvenirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenirliği $r = .82$, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .88$ bulunmuştur. Bu araştırma için de yeniden hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .80$ olarak bulunmuştur.

3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş (Rosenberg, 1965) 12 boyutlu, 63 maddelik, 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Yanıtlayanlardan her bir madde için 1 (Çok yanlış) ila 4 (Çok doğru) puan aralığında kendilerini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin birinci alt boyutu doğrudan benlik saygısını ölçmektedir. Bu alt bölüm yarısı negatif anlamı yazılmış on maddeden oluşmaktadır. 1, 2, 4, 6. ve 7. maddeler pozitif anlamı; 3, 5, 8, 9. ve 10. maddeler negatif anlamıdır. Bireylerin işaretledikleri sayılar o maddeye ilişkin puanları oluşturmakta, negatif anlamı ifadeler tersten puanlanmaktadır.

RBSÖ'nün Türkçeye uyarlanması ve çevrilmesi Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Uyarlama amacıyla yapılan güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı benlik boyutu için $r = .75$, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .71$

olarak bulunmuştur. Bu araştırma için de yeniden hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .91$ olarak bulunmuştur.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara ait kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi, yaşı, öğrenim gördükleri üniversitenin adı ve vakıf-devlet üniversitesi bilgisi hakkında temel sorular yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Değerlendirme Kurulu (10 nolu karar ve 26.11.2021 tarihli yazı) (bkz. Ek 8)'ndan gerekli izinler alınmıştır. Psikolojik danışman adaylarıyla yapılan çalışmada veriler; 2021-2022 eğitim öğretim yılı Güz yarıyılında, veri kaybına izin vermemesi, daha hızlı ve ekonomik olması, pandemi dönemi için daha uygun olması vb. sebeplerden dolayı çevrimiçi yolla (Google Formlar kullanılarak) toplanmıştır. Formların katılımcılara ulaştırılmasında çeşitli sosyal medya kanallarından yararlanılmıştır. Ayrıca öğretim elemanları ve üniversitelerin RPD topluluklarıyla iletişime geçilerek formun katılımcılara ulaştırılması için destek istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Google Formlar üzerinden toplanan verilerde, boş soru bırakılmasına izin verilmediği için kayıp veriye rastlanmamış ve bu doğrultuda veri atılmasına da gerek kalmamıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce, 339 kişiden elde edilen değişkenlere ilişkin puanlar tek değişkenli ve çok değişkenli normal dağılıma uygunlukları bakımından incelenmiştir. Tek değişkenli normal dağılıma sahip verilerin değerlerinin; çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayısının ± 2 aralığında olması gerekmektedir (Bachman, 2004; George & Mallery, 2012) Tablo 6'da görülen değerlere bakıldığında verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Çok değişkenli normallik için uç değerlerin tespit edilmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri incelenmiştir. Çok yönlü uç değerler için kabul edilen ölçüt $p < .001$ düzeyinde manidar Mahalanobis uzaklık değeridir (Çokluk ve diğerleri, 2010). Bu anlamda $p < .001$ değerini aşan 57 (%16) uç değer belirlenmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmadaki istatistiksel işlemler daha sonra 282 psikolojik danışman adayından elde edilen veriler ile gerçekleştirilerek, verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşılaması sağlanmıştır.

Verilerin analizinden önce betimleyici istatistikler olarak aritmetik ortalama, standart sapma, yüzdelik ve frekanslar hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6*Ölçek verilerine ilişkin betimsel istatistikler*

Ölçekler	N	Madde sayısı	$\bar{x}$	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Baskılık	α
CKG	282	12	59.12	8.72	27	72	-.735	.409	.92
PDÖY	282	13	41.97	9.03	13	64	-.203	.234	.90
PİO	282	8	42.45	7.54	12	56	-.525	.573	.86
EE	282	20	69.71	10.18	37	97	-.140	.132	.80
BS	282	10	30.63	6.60	15	40	-.392	-.922	.91

CKG: Cesaretlendirme karakter gücü. PDÖY: Psikolojik danışman öz yetkinlik. PİO: Psikolojik iyi oluş. EE: Empatik eğilim. BS: Benlik saygısı. α : Cronbach Alpha.

Cesaretlendirme karakter gücü ile benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, öz yetkinlik ve empatik eğilim değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmış, Path Analizi ile incelenmiştir. Verilerin analizlerinde SPSS, AMOS, JASP ve MPLUS uygulamaları ile .01 ve .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde hipotezler doğrultusunda yapılan istatistiksel işlemlerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1. Çalışmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Katsayı Değeri Sonuçları

Bu çalışmada incelenen değişkenlerin aralarındaki ilişkiler, uygulanan ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasındaki korelasyonun Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmesi yoluyla belirlenmiştir. Cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik danışman öz yetkinliği, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı değişkenlerinden elde edilen betimsel istatistikler ve değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5
1. CKG	59.10	8.72	-	.196	.434	.427	.258
2. PDÖY	41.97	9.03		-	.185	.093	.010
3. PİO	42.45	7.54			-	.678	.717
4. EE	69.71	10.18				-	.587
5. BS	30.63	6.60					-

CKG: Cesaretlendirme karakter gücü. PDÖY: Psikolojik danışman öz yetkinlik. PİO: Psikolojik iyi oluş. EE: Empatik eğilim. BS: Benlik saygısı.

Tablo 7’deki değerler incelendiğinde, çalışma grubuna ait cesaretlendirme karakter gücü puan $\bar{x}= 59.10$, $SS= 8.72$, psikolojik danışman öz yetkinlik puan $\bar{x}= 41.97$, $SS= 9.03$, psikolojik iyi oluş puan $\bar{x}= 42.45$, $SS= 7.54$, empatik eğilim puan $\bar{x}= 69.71$, $SS= 10.18$ ve benlik saygısı puan $\bar{x}= 30.63$, $SS= 6.60$ olarak bulunmuştur.

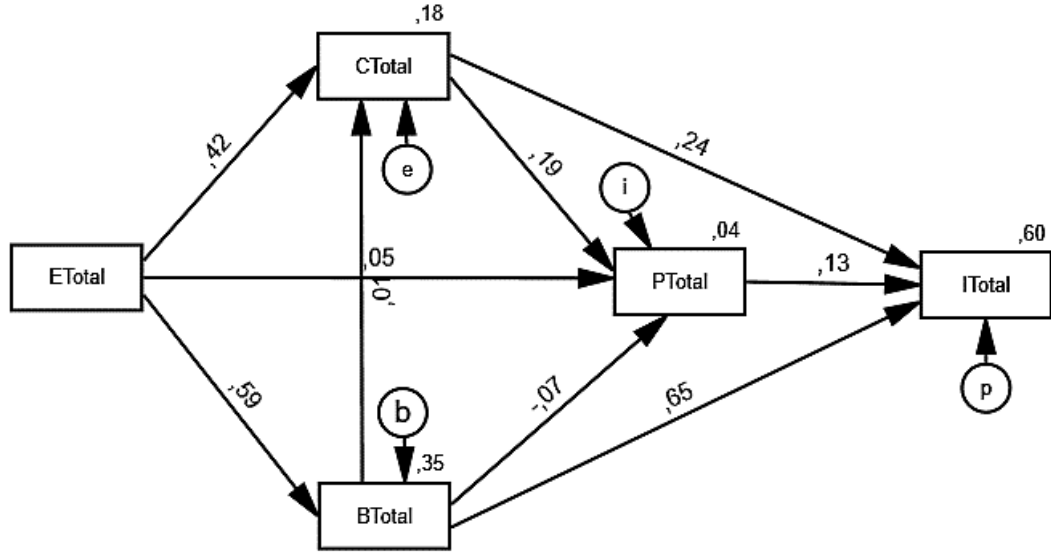
Ayrıca Tablo 7’de değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları açısından bakıldığında, cesaretlendirme karakter gücü ile psikolojik danışmanlık öz yetkinlik puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .18$, $p < .01$); cesaretlendirme karakter gücü ile psikolojik iyi oluş puanları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .43$, $p < .01$); cesaretlendirme karakter gücü ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .43$, $p < .01$) ve cesaretlendirme karakter gücü ile benlik saygısı puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .24$, $p < .01$) olduğu görülmektedir.

4.2. Modelin Test Edilmesi

Psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik danışman öz yetkinliği, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerinin inceleneceği Path Analizi modelinin test edilmesi için öncelikle beş adet gözlenen değişken ile yol analizi yapılmıştır. Model 1'e ilişkin sonuçlar Şekil 4'teki gibidir.

Şekil 4

Model 1'e ilişkin yol diyagramı

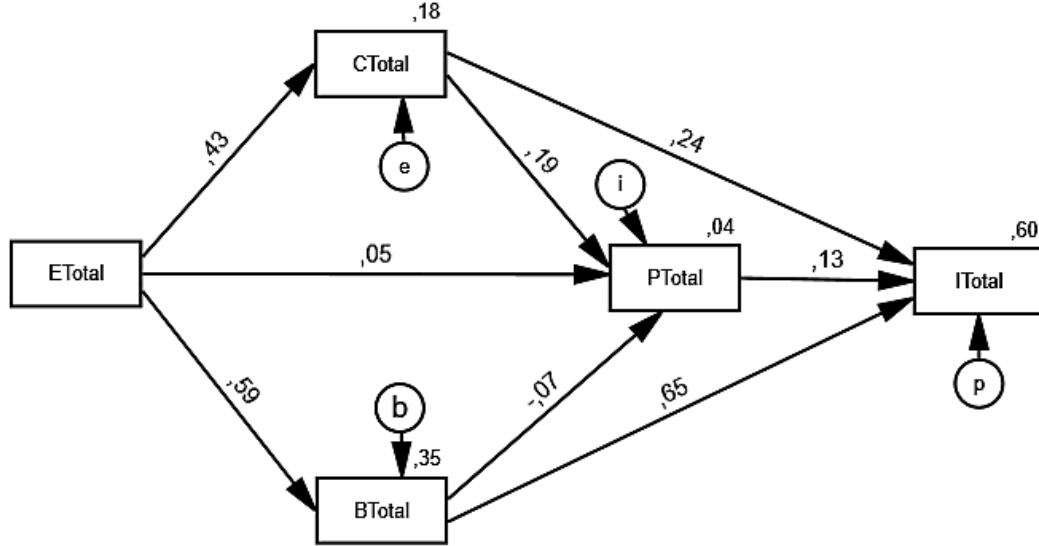


CMIN=42,051; DF=1; CMIN/DF=42,051; RMSEA=.382; CFI=.914; GFI=.947; NFI=.913; TLI=.136

Model 1'de öncelikle standartlaştırılmış yol katsayılarının anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Şekil 4'te görüldüğü gibi standartlaştırılmış yol katsayıları .01 ile .65 arasında yer almaktadır ($p < .001$). Dolayısıyla tüm yollar manidar değildir. Modelin yol analizi sonucunda doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için hesaplanan uyum indeksleri $\chi^2/df = 42.051$; CFI= .914; GFI= .947; NFI= .913; TLI= .136 ve RMSEA= .382 olarak elde edilmiştir. Bu değerlere bakıldığında Model 1'in kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda kabul edilebilir uyum indekslerine ulaşmak amacıyla modeldeki BTotal'den CTotal'e giden manidar olmayan yol modelden çıkarılmıştır. Bu işlem sonucunda uyum indeksleri $\chi^2/df = 21.038$; CFI= .916; GFI= .947; NFI= .913; TLI= .578 ve RMSEA= .267 olarak elde edilmiştir. BTotal'den CTotal'e giden yolun kaldırılmasıyla elde edilen Model 1'in son hali Şekil 5'teki gibidir.

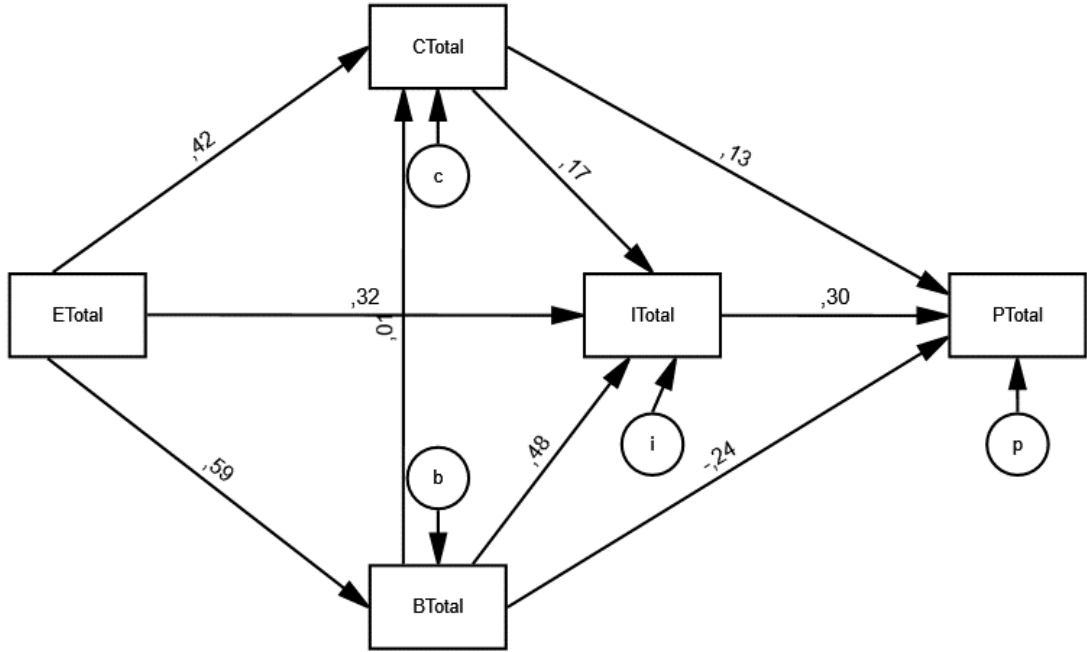
Şekil 5

BTotol'den CTotol'e giden yolun çıkarılmasıyla elde edilen Model 1'e ilişkin yol diyagramı



CMIN=42,075; DF=2; CMIN/DF=21,038; RMSEA=.267; CFI=.916; GFI=.947; NFI=.913; TLI=.578

Bu işlem sonucunda elde edilen uyum indekslerinin de kabul edilebilir düzeyde olmadığı görüldüğü için diğer bir manidar olmayan yol olan ETotol'den PTotol'e giden yol modelden çıkarılmıştır. Bu işlem sonucunda ise uyum indeksleri $\chi^2/df = 14.176$; CFI= .917; GFI= .947; NFI= .912; TLI= .723 ve RMSEA= .217 olarak elde edilmiştir. Tüm bu işlemler doğrultusunda yolların manidar olmaması ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmaması doğrultusunda psikolojik iyi oluşun bağımlı değişken olarak yer aldığı Model 1'in çalışmayacağı düşünülerek psikolojik iyi oluş ile psikolojik danışman öz yetkinliğinin yer değiştirdiği Model 2 üzerinde çalışılmıştır. Model 2'ye ilişkin yol analizi sonuçları Şekil 6'daki gibidir.

Şekil 6*Model 2'ye ilişkin yol diyagramı*

CMIN=.399; DF=1; CMIN/DF=.399; RMSEA=.000; CFI=1.000; GFI=.999; NFI=.999; TLI=1.013

Model 2'de de öncelikle standartlaştırılmış yol katsayılarının anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Şekil 6'da görüleceği üzere standartlaştırılmış yol katsayıları .01 ile .55 arasında değişmektedir ($p < .001$). Dolayısıyla tüm yollar manidar değildir. Yol analizi sonucunda doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için bakılan modele ait uyum indeksleri $\chi^2/df = .399$; CFI= 1.000; GFI= .999 ve NFI= .999; RMSEA= .000 olarak elde edilmiştir. Model 1 ve Model 2'den elde edilen sonuçlara göre uyum indeksleri Tablo 8'deki gibidir.

Tablo 8*Yol analizi sonucu modellere ilişkin uyum indeksleri*

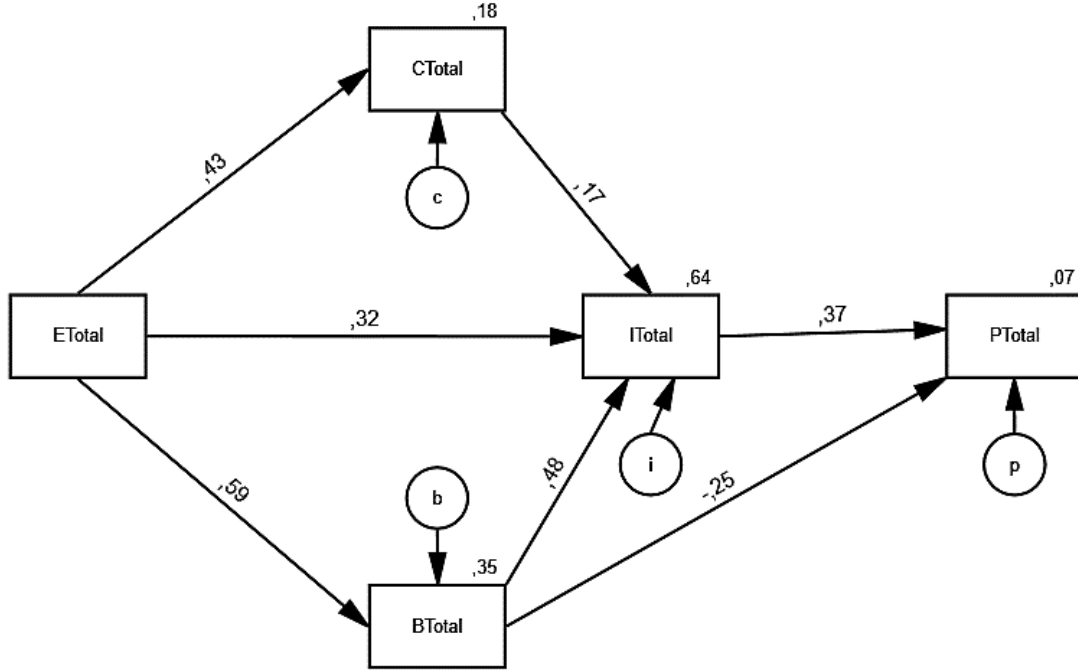
Uyum ölçütleri	En iyi değerler	Kabul edilebilir değerler	Model 1	Model 2
χ^2/df	0-2	2-5	42.051	.399
GFI	0.95-1.00	0.90-0.95	.947	.999
CFI	0.95-1.00	0.90-0.95	.914	1.000
TLI	0.95-1.00	0.90-0.95	.136	1.013
NFI	0.95-1.00	0.90-0.95	.913	.999
RMSEA	0.00-0.05	0.05-0.08	.382	.000

Schermelleh-Engel ve Moosbrugger (2003)

Bu değerlere bakıldığında Model 2'nin daha iyi uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu ve mükemmel uyum gösterdiği görülmektedir. Uyum indekslerinin mükemmel uyum düzeyinde olması ancak manidar olmayan yolların yer alması doğrultusunda bazı yollar modelden çıkarılarak Model 3 üzerine çalışılmıştır. Model 3'e ilişkin yol analizi sonuçları Şekil 7'deki gibidir.

Şekil 7

Model 3'e ilişkin yol diyagramı



CMIN=4,336; DF=3; CMIN/DF=1,445; RMSEA=.040; CFI=.997; GFI=.994; NFI=.991; TLI=.991

Model 3'te de öncelikle standartlaştırılmış yol katsayılarının anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Şekil 7'de görüldüğü gibi standartlaştırılmış yol katsayıları .17 ile .59 arasında değişmektedir ($p < .001$). Dolayısıyla tüm yollar manidardır. Yol analizi sonucunda doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için bakılan modele ait uyum indeksleri $\chi^2/df = 1,445$; CFI = .997; GFI = .994 ve NFI = .991; RMSEA = .040; SRMR = .028 olarak elde edilmiştir. Bu değerlere bakıldığında Model 3'ün mükemmel uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Yolların manidar olması ve mükemmel uyum indekslerine sahip olması doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere Model 3 ile çalışmaya devam edilmiştir.

4.3. Modelin Doğrudan Etkilerine İlişkin Bulgular

Model 3'e ait path analizi sonucunda doğrudan etkilere bakıldığında; empatik eğilim cesaretlendirme karakter gücünü ($\beta = .435$, $p < .001$), benlik saygısını ($\beta = .584$, $p < .001$) ve

psikolojik iyi oluşu ($\beta = .325$, $p < .001$) pozitif yönde etkilemektedir. Benlik saygısı psikolojik iyi oluşu ($\beta = .478$, $p < .001$) pozitif yönde etkilemekteyken psikolojik danışman öz-yetkinliğini ($\beta = -.261$, $p < .001$) negatif yönde etkilemektedir. Cesaretlendirme karakter gücü psikolojik iyi oluşu ($\beta = .174$, $p < .001$); psikolojik iyi oluş ise psikolojik danışman öz yetkinliğini ($\beta = .357$, $p < .001$) pozitif yönde etkilemektedir. İlgili değerler Tablo 9'daki gibidir.

Tablo 9

Path analizi sonucu elde edilen modelin yol katsayıları ve doğrudan etkilerine dair bulgular

Hipotez Yolları	β_0	β_1	Std. Hata	Kritik Oran	p
H1, a yolu, E→C	.435	.367	.045	8,163	***
H2, b yolu, E→B	.584	.377	.029	13,109	***
H3, c yolu, E→PI	.325	.238	.030	7,836	***
H4, d yolu, B→PI	.478	.543	.049	11,052	***
H5, e yolu, C→PI	.174	.151	.034	4,470	***
H6, f yolu, PI→PÖ	.357	.421	.105	4,012	***
H7, g yolu, B→PÖ	-.261	-.350	.112	-3,113	***

β_0 : Standartlaştırılmış yol katsayıları, β_1 : Standart olmayan yol katsayıları, ***<.001

4.4. Modelin Dolaylı Etkilerine İlişkin Bulgular

Modele ilişkin dolaylı etkilere bakıldığında empatik eğilimin psikolojik iyi oluşu cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısı aracılığıyla etkilediği standartlaştırılmış dolaylı etki katsayısının $\beta = .355$, $p < .001$; empatik eğilimin psikolojik danışman öz-yetkinliği cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla etkilediği standartlaştırılmış dolaylı etki katsayısının $\beta = .090$, $p < .001$; benlik saygısının psikolojik danışmanlık öz-yetkinliği psikolojik iyi oluş aracılığıyla etkilediği standartlaştırılmış dolaylı etki katsayısının $\beta = .171$, $p < .001$; cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik danışmanlık öz-yetkinliği psikolojik iyi oluş aracılığıyla etkilediği standartlaştırılmış dolaylı etki katsayısının $\beta = .062$, $p < .001$ olduğu sonucuna varılmıştır. İlgili değerlere Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10*Path analizi sonucu elde edilen modelin dolaylı etkilerine dair bulgular*

	Sonuç Değişkenleri			
	Psikolojik İyi oluş		Psk. Dan. Öz-yetkinlik	
	Std. β	SH	Std. β	SH
Empatik Eğilim (c' ve p' yolu)	.325*	.030	-	-
R ²	.637		.063	
Toplam etki	.680		.090	
Dolaylı etki	.355*		.090*	
Benlik Saygısı (g' yolu)			-.261*	.112
R ²			.063	
Toplam etki			-.091	
Dolaylı etki			.171*	
Cesaretlendirme karakter gücü (h' yolu)			-	-
R ²			.063	
Toplam etki			.062	
Dolaylı etki			.062*	

*<.001

Elde edilen bulgulara göre, psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimleri cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun birlikte aracılığıyla empatik eğilim düzeyleri psikolojik danışman öz yetkinliğini etkilemektedir. Benzer şekilde; psikolojik iyi oluşun aracılığıyla psikolojik danışman adaylarının benlik saygısı ve cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri psikolojik danışman öz yetkinliği düzeylerini etkilemektedir.

4.5. Modele İlişkin Elde Edilen Bulguların Bootstrap İşlemiyle Sınanması

Modele ait elde edilen doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıkları bootstrapping işlemiyle (yeniden örnekleme) sınanmıştır. Bootstrapping işlemiyle örneklem sayısı artırılarak doğrudan veya dolaylı etkilerin anlamlılığına ilişkin ek kanıt elde edilmektedir (Mackinnon, 2008; Meydan ve Şeşen, 2015). Güven aralığının sıfırı kapsamaması doğrudan veya dolaylı etkinin anlamlı olduğunu ifade etmektedir (Hayes, 2013). Bu çalışmada 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda elde edilen bootstrap katsayısı ve % 95 güven aralıkları alt ve üst sınırları Tablo 11'deki gibidir.

Tablo 11*Modele ilişkin bootstrap sonuçları*

	Katsayı	%95 Güven aralığında	
		Alt sınır	Üst sınır
<u>Doğrudan etkiler</u>			
EE→CKG	.435	.332	.516
EE→BS	.584	.507	.660
EE→PI	.325	.237	.397
BS→PI	.478	.405	.557
CKG→PI	.174	.098	.252
PI→PÖ	.357	.201	.516
BS→PÖ	-.261	-.407	-.094
<u>Dolaylı etkiler</u>			
EE→CKG-BS→Pİ	.355	.305	.420
EE→CKG-BS-Pİ→PÖ	.090	.012	.180
BS→Pİ→PÖ	.171	.100	.263
CKG→Pİ→PÖ	.062	.029	.111

Tablo 11 incelendiğinde empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücüne ($\beta = .435$, %95 G.A. = .332-.516), benlik saygısına ($\beta = .584$, %95 G.A. = .507-.660) ve psikolojik iyi oluşa ($\beta = .325$, %95 G.A. = .237-.397) doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Empatik eğilimin benlik saygısı ve cesaretlendirme karakter gücü aracılığıyla psikolojik iyi oluşa ($\beta = .355$, %95 G.A. = .305 - .420); benlik saygısı, cesaretlendirme karakter gücü ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz-yetkinliğine ($\beta = .090$, %95 G.A. = .012 - .180) dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Benlik saygısının psikolojik iyi oluşa ($\beta = .478$, %95 G.A. = .405 - .557), psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz-yetkinliğine ($\beta = .357$, %95 G.A. = .201 - .516) ve benlik saygısının psikolojik danışman öz-yetkinliğine ($\beta = -.261$, %95 G.A. = -.407 - -.094) doğrudan etkisinin anlamlı olduğu; benlik saygısının psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz-yetkinliğine ($\beta = .171$, %95 G.A. = .100 - .263) dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir.

Son olarak cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik iyi oluşa ($\beta = .174$, %95 G.A. = .098 - .252) doğrudan etkisinin anlamlı olduğu; psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik

danışman öz-yetkinliğine ($\beta = .062$, %95 G.A. = .029 - .111) dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 11'e göre doğrudan ve dolaylı etkilerin tümünde bootstrap %95 güven aralıkları alt ve üst sınırları sıfır değerini içermediği için istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu doğrultuda bootstrapping işlemi psikolojik danışman adaylarının empatik eğilimlerinin cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluşu; cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısının psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz-yetkinliğini; empatik eğilimlerinin cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz-yetkinliğini etkilediği sonucunu desteklemektedir.



5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümünde araştırmının her bir bulgusuna yönelik tartışma ve değerlendirmeler ayrı başlıklar altında verilmiş, ayrıca araştırmının sonuçlarına dayalı olarak araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Modelin Doğrudan Etkilerine İlişkin Tartışma: Bu başlık altında modelin doğrudan etkileri bulgulara yer aldığı sırayla tartışılacaktır.

5.1.1.1. Empatik Eğilimin Cesaretlendirme Karakter Gücü Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma: Bu araştırmada ilk olarak empatik eğilim ve cesaretlendirme karakter gücü arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguya alanyazın taramasında da kısmen rastlanmıştır. Wong ve diğerleri (2019), cesaretlendirme kavramını karakter güçleri kategorisinde kavramsallaştırmayı amaçladıkları çalışmalarında empati ile cesaretlendirme karakter gücü arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazına bakıldığında empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu sonuçla birlikte empati ile cesaretlendirme karakter gücü arasındaki ilişkiye dair çalışma (Wong ve diğerleri, 2019) yer almasına karşın empatik eğilimle arasındaki ilişkinin yönüne dair bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Cesaretlendirme becerisi danışanda var olan davranışsal amacı anlayabilmeyi kapsadığı gibi (Carns & Carns, 1998) danışanın sübjektif dünyasının anlaşılması şeklinde de ifade edilebilir (Corey, 2008). Bu doğrultuda empati ile pozitif yönlü bir ilişkisi olan cesaretlendirmenin empatik eğilimden doğrudan etkilenmesi beklenebilir. Empatik eğilimi yüksek olan bireylerin duyguları anlama, duygusal yaşantılardan etkilenme ve yardım etme isteği diğerlerine kıyasla daha yüksektir (Yaycı, 2018). Karşısındakinin zorlayıcı bir durumla baş etmeye çalıştığını ya da henüz keşfetmediği gerçekleşmeyen bir potansiyelinin olduğunu fark ettiğinde karşısındakine tam potansiyellerini belirlemesinde yardımcı olması, zorlayıcı durum içerisinde onaylamalarla desteklemesi cesaretlendirme karakter gücü düzeyi yüksek bireylerden beklenen davranışlar olacaktır (Wong ve diğerleri, 2019). Bu doğrultuda empatik eğilimi yüksek bireylerin zorlayıcı bir durum yaşayan diğerleriyle karşılaştığında cesaretlendirme eğiliminde olmaları düşünülmektedir.

5.1.1.2. Empatik Eğilimin Benlik Saygısı Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin

Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan empatik eğilim ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında bu çalışmada iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve empatik eğilimin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Empatik eğilimi yüksek bireylerin benlik saygısının da yüksek olduğu alanyazında daha önce de elde edilmiş bir bulgudur (Salı, 2013; Yüksel, 2009). Alanyazına bakıldığında benlik saygısının empatik becerileri yordadığına dair bulgular yer almakla birlikte (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014), empatik eğilim ile benlik saygısı arasındaki ilişkideki etkinin yönüne dair çalışmalarda tam tersinin de söz konusu olabileceği görülmektedir. Sayın (2003)'ın eğitim fakültesi öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında empatik eğilimi yüksek katılımcıların mesleki benlik saygısının empatik eğilimi düşük katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmaya göre sınıf ortamındaki ortaokul öğrencilerinde algılanan ve hissedilen empatik atmosfer arttıkça benlik saygısı da artmıştır (Kandemir ve Özbay, 2009). Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen empatik eğilimin benlik saygısına doğrudan etkisine dair bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

Başkalarına ait duyguları anlama potansiyeli olan empatik eğilim bireylerin benlik saygısı ve ruh sağlığı için önemli görülmektedir (Karataş, 2012). Kendini kabul etmenin duygularını ifadelendiren (Leory, 1996) benlik saygısı; bireyin toplumsal kabulüne, bireye dâhil olduğu çevrece gösterilen değere ve bireyin dışadönük bir birey olmasına bağlı olarak yükselmektedir (Aktaş ve diğerleri, 2018). Gümüşçağlayan (2018)'in psikolojik danışman adaylarıyla yaptıkları bir çalışmanın bulgularına bakıldığında, bilişsel empatiyle bireyin kendine dair olumsuz benlik algısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Rogers (1989) benliği bireyin kişisel deneyimlerini farkındalık içerisinde algılaması olarak tanımlamaktadır. Kişinin farkında olduğu benliği, istenilene ne derece yaklaşırsa kişinin benlik saygısı o düzeyde yükselmektedir (Karaboğa, 2011). Bireylerin farkındalık sonucunda var olan özelliklerini nasıl algıladığı benlik saygısını etkilemektedir. Kişinin kendisine dair farkındalığının benlik saygısını arttırdığı gibi çevresine ve diğerlerine dair farkındalığının da benlik saygısını arttırması öngörülmektedir. Kişilerarası yakınlığı sağlayan ve iletişimi kolaylaştıran empatik eğilimin bu potansiyele sahip bireylere de olumlu bir katkısı olduğu, bu bireyleri geliştirdiği bilinmektedir. Buradan hareketle bu potansiyele sahip bireylerde duyguları anlama, yaşantılardan etkilenme ve farkındalık bilincinin yüksek olması beklenecektir (Yaycı, 2018; Okan ve diğerleri, 2020). Bu doğrultuda empatik eğilime sahip bireyler yüksek farkındalık bilinci ile yüksek benlik saygısına sahip olacaklardır.

Tüm bu bulgularla tutarlı bir biçimde, bu çalışmadaki empatik eğilimin benlik saygısı üzerinde doğrudan bir etkisine ilişkin bulgusu mevcut alanyazınla tutarlıdır. Bunun yanında, alanyazına bakıldığında empatik eğilim ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yer almasına karşın aralarındaki etkiyi konu edinen çalışmaların azınlıkta olduğu ve ilişkinin yönüne dair ikiliklerin olduğu görülmektedir.

5.1.1.3. Empatik Eğilimin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin

Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan empatik eğilim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve empatik eğilimin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Empatik eğilimi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusu alanyazında daha önce de elde edilmiş bir bulgudur (Kapıkıran, 2011; Büyükcebeci, 2017). Bu bakımdan araştırmanın bu bulgusu mevcut alanyazınla uyumludur.

Empatik eğilimin kişinin ruh sağlığının korunmasında önemli bir rolü vardır (Karataş, 2012). Şimşek ve Bozanoğlu (2011)'nin yaptığı çalışmaya göre empatik eğilim olumlu ruh sağlığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide kısmen, olumsuz ruh sağlığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlenmektedir. Benzer bir şekilde Wei ve diğerlerinin (2011) yaptığı çalışmaya göre öz-şefkat ve empati öznel iyi oluş ile bağlanma kaygısı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir. Yine başka bir çalışmaya göre ergenlerin empati düzeylerinin ve duygusal dayanıklılıklarının psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Vinayak & Judge, 2018).

Karşıdakinin duygularını anlama, bu doğrultuda şefkatli ve kapsamlı tepkilerde bulunma kişilerde psikolojik bir doyum ortaya çıkarmaktadır. Bu da kişilerde olumlu his ve duyguların oluşmasına olanak sağlamaktadır (Carnicer & Caterina, 2014). Kişilerarası ilişkilerde daha kolay iletişim kurmaya olanak sağlayan empati aynı zamanda saldırganlığı azaltmakta, sosyal istenirliği arttırmakta ve bu doğrultuda yüksek bir psikolojik iyi oluş sağlamaktadır (Kapıkıran, 2010).

Sonuç olarak, çalışmanın empatik eğilimin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin bu bulgusu, empatik eğilim ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair çalışmalarla ve aralarındaki etkiyi konu edinen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

5.1.1.4. Benlik Saygısının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin

Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusu alanyazında daha önce de elde

edilmiş bir bulgudur (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Beydoğan Tangör & Curun, 2016; Ayçiçek, 2020). Bu bakımdan araştırmanın bu bulgusu mevcut alanyazınla uyumludur.

Yüksek benlik saygısına sahip olanların sağlıklı, mutlu, üretken ve başarılı olmak için çabaladıkları, güçlüklerle baş etme konusunda daha azimli oldukları, diğerlerini kabul ettikleri ve çevrenin baskılarına daha az boyun eğdikleri ifade edilirken; düşük benlik saygısına sahip olanların ise endişeli, karamsar, gelecek hakkında negatif düşünceleri olan ve başarısızlığa eğilimli bireyler oldukları bilinmektedir (Coleman ve Hendry, 1990; Karataş ve Erden, 2012). Bu doğrultuda benlik saygısı bireylerin kendi hayatlarını algılayışı ve ruh sağlıkları açısından önemli olduğu kadar kişilerarası ilişkileri için de önemlidir.

Kendisini yeterli, yetenekli hisseden kendisine ve hayatına dair olumlu algıları bulunan geleceğe dair iyimser olduğu gibi kendisini çevresi tarafından da saygı duyulan biri olarak algılayan bireylere ait pozitif bir kavram olarak görülen (Savi-Çakar ve İkiz, 2016) psikolojik iyi oluşun; bireyin kendisine dair değerlendirmeleri sonucunda vardığı benliğini beğenmesi ve onaylaması durumu olarak tanımlanabilecek (Yörükoğlu, 2000) benlik saygısı ile pozitif yönlü bir ilişkide olması beklenen bir durumdur. Bu ilişkinin yönüne bakıldığında alanyazın taraması sonucunda benlik saygısının psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmaktadır. İşleroğlu (2012)'nin lise öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada benlik saygısının öğrencilerin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olduğu ve lise öğrencilerine ait öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yine alanyazında yer alan geçmiş araştırmalara bakıldığında, benlik saygısı yüksek olanların, düşük olanlara göre daha çok olumlu duygulara sahip olan mutlu bireyler olduğu, ait olduğu çevreye uyum göstermede daha başarılı olduğu görülmüştür (Cha, 2003; Schimmack & Diener, 2003). Kendisini diğerlerine göre daha olumlu algılayan benlik saygısı yüksek bireylerin bu olumlu duygular neticesinde daha mutlu, yaşam doyumu yüksek bireyler olması ve nihayetinde yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olmaları beklenen bir sonuçtur.

Sonuç olarak, çalışmanın benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin bu bulgusu, benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair çalışmalarla ve aralarındaki etkiyi konu edinen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

5.1.1.5. Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan benlik saygısı ve psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ve benlik saygısının psikolojik danışman öz-yetkinliği üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların aksine benlik saygısı yüksek bireylerin psikolojik danışman öz yetkinliğinin de yüksek olabileceği bulgusu alanyazında yer

edinmiş bir bulgudur (Aydoğan ve Özbay, 2012; D'Amico & Cardaci, 2003; Sung-Ja, 2006; Yıldırım ve Atilla, 2020). Altun ve Yazıcı (2012)'nin öğrencilerle yaptığı çalışmaya göre öz yeterlik ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışma olarak, Yiğit (2018) tarafından yapılan çalışmaya göre benlik saygısı ve öz yeterlik arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer bulgularla sonuçlanmış çalışmalara alanyazında sıklıkla karşılaşılmaktadır (Diseth ve diğerleri, 2014; Buluş ve Öztürk-Samur, 2017).

Benlik algısı yüksek bir kişi başarılı olacağı veya olamayacağı konuların neler olduğu konusunda yüksek bilince sahiptir. Bu doğrultuda bireylerin kendilerine dair algılarının öz yeterlik algıları üzerinde etkiye sahip olması beklenmektedir (Yıldırım ve Atilla, 2020). Bireyin kendisine yönelik algıları ve bu algılarına yönelik tutumlarını ifade eden benlik saygısının da öz yetkinlik ile pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir (Yenidünya, 2005; Duman, 2016).

Bireylerin benlik saygısı düzeyleri düşüncelerini, söylediklerini, yaptıklarını, dünyaya nasıl baktıklarını ve kendilerinde değiştirmek istedikleri her türlü şeyi değiştirme yolunda hareket etme potansiyellerini etkilemektedir (Sanford & Donovan, 1984). Benlik saygısı yüksek bireyler, çevreleriyle kurdukları iyi ilişkiler doğrultusunda olumlu izler bırakır ve grup içerisinde konuşma konusunda istekli olurlar (Baumeister ve diğerleri, 2003). Benlik saygısı düşük bireylerde ise bazı psikolojik bozukluklar görülebileceği gibi akademik başarısızlık, eğitimden uzaklaşma, maddeye bulaşma gibi olumsuz eğilimler görülebilir (Mann ve diğerleri, 2004; Donnellan ve diğerleri, 2005). Bu bilgiler doğrultusunda benlik saygısı yüksek psikolojik danışman adaylarının kendilerine dair algıları doğrultusunda yüksek psikolojik danışman öz yetkinliğine sahip olmaları beklenebilir. Benlik saygısı ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki ilişkide ilişkinin yönüne dair yapılan alanyazın araştırması sonucunda benlik saygısının öz yetkinliği üzerindeki etkilerine dair bulgular yer almaktadır (Locke & Latham, 1990; McDonald & Siegal 1992; Pajares, 2003)

Bu iki değişken arasındaki ilişkiye ve etkinin yönüne dair bulgulara bakıldığında alanyazın taraması sonucunda elde edilen bulgular ile kısmen tutarlı kısmen de tutarsız olduğu görülmektedir. Benlik saygısının psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki doğrudan etkisi alanyazınla tutarlı bir bulgudur. Ancak bu çalışmada elde edilen aralardaki negatif ilişkiye dair bulgu, alanyazınla tutarlılık göstermemektedir.

Benlik saygısının incelendiği çalışmalara bakıldığında, benlik saygısına dair değerlendirmelerin bazı hatalara yol açtığı, kişilerin kafa karışıklığı ve kararsız yapılarıyla olduğundan daha az düşük benlik saygısı düzeyine sahip görüldüğü; ölçüm sırasında kendilerini ifade edip desteklemek için yeterince tanımadıkları ifade edilmektedir (Campbell,

1990; Baumeister, 1998). Dinamik, değişken bir yapıda olan benlik saygısı kişilerin kendilerini o an içinde nasıl hissettikleri hakkında bilgi vermektedir (Heatherton & Polivy, 1991; Weiten ve diğerleri, 2016). Bunlara ek olarak benlik saygısı değerlendirilirken kendini değerlendirmeye dayalı ölçeklerin sorun oluşturacağı, benlik saygısına dair çalışmaların ölçümünde doğru ölçümlere ulaşmanın zorluğu belirtilmektedir (Weiten ve diğerleri, 2016; Savi-akar & İkiz, 2016).

Baloğlu ve diğerlerinin (2006) yürüttüğü çalışmaya göre iş doyumunu ile benlik saygısı arasında negatif ilişkiler saptanmıştır. Matematik öğretmenlerinin benlik saygısı düzeylerinin mesleki motivasyonla ilişkisinde öz yeterliliğin aracılık etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya göre katılımcılara ait benlik saygısı ile mesleki motivasyon düzeyleri arasında negatif düzeyde ilişki bulunmuştur. Etkinin yönüne bakıldığında benlik saygısının mesleki motivasyonu negatif olarak etkilediği sonucu elde edilmiştir (Danışman ve diğerleri, 2016). Benzer bir şekilde Savi akar ve İkiz (2016)'in psikolojik danışman adayları ile yürüttüğü çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısının psikolojik belirtiler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tüm bu sonuçlar doğrultusunda alanyazına bakıldığında benlik saygısının psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu; aralarında pozitif ilişki olduğu ancak benlik saygısı ölçümlerinin zorluğundan kaynaklı bu çalışmada negatif yönlü bir ilişkinin bulunmuş olma ihtimali düşünölmektedir.

5.1.1.6. Cesaretlendirme Karakter Gücünün Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan cesaretlendirme karakter gücü ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Cesaretlendirme karakter gücü yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu bulgusu alanyazında daha önce de elde edilmiş bir bulgudur. Başkalarına onaylayıcı sözler söyleme veya yazma alışkanlığı sayesinde, cesaret verici karakter gücü yüksek olan bireylerin, diğer insanlar ve dünya hakkında olumlu bir görüş geliştirmesi beklenebilir ve bu da bu bireylere daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş sağlar (Wong, 2015). Wong ve diğerleri. (2019)'nın gerçekleştirdiği çalışma da bu doğrultuda bir bulguyla sonuçlanarak cesaretlendirme karakter gücü ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur.

Adler'in kuramına göre sosyal ilgi ve cesaret psikolojik danışma sürecinin hedefini şekillendiren önemli kavramlardandır (Sweeney, 2009). Cesaretlendirme uygulaması yoluyla, bireyler kendilerine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirecek ve bu da nihayetinde psikolojik

iyi oluşlarını ve benlik saygılarını geliştirecektir (Wong, 2015; Wong ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde psikolojik danışman adayları ile yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı sonucuna varılmıştır (Ateş, 2021). Cesaretlendirme süreci cesaretlendirilen bireye bu şekilde etki ederken cesaretlendirme karakter gücüne sahip kişiye de aynı yönde fayda sağlayacağı beklenmektedir (Peterson & Seligman, 2004; Wong, 2015). Cesaretlendirme karakter gücü yüksek bireyler, diğerlerini cesaretlendirirken güçlü ilişkisel bağlar oluşur ve bu bireylerin yüksek düzeyde sosyal bağlılığa sahip olacağı; bu doğrultuda başkalarına veya topluma katkıda bulunmalarından dolayı psikolojik iyi oluşlarının artması beklenmektedir (Wong, 2015).

Sonuç olarak, çalışmanın cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin bu bulgusu, cesaretlendirme karakter gücü ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair çalışmalarla (Wong ve diğerleri, 2019; Wang ve diğerleri, 2021) tutarlılık göstermektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair bulguların alanyazında yer almasına karşın aralarındaki etkiyi konu edinen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.1.1.7. Psikolojik İyi Oluşun Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Doğrudan Etkisine İlişkin Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Öz yetkinliği yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusu alanyazında daha önce de elde edilmiş bir bulgudur (Cicognani ve diğerleri, 2008; Kılınc, 2017; Ersoy ve diğerleri, 2019).

Psikolojik iyi oluşun kişilerin yaşamlarına birçok olumlu katkısı olduğu bilinmektedir. Bireylerin kendilerine güvenmesi, olumlu düşüncelerinin ve yaşamdan tatminlik düzeylerinin yükselmesi psikolojik iyi oluşun katkılarından bazılarıdır. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler kişilerin performanslarına katkı sağlayarak yaşam doyumlarını arttırmaktadır (Akdoğan ve Polatçı, 2013). Bunun dışında öz yeterliği yüksek kişiler zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında kaçmayıp zorlayıcı duruma meydan okumayı seçerler. Meydan okuyabileceklerini düşündükleri durumlardan korkmaz, bu durumları hedef olarak seçerler. Başarısızlık durumunda ise yılmayıp çabalarlar (Bandura, 1994). Bu bireyler kendilerine dair olumlu düşünceleriyle mutlu ve iyi olmaya çabalarken başarısızlıkla karşılaştıklarında kaçınmayıp mutlu ve iyi olmaya yönelik farklı yolları arar ve çabalamaya devam eder (Bandura, 1977). “Kişinin bireysel gelişimini sağlamak için hayata karşı çaba harcaması” şeklinde ifadelendirilen psikolojik iyi oluş, kişilerin amaçladıklarının, potansiyellerinin ve var olan sorumluluklarının farkında olma durumudur (Waterman, 1993; Ryff & Keyes, 1995). Bu

bilgiler doğrultusunda zorlu durumlarla karşılaştığında üstesinden gelebileceğine dair inancı ve kendine güveni olan öz yetkinliği yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması beklenen bir durumdur. De-Caroli ve Sagone (2013) yürüttüğü bir çalışmada psikolojik iyi oluşun öz yeterlikle pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öz yetkinlik ile ilgili bu görüşler psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde de geçerli olabilir (Yiyit, 2001). Psikolojik danışman öz yetkinliği, kısa bir süre sonra terapötik ortamda danışanla girilecek bir süreçte, danışana etkili biçimde yardımcı olabileceğine dair bireyin var olan donanımlarına ve potansiyellerine ilişkin inancı şeklinde ifade edilmektedir (Larson & Daniels, 1998; Larson ve diğerleri, 1992). De-Caroli ve Sagone (2013) tarafından yürütülen benzer bir çalışma doğrultusunda öz yeterliği yüksek ergenlerin diğerlerine göre, daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Kılınç (2017) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre öz yeterliği yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde Curry (2007)'nin yürüttüğü bir çalışmaya göre psikolojik danışman adaylarının iyilik halleriyle öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Cicognani ve diğerleri (2008) yürüttükleri çalışmada öz yeterliğin kişisel bir kaynak olarak psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki pozitif yönlü ilişkiye dair bulgular alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Ancak ilişkinin yönüne yönelik yapılan çalışmalarla bu çalışmadan elde edilen bulgu tutarlılık göstermemektedir. Bu çalışmada öncelikle tasarlanan modelde psikolojik danışman öz yetkinliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ancak tasarı model uyum indekslerine uygun sonuçlar vermemiştir. Bu doğrultuda model üzerinde değişikliğe gidilmiştir. Yeni modelde psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır ve bu model uyum indekslerine göre mükemmel uyum göstermiştir.

Bireyin yaşama dair kaygıları ile kişisel-sosyal ilgileri arasında denge kurabilmek amacıyla çabalayacak güçte olması şeklinde tanımlanabilen (Ryff, 1989) psikolojik iyi oluş, herhangi bir patolojinin olmamasından ziyade bireyin gizil gücünü ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmesi olarak da ifade etmiştir. Başka bir deyişle psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik olarak en üst düzeyde işlevsel olma durumudur (Baş ve diğerleri, 2016). Bu doğrultuda psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin potansiyellerine ulaşma doğrultusunda çaba göstermesi ve bu doğrultuda kendine güvenmesi beklenen bir sonuç olacaktır. Ve nihayetinde psikolojik iyi oluşu yüksek psikolojik danışman adaylarının yüksek psikolojik öz yetkinliğe sahip olması öngörülebilir.

Alanyazına bakıldığında psikolojik danışman öz yetkinliğinin psikolojik iyi oluşa etkisi üzerine çalışmalar çoğunlukla yer almaktadır. Ancak psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki etkisi üzerine herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sonuç olarak, çalışmadaki bu bulgu doğrultusunda psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu; bu bulguya ek kanıt sunacak çalışmalara ağırlık verilebileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Modelin Dolaylı Etkilerine İlişkin Tartışma: Bu başlık altında modelin dolaylı etkileri bulgularda yer aldığı sırayla tartışılacaktır.

5.1.2.1. Empatik Eğilimin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma: İlk olarak empatik eğilim ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Bireylerdeki empatik eğilim arttıkça benlik saygısı, cesaretlendirme karakter gücü ve psikolojik iyi oluşun da arttığı bu çalışmaya ait doğrudan etkilere dair bulgularda yer almaktadır. Empatik eğilimin benlik saygısı ve cesaretlendirme karakter gücü aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi de bu çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda anlamlı bulunmuştur.

Empatik eğilimi yüksek bireylerin zorlayıcı bir durumda olan bireylerle karşılaştığında onları cesaretlendirme eğiliminde olmaları beklenilmektedir. Cesaretlendirme süreci cesaretlendirilen kişiye katkı sağladığı gibi cesaretlendirme karakter gücüne sahip bireylere de katkı sağlamaktadır (Peterson & Seligman, 2004; Wong, 2015). Bu katkı doğrultusunda cesaretlendirme karakter gücüne sahip kişilerin diğerlerine katkıda bulunmalarıyla psikolojik iyi oluşlarının artması beklenen bir durumdur (Wong, 2015). Bu bilgiler ışığında empatik eğilimi yüksek bireylerin cesaretlendirme karakter gücü düzeylerinin yüksek olması, cesaretlendirme karakter gücü yüksek bireylerin de psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması beklenmektedir.

Farkındalıkla birlikte var olan özelliklerin algılanışı benlik saygısını etkilemektedir. Bu doğrultuda empatik eğilime sahip bireyler yüksek farkındalık bilinci ile yüksek benlik saygısına sahip olacaklardır. Başka bir ifadeyle zorlayıcı bir durumda bulunan diğerlerine karşı kurulacak empatik eğilim benlik saygısına katkıda bulunmaktadır. Birçok çalışmada benlik saygının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutlu kişilerin kendilerine dair olumlu algıları varken benlik saygısı düşük kişilerin mutsuz olmaları bu iki değişken arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğuna örnek niteliğindedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Bu doğrultuda, empatik eğilimi yüksek bireylerin benlik saygısının yüksek olacağı, benlik saygısı yüksek bireylerin de psikolojik iyi oluşlarının yüksek olacağı beklenen bir sonuç olacaktır.

Sonuç olarak, çalışmanın empatik eğilimin benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin bu bulgusu, alanyazındaki değişkenler arasındaki ilişkilere dair yapılan çalışmalarla ve aralarındaki etkiyi konu edinen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

5.1.2.2. Empatik Eğilimin Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan empatik eğilim ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve empatik eğilimin psikolojik iyi oluş, cesaretlendirme karakter gücü ve benlik saygısı aracılığıyla psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında empatik eğilimin benlik saygısı, cesaretlendirme karakter gücü ve psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve bu etkilerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik danışman öz yetkinliği ile düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisi varken model çalışması sırasında etkinin yönüne dair bulunan yol manidar olmadığı için modelden çıkarılmıştır. Benlik saygısı ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu negatif yönlü ilişkinin benlik saygısının ölçümünde karşılaşılan zorluktan dolayı olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısının psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki doğrudan etkisinin de negatif yönlü anlamlı olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki pozitif yönlü ilişki ve psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Benzer bir şekilde Khattar ve Gawali (2014) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre psikolojik danışman öz yeterliğinde empatinin işlevi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda empati aracılığıyla psikolojik danışmanların kendilerine güvenmelerinin sağlanabileceği sonucuna varılmıştır.

Meydan (2014) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bir çalışmada öğrencilerin içerik ve duygu yansıtma becerilerine dair yeterlilikleri incelenmiştir. Çalışmada öğrencilerin bu becerilere dair yeterlilikleri ortalama bir seviyede gördükleri ve bu yeterliliğe dair algılarının uygulamadan önce bu beceri üzerine bir ders alıp almamaya; herhangi bir danışma sürecinde uygulama yapıp yapmamaya ve süpervizör eşliğinde devam edip etmediğine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ikonopoulou ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada ise psikolojik danışmanların çalışma hayatlarının ilk senelerinde öz

yeterliklerinin düşük olabileceği bu sebeple yüksek lisans eğitimi gören katılımcılarla devam edilmesi gerektiği düşünülerek yüksek lisans eğitimi gören 11 psikolojik danışman ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik danışmanlara verilen süpervizyonun onların öz yeterliklerini arttırmaya katkı sağlamıştır.

Elde edilen bu bulgu doğrultusunda empatik eğilimin cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alanyazına bakıldığında bu çalışmadan elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkilere dair yapılan çalışmalarla ve aralarındaki etkiyi konu edinen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

5.1.2.3. Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan benlik saygısı ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve benlik saygısının psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir dolaylı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının benlik saygısı arttıkça psikolojik iyi oluşları artmakta ve bu doğrultuda psikolojik danışman öz yetkinlikleri de artmaktadır.

Benlik saygısı yüksek kişiler kendilerini saygı duyulmaya ve kabul görmeye değercek bireyler olarak algırlar (Temel ve Aksoy, 2001). Yaşamın anlamının ve kişisel amaçların değerlendirilmesi ile ilişkili olan (McGrgor & Little, 1998) psikolojik iyi oluş, aynı zamanda, bireyin yaşamına dair herhangi bir amacının olup olmaması, potansiyelleri doğrultusunda ilerleyip ilerlememesi, diğerleriyle ilişkilerinde ne düzeyde olduğu ve hayatına dair kendini sorumlu hissedip hissetmemesiyle de ilişkilidir (Ryff & Keyes, 1995). Birey yapmak istedikleriyle yapabildiklerini karşılaştırdığında beklentilerinin ne kadarını karşıladıysa o seviyede yüksek benlik saygısına sahip olacaktır (Eşer, 2005). Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini oldukları gibi kabul edip kendilerine dair beklentilerini karşıladıkça psikolojik iyi oluşları artması beklenen bir durumdur.

Bireylerin potansiyellerini kullanmaları şeklinde ifade edilebilen (Murdock, 2014) psikolojik iyi oluş, bireyler için yaşamdan doyum almanın temeli niteliğindedir (Burger, 2006). Potansiyellerini kullanabilen psikolojik iyi oluşu yüksek kişilerin andakalan, kendine güvenen, yaratıcı, yaşamlarında yeniliklere açık bireler olduğu bilinmektedir (Schultz & Schultz, 2007; Akdoğan ve Polatçı, 2013). Psikolojik iyi oluşu yüksek bu bireylerin psikolojik danışman öz yetkinliklerinin de yüksek olması beklenen bir durumdur. Benlik saygısı düşük olan bireyler kendilerini daha başarısız görürler, çaba göstermede yetersizdirler, hayatlarında önlerine çıkan

fırsatları görmezden gelebilecekleri gibi kendilerini değersiz ve beceriksiz olarak görürler (Kassin, 1998).

Bu doğrultuda benlik saygısı yüksek bireyler potansiyellerini gerçekleştirebileceklerine dair kendilerine güvenirlir. Potansiyellerini gerçekleştirdikçe psikolojik iyi oluşları artar. Psikolojik danışmanların hayata bağlılığı ve psikolojik sağlamlığı, danışanın danışma sürecinden elde edeceği faydayı etkilemektedir (Corey, 2015). Bu doğrultuda benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşu yüksek psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yetkinliklerinin de yüksek olması beklenen bir sonuç olmaktadır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda psikolojik iyi oluş aracılığıyla benlik saygısının psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

5.1.2.4. Cesaretlendirme Karakter Gücünün Psikolojik Danışman Öz Yetkinliği Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Tartışma: Araştırmaya ait diğer bir bulgu olan cesaretlendirme karakter gücü ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik iyi oluş aracılığıyla psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü arttıkça psikolojik iyi oluşları artmakta ve bu doğrultuda psikolojik danışman öz yetkinlikleri de artmaktadır.

Zorlayıcı bir durumla karşılaştığında ya da potansiyellerini gerçekleştirme doğrultusunda başkalarını motive etmek için ifade edilen onaylamalarda kendisini iyi algılama ve bundan keyif alma olarak ifade edilebilen cesaretlendirme karakter gücü; potansiyellerini tam kullanma olarak ifade edilebilen psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkilidir. Başkalarının iyilik hallerine katkı sağlayan yüksek cesaretlendirme karakter gücüne sahip kişiler, diğerleriyle ve çevreleriyle ilgili olumlu tutumlara sahip olabilirler, bu da psikolojik iyi oluşlarının yüksek olmasına katkı sağlar (Wong, 2015). Corey (2015) psikolojik danışmanların kişiliklerinin güçlü olmasını, kendilerini tanımaları gerektiğini, hayata dair beklentilerinin farkında olmaları gerektiğini savunmaktadır. Bunlara ek olarak; cesaretlendirme, psikolojik danışma süreci içerisinde danışanların olumlu özelliklerinin ve içsel potansiyellerinin öne çıkarıldığı, içgörüyü barındıran bir süreçtir (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011). Bu doğrultuda cesaretlendirme karakter gücü yüksek psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yetkinliklerinin de yüksek olması beklenen bir sonuç olmaktadır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde psikolojik iyi oluş aracılığıyla dolaylı bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alanyazına bakıldığında bu

çalışmadan elde edilen bulgular değişkenler arasındaki etkiyi konu edinen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

5.2. Sonuç

Psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırma sonucunda, doğrulanan modele göre, psikolojik danışman adaylarına ait empatik eğilim cesaretlendirme karakter gücü, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Empatik eğilimin psikolojik iyi oluşa olan etkisinde benlik saygısı ve cesaretlendirme karakter gücü düzeylerinin aracılık etkisi vardır. Cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik danışman öz yetkinliği üzerinde dolaylı bir etkisi vardır ve bu dolaylı etkiye psikolojik iyi oluş aracılık etmektedir. Benlik saygısı ile psikolojik danışman öz yetkinliği arasında negatif yönlü bir doğrudan etki söz konusu iken psikolojik iyi oluşun aracılık ettiği pozitif yönlü bir dolaylı etki bulunmaktadır. Son olarak cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı aracılığıyla empatik eğilimin psikolojik danışman öz yetkinliğine dolaylı etkisi anlamlıdır.

Araştırma sonucuna göre cesaretlendirme karakter gücü düzeyi yüksek olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Bu da cesaretlendirme karakter gücünün psikolojik danışmanlarda bulunması gereken bir beceri olduğu görüşünü desteklemektedir.

Bu çalışmada ayrıca, cesaretlendirme karakter gücünün ölçülmesi amacıyla geliştirilmiş CKGÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılarak ölçeğin Türk kültürü için geçerlik ve güvenirlik kanıtları incelenmiştir. Türkiye'deki psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeylerinin ölçülmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olan CKGÖ alanyazına kazandırılmıştır.

5.3. Öneriler

Aşağıda bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlardan hareket ederek araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Araştırmacılar İçin Öneriler: Bu başlık altında çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda araştırmacılara yönelik öneriler maddeler halinde sunulmuştur.

1. Bu çalışmada RPD öğrencileri ile çalışılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda psikolojik danışmanların cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri ile ilgili çalışmalara yer verilebilir. Bu doğrultuda meslek yaşamında yer alan psikolojik

danışmanların cesaretlendirme karakter gücü düzeyleriyle ve diğer değişkenlerle olan ilişkisine dair bilgilere ulaşılabilir.

2. Bu araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sayısının kadın öğrencilerden az olması nedeniyle RPD öğrencileri için cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek mümkün olmamıştır. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımlarının eşit ya da eşite yakın olduğu çalışmalarla bu eksiklik giderilerek alanyazına katkı sağlanabilir.
3. Bu araştırmada sadece katılımcılara ait cinsiyet, sınıf, yaş, öğrenim gördükleri üniversite ve üniversitenin vakıf veya devlet üniversitesi olmasına ilişkin bilgiler edinilmiştir. Gelecekteki çalışmalarda daha fazla demografik özelliklere (Örneğin; sosyo-ekonomik düzey, çift anadal öğrenimi, birinci veya ikinci öğretim olma durumu, yerleşim yeri vb.) yer verilerek katılımcılara ait bilgilerin kapsamı geniş tutulabilir. Bu şekilde çalışmada yer alan değişkenler, katılımcılara ait daha kapsamlı özellikler açısından ayrıntılı olarak incelenebilir.
4. Mevcut çalışmada psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyleri, danışmanlarda bulunması gerektiği öngörülen diğer bazı danışmanlık becerileriyle birlikte ele alınmıştır. Cesaretlendirme karakter gücü psikolojik danışmanlarda bulunması gereken bir özellik olduğu gibi insanla uğraşan diğer meslekler için de önemlidir. Bu doğrultuda insanla uğraşan mesleklere mensup öğretmenler, doktorlar, hemşireler, fizyoterapistler ve psikologlarla da cesaretlendirme karakter gücü üzerine çalışılabilir.

5.3.2. Psikolojik Danışmanlar İçin Öneriler: Bu başlık altında çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda psikolojik danışmanlara yönelik öneriler maddeler halinde sunulmuştur.

1. Araştırma sonucuna göre cesaretlendirme karakter gücü düzeyi yüksek olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Bu doğrultuda, geleceğin psikolojik danışmanlarını yetiştiren RPD programlarında bu hususun dikkate alınması önemli görülerek, psikolojik danışman yetiştirmeye yönelik lisans ve lisansüstü programlarda yer alan dersler kapsamında cesaretlendirme karakter gücüne yer verilmesi ve bu özelliğin danışman adaylarında geliştirilmesine yönelik etkinlik ve çalışmaların yapılması önerilebilir.
2. Bu çalışma; psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü düzeyinin psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışman öz yetkinliği üzerindeki pozitif yönlü anlamlı etkisini göstermektedir. Bunun yanında empatik eğilimin

cesaretlendirme karakter gücü üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Buna dayanarak cesaretlendirme becerisinin gelişimini destekleyecek eğitim programları hazırlanırken empatik eğilimin ne düzeyde olduğuna dikkat edilebilir.

3. Yine bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik danışman adaylarının cesaretlendirme karakter gücü, psikolojik danışman öz yetkinlik, psikolojik iyi oluş, empatik eğilim ve benlik saygısı düzeyleri arasında doğrudan ve dolaylı etkiler tespit edilmiştir. Elde edilen bu tespitler ışığında, empatinin büyük bir öneme sahip olduğu psikolojik danışma oturumlarında, psikolojik danışmanların sağlıklı bir süreç yürütebilmeleri için temelde empatik eğilimlerinin yüksek olması gerekmektedir. Buna dayanarak RPD programlarında veya ders dışında psikolojik danışman adaylarıyla yapılacak eğitimlerde, diğer danışmanlık becerilerinin gelişimi için yapılacak çalışmalarda öncelikle empati becerisinin geliştirilmesi üzerine çalışılabilir.

Kaynakça

- Mert, A., Duman, A. E. ve Kahraman, M. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinde kariyer karar verme öz-yeterliğinin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve algılanan sosyal destek. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 594-619.
<http://dx.doi.org/10.23891/efdyu.2019.183>
- Acar, M. C., ve Apak, H. (2017). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin empatik eğilimleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 93-112.
- Acar, H. (2019). *Rehberlik ve araştırma merkezinde çalışan öğretmenlerin genel öz yeterlilik algıları ve iş doyumu düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara.
- Acun-Kapıkıran, N., ve Kapıkıran, Ş. (2000). İletişim becerisi eğitiminin anaokulu öğretmenliği öğrencilerinin empatik eğilim ve empatik becerileri üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 69-77.
- Acun-Kapıkıran, N., Kapıkıran, Ş., ve Başaran, B. I. (2010). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin empatik eğilimler ve algıladıkları anne ve baba olumlu sosyal davranışları: Cinsiyetin farklılaştırıcı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1), 1- 19.
- Acun-Kapıkıran, N. (2011). *Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde empati*. Ankara: Pegem Akademi.
- Acun-Kapıkıran, N. (2015). *Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde empati*. Alim Kaya (Ed.). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (ss. 110-130). Ankara: Pegem.
- Adler, A. (1917). Study of organ inferiority and its psychical compensation. (S. E. Jelliffe, Trans.). Nervous and Mental Disease Publishing Co.
<https://doi.org/10.1037/10734-000>
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. (Ed. HL Ansbacher ve RR Ansbacher), 126-154. New York.
- Adler, A. (2003). *Yaşama sanatı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Afari, E., Ward, G., & Khine, M. S. (2012). Global Self-esteem and Self-efficacy correlates: relation of academic achievement and Self-esteem among emirati etudents. *International Education Studies*, 5(2), 49-57.
<http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n2p49>
- Akar, A. (2014). *PDR ve psikoloji programı öğrencilerinin empatik eğilimleri ve narsisistik kişilik özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi, Mersin.

- Akçabozan, N. B., ve Sümer, Z. H. (2016). Adler yaklaşımında aile danışmanlığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 87-101.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Akın, R. F. (2017). *İletişim fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin değerlendirilmesi ve devlet üniversitesi ile vakıf üniversitesi öğrencilerinin bu bağlamda karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akin-Little, K. A., Little, S. G., & Delligatti, N. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
<https://doi.org/10.1002/pits.10147>
- Aksoy, V. (2008). *Rehber öğretmenlerin özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algıları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Aktaş, M. C., Bulduk, B., Çelik, D., ve Ensarioğlu, K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde benlik saygısı ve empatik düzey arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1(3), 21-26.
- Albrecht, K. (2006). *Sosyal zeka: Başarının yeni bilimi*. (S. Gökten, Çev.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Alver, B. (2005). Psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14.
- Altıok, H. Ö., Nurcan, E. K., ve Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Altun, F., ve Yazıcı, H. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz-yeterlik inançları: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 319-334.
- Asarlı, Z. (2012). *Okullarda çalışan psikolojik danışmanların okul psikolojik danışmanı öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.

- Aslan, Ş. (2021). Özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin benlik saygısı ve özyeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 109-127.
- Ates, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International Education Studies*, 9(5), 28-39.
<http://dx.doi.org/10.5539/ies.v9n5p28>
- Ateş, B., & Çelik, O. (2018). Perceived social competence and assertiveness as a predictor of psychological well-being in pre-service teachers. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 440-460.
- Ateş, M. F. (2021). *Covid-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Ayçiçek, V. (2020). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve Öz-yeterlik ile açıklanabilirliği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Aydoğan, B., ve Kahraman, S. (2019). Mühendislik, psikoloji ve tiyatro bölümlerinde okumakta olan üniversite öğrencilerinde iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 287-298.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment book*. Cambridge University Press.
- Balkıs, M., ve Erdiñç, D. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Baloğlu, N., Karadağ, E., Çalışkan, N., ve Korkmaz, T. (2006). İlköğretim öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı ve iş doyumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 345-358.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Prentice-Hall series in social learning theory. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy, in V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior*, (4), 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barbee, P. W., Scherer, D., & Combs, D. C. (2003). Prepracticum service learning: examining the relationship with counselor self-efficacy and anxiety. *Counselor Education & Supervision*, 43, 108–119.
<http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.2003.tb01835.x>
- Baş, A. U., Soysal, F., & Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).
- Baumeister, R. R. (1998). The self. (In DT Gilbert, ST Fiske, & G. Lindzey (Eds.). *The handbook of social psychology* (Vol. 1, pp. 680–740). NY: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high selfesteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
<https://doi.org/10.1111%2F1529-1006.01431>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*.
- Beck, R. J. (1994). Encouragement as a vehicle to empowerment in counseling: An existential perspective. *Journal of Rehabilitation*, 60(3), 6.
- Bettner, B. L., & Lew, A. (1995). *Raising Kids Who Can: Leaders Guide*.
- Beydoğan Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Biçer, B., ve Başer, E. H. (2019). Öğretmen adaylarının empatik eğilimlerinin sosyal girişimcilik özelliklerini yordama gücü ve empatik eğilim ile sosyal girişimcilik özelliklerini etkileyen faktörler. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 235-243.
<https://doi.org/10.18506/anemon.520986>

- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. ve Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Bodenhorn, N., & Skaggs, G. (2005). Development of the school counselor self-efficacy scale. *Measurement And Evaluation In Counseling And Development*, 38, 14-29.
- Bowen, A. (2016). *Encouragement and adjustment: Investigation of the relationship between Adlerian encouragement and military resilience* [Unpublished Doctoral Dissertation]. Adler School of Professional Psychology.
- Boylu, M. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ile empatik eğilim ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Brendtro, L. K., Brokenleg, M., & Van Bockern, S. (2005). The circle of courage and positive psychology. *Reclaiming children and youth*, 14(3), 130-136.
- Brott, P. E. (2006). Counselor education accountability: Training the effective professional school counselor. *Professional School Counseling*, 10(2), 179-188.
<https://doi.org/10.1177%2F2156759X0601000204>
- Buluş, M., ve Öztürk-Samur, A. (2017). Beş-Altı yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumunu yordamada ebeveyn benlik saygısı, temel ihtiyaçları ve öz yeterliğin rolü, *PAU Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 105-119.
<http://dx.doi.org/10.9779/PUJE807>
- Bulut, S., ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
<https://doi.org/10.26466/opus.472450>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Pegem Akademi Yayınları.
- Campbell, J.D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *J Pers Soc Psychol*. September, 59(3), 538-49.
- Can, S. (2015). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı (Muğla ili örneği). *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34), 159-176.

- Canpolat, M. (2022). Psikoloji temalı dizi-filmlerin karakter gücüne etkileri: Deli doktoru değilermiş!. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 351-365.
<https://doi.org/10.24315/tred.904076>
- Carkhuff, R. R. (2011). *21. Yüzyılda yardım etme sanatı: için eğitimcinin kılavuzu*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Carlock, J. (1999). *Enhancing Self Esteem*. Philadelphia: Taylor & Francis. 522 pp.
- Carlson, J., Watts, R. E., ve Maniacci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. American Psychological Association.
- Carnicer, C.J., & Caterina, C. (2014). Empathy and coping strategies as predictors of well-being in Spanish university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(1), 129-146.
<http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Carns, M. R., ve Carns, A. W. (1998). A review of the professional literature concerning the consistency of the definition and application of Adlerian encouragement. *Journal of Individual Psychology*, 54(1), 72.
- Cashwell, T. H., & Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor selfefficacy. *The Journal of Supervision in Psychotherapy and Mental Health*, 20(1) 39–47.
http://dx.doi.org/10.1300/J001v20n01_03
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cha, K-H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*., 62, 1, 455.
- Cheston, S. E. (2000). Spirituality of encouragement. *Individual Psychology*, 56(3), 296.
- Cicognani, E., Albanesi, C., & Zani, B. (2008). The impact of residential context on adolescents' subjective well being. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 18(6), 558-575.
<https://doi.org/10.1002/casp.972>
- Coleman, J. C., ve Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*. London and New York: Routledge.

- Compton, W. C. ve Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling approach*. New Jersey: Merill Prentice Hall.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). (8. Baskı.). Mentis Yayıncılık.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. C. (2016). *Psikolojik danışmada gruplar: süreç ve uygulama*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cormier, S., & Hackney, H. (2015). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler*. (S. Doğan, Trans., Ed.) Counseling Strategies and Interventions. Pegem Akademi.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Test. *Psychometrical*, 16, 297-334.
- Cuff, W. T. (1993). *The experience of courage and the characteristics of courageous people* [Doctoral dissertation, University of Minnesota]. ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 9405316) sayfasından erişilmiştir.
- Curry, R. J. (2007). *An investigation of the relationship between counseling self efficacy and counselor wellness among counselor education students* [Unpublished Doctoral Dissertation]. Orlando: University of Central Florida.
- Çardak, M. (2012). *Affedililik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çeçen, A. R., & Cenkseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 16(2).
- Çelik, E., ve Çağdaş, A. (2010). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 23-38.
- Çetinkaya-Yıldız, E., ve Toprak, E. (2016). Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal beceri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(2), 513-530.
- <https://doi.org/10.13114/MJH.2016.313>

- Çorbacı-Serin, G. E. (2012). *Zihinsel engelli ergenlerin sosyal beceri düzeyleri ve davranış problemleri ile ebeveynlerinin genel öz yeterlilik algı düzeylerinin karşılaştırılarak incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- D'Amico, A., & Cardaci, M. (2003). Relations among perceived self-efficacy, self-esteem, and school achievement. *Psychological Reports*, 92(3), 745-754.
<https://doi.org/10.2466%2Fpr0.2003.92.3.745>
- Danışman, Ş., Çiftçi, Ş. K., Tosuntaş, Ş. B., ve Karadağ, E. (2016). Benlik saygısının öğretmenlerin mesleki motivasyonuna etkisi: öz-yeterlilik aracılığının yapısal eşitlik modeliyle test edilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 21-40.
- Danışment, R. (2012). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- De Caroli, M. E., & Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152>
- Demir, D. (2018). *Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Demirci, İ., ve Şar, A.H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirel, Y. (2013). *Psikolojik danışman öz yetkinlik ölçeğinin hazırlanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Konya Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Demirtaş, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Dilmaç, B., ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin ve özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10(23), 65-82.
- Dinkmeyer, D. C., & Dreikurs, R. (2000). *Encouraging children to learn*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Direktör, C., ve Nuri, C. (2017). Benlik saygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi: Otomatik düşüncenin aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 66-75.
<https://doi.org/10.31461/ybpd.316130>
- Diseth, A., Meland, E., & Breidablik, H. J. (2014). Self-beliefs among students: Grade level and gender differences in Self-esteem, Self-efficacy and implicit theories of intelligence, *Learning and Individual Differences*, 35, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.06.003>
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Dreikurs, R. (1971). *Social equality: The challenge of today*. Regnery.
- Dogan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi [An examination of the relationships between two-dimensional self-esteem and subjective well-being]. *Pamukkale University Journal of Education*, 33(1), 107-117.
<http://doi.org/10.9779/puje434>
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low Self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.
<https://doi.org/10.1111%2Fj.0956-7976.2005.01535.x>
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155-190.
https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000999
- Dökmen, Ü. (1998). *İletişim çatışmaları ve empati*. Ankara: Sistem Yayıncılık.

- Dökmen, Ü. (2016). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati (elli beşinci basım)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durmuş, A. (2015). *Psikolojik danışmanların Öz-yeterlikleri ile iş doyumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Edwards, J. K. (2013). *Strengths-based supervision in clinical practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Elder, C. L. (2021). *Empathy and Compassion as Predictors of Counselor Burnout and Resilience* [Unpublished doctoral dissertation]. Mercer University.
- Elliott, R., Greenberg, L.S., ve Lieter, G. (2004). Research on experiential psychotherapies. (Ed.: M.J. Lambert), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change* (pp. 493-539). New York: Wiley.
- Erdoğan, B. (2018). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Ergün-Başak, B. ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 92-101.
- Ergüner Tekinalp, B. (2015). Cesaretlendirme. (B. Ergüner-Tekinalp & Ş. Işık-Terzi (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (s. 253-380). Ankara: Pegem Akademi.
- Ergüner Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Eriş, Y., ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6).
- Erkan, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz-yeterliliğini yordamada eğitim yaşantılarına ilişkin memnuniyetin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Ersoy, M., Balkır, T., Karaaziz, M., & Balkır, F. (2019). Matematik okuryazarlığı özyeterliliğinin ve aile bütçesini planlamanın psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 31-41.
<https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.04>
- Esenay, F.I. (2002). *Üniversite öğrencilerinde sağlık davranışlarının sosyal destek ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Evrar, G., Akıntuğ, Y., & Baysen, E. (2019). Ortaöğretim kurumlarındaki rehber öğretmenlerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin yeterlik algıları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 116-133.
- Geçgin, F. M., ve Sahraç, Ü (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756.
<https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Genç, S. Z., ve Kalafat, T. (2008). Öğretmen adaylarının demokratik tutumları ile empatik becerilerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 19, 211-222.
- Genç, S. Z., ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 3(2), 135-147.
- Gençtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları: İstanbul.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*, 17.0 update, 10/e. Pearson Education India.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
[http://dx.doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00055-8](http://dx.doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00055-8)
- Gradišek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *CEPS Journal*, 2(3), 167-180.
- Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Gülbahçe, A., ve zkurt, S. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programını tercih edecek olan öğrencilerin empatik eğilim ve empatik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-15.
- Güldal, ř. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güler Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive self-regulation, and well-being: Self-type and age related differences* [PhD Thesis]. The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, . (2010). Üniversite ğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündüz, B., ve elikkaleli, . (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119–133.
- Güzel, A. (2011). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık ğrencilerinin biliş üstü becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından karşılaştırılması ve empati eğilimleri ile olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *niversite ğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hamurcu, Habib. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hall, K. (2009). *Anxiety and counseling self-efficacy among counseling students: The moderating role of mindfulness and alexithymia* [Unpublished doctoral dissertation]. University of North Carolina at Greensboro, North Carolina, United States.
- Haq, M. A. U. (2016). Association between socio-demographic background and self-esteem of university students. *Psychiatric Quarterly*, 87, 755-762.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state Self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 60(6), 895.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>

- Hirosugu & Yuzo (2000). The relationship between dispositional empathy, self-consciousness and self-reported emotional responses to problem behavior. *Kyushu Neuropsychiatry*, 46(3/4), 161-170.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949.
<https://doi.org/10.1177%2F0265407507084191>
- Holzinger, K. J., & Swineford, F. (1937). The bifactor method. *Psychometrika*, 2, 41-54.
- Ikonomopoulos, J., Cavazos-Vela, J., Smith, W. D., & Dell'Aquila, J. (2016). Examining the practicum experience to increase counseling students' self-efficacy. *The Professional Counselor*, 6(2), 161-173.
<https://doi.org/10.15241/ji.6.2.161>
- İkiz, E., ve Totan, T. (2014). Etkili psikolojik danışman niteliklerinin değerlendirilmesini ilişkin ölçek geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 269-279.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Jellison, V. D. (2013). *High school counselors perceived self-efficacy and relationships with actual and preferred job activities* [Unpublished doctoral dissertation]. University Of Cincinnati, Ohio.
- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitime yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 25-40.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2015). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kandemir, M., ve Özbay, Y. (2009). Sınıf içinde algılanan empatik atmosfer ile benlik saygısı arasındaki etkileşimin zorbalıkla ilişkisi. *İlköğretim Online*, 8(2), 322-333.
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
<https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004>

- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433.
<https://doi.org/10.24289/ijsser.263960>
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6), 1281-1290.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.0.019>
- Karahan, T. F. (1998). Empatik beceri ve insan doğası anlayışı. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Ekim, 11, 201– 208.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi (18. baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 97-114.
- Karataş, H., & Erden, M. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Education Sciences*, 7(4), 983-1003.
- Kassin, S. (1998). *Psychology* (Second Edition). New Jersey: Prentice Hall.
- Kaya, A. ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kesicioğlu, O. S., ve Güven, G. (2014). Okul öncesi öğretmen adaylarının özyeterlik düzeyleri ile problem çözme, empati ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 9(5).
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Khattar, T. ve Gawali, G. (2014). The role of empathy in building counselling self-efficacy for counsellors in training. *Journal of Psychological Researches*, 58(1), 49-46.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 207-216.

- Koç, M., İskender, M., Çolak, T.S., ve Düşünceli, B. (2016). Affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolünün aracılık etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
<http://dx.doi.org/10.19126/suje.282951>
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A., ve Ogelman, H. G. (2014). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678.
- Köylü, D. (2018). *Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kutlu, M., ve Soğukpınar, B. U. E. (2015). Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi/Examination of self esteem and professional self esteem levels of guidance teachers in terms of some variables. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 84-101.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kuyumcu, B., ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Larson, L. M. (1998). The social cognitive model of counselor training. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 219-273.
<https://doi.org/10.1177%2F0011000098262002>
- Larson, L. M. & Daniels, J.A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26, 179-218.
<https://doi.org/10.1177%2F0011000098262001>
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A. & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39 (1), 105-120.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.39.1.105>
- Leak, G. K., & Leak, K. C. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: A conceptual and empirical integration. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 207-223.
- Lecky, P. (1951). *Self-consistency a theory of personality*. New York: Island Press.

- Lee & Pollock (2007). *An investigation of the relationship between graduate counseling students' perceptions of spirituality and counselor Self-efficacy in secular and faith-based universities* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Central Florida.
- Leory, M. R. (1996). *Self-presentation, impression, management and interpersonal behavior*. New York: Harper Collins Publishers.
- Lew, A. (2002). Helping children cope in an increasingly threatening world: Four cornerstones of emotional well-being. *The Family Journal*, 10(2), 134-138.
<https://doi.org/10.1177%2F1066480702102002>
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Linley, A. (2009). Positive psychology. S. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (p.742-746). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological Science*, 1(4), 240–246.
<https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1990.tb00207.x>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York: Routledge.
- Madden, W., Green, S. ve Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71-83.
<https://doi.org/10.1002/9781119656913.ch16>
- Maddi, S. R. (2006a). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
<https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2006b). Hardiness: The courage to be resilient. M. Hersen & J. C. Thomas (Ed.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology* içinde (s.306-321) NJ: John Wiley & Sons.

- Maldonado, J. (2008). The influence of gender identification and self-efficacy on counseling students: A multicultural approach. *Journal of Multicultural Gender and Minority Studies*, 2 (1), 1-15.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H., & Vries, N. K. D. (2004). Self-esteem in a broadspectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
<https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* Harper and Row.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). *Classical source of human strength: Revisiting an old home*.
- McDonald, T. & Siegall, M. (1992). The effects of technological self-efficacy and job focus on job performance, attitudes, and withdrawal behaviors. *The Journal of Psychology*, 126(5), 465-475.
<https://doi.org/10.1080/00223980.1992.10543380>
- McGregor, I. & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 494.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- McClain, M. P. (2005). *Assessing the relationship between encouragement and social interest: An Adlerian perspective* [Unpublished Doctoral Thesis]. State University, Human Development and Family Studies.
- Meredith, C. W. ve Evans, T. D. (1990). Encouragement in the family. *Individual Psychology*, 46(2), 187-192.
- Meydan, B. (2014). Psikolojik danışman adaylarına psikolojik danışma becerilerinin kazandırılması: Karşılaştırmalı bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 29(3), 110-123.
- Meydan, C.H. & Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları (2.Basım)*. Detay Yayıncılık.
- Molu, N. G., Ceylan, B., ve Özcan, F. Y. (2019). Drama ile bütünleştirilmiş iletişim becerileri eğitiminin hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerileri, öz-yeterlik ve empatik eğilim düzeylerine etkisi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 13-26.
- Mosak, H. H. & Maniacci, M. (1989). *Adlerian psychotherapy*. *Current Psychotherapies*, 4, 64-116.

- Mullen, P. R. & Lambie, G. W. (2016). The contribution of school counselors' self- efficacy to their programmatic service delivery. *Psychology In The Schools*, 53(3), 306-320.
<https://doi.org/10.1002/pits.21899>
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. F. Akkoyun (Ed.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myyry, L. & Helkama, K. (2001). University students' value priorities and emotional empathy. *Educational Psychology*, 21(1), 25-40.
<https://doi.org/10.1080/01443410123128>
- Okan, N., Yılmaztürk, M., ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
<https://doi.org/10.21733/ibad.735391>
- Niemiec, R. M., Rashid, T. ve Spinella, M. (2012). Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 240-253.
<https://doi.org/10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21>
- Nelson, P. P. (1985). *Management through encouragement: Exploring the Adlerian encouragement model and its ramifications in the synagogue environment* [Unpublished Fellow in Temple Administration Thesis]. Oakland, Canada.
- Noftle, E. E., Schnitker, S. A. ve Robins, R. W. (2011). Character and personality: Connections between positive psychology and personality psychology. K. Sheldon, T. Kashdan ve M. Steger (Ed.). *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward* içinde (s. 207-227). New York: Oxford University Press.
- Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oktar-Ergür, (2016). İngilizce öğrencilerinin öz benlik saygısı ve akademik öz yeterlikleri ile stresli yaşam olaylarını yaşama sıklıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 183-199.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
- Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Özteke, H. İ. (2011). *İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz bilinç düzeyleri ile psikolojik danışman öz yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 139-158.
<https://doi.org/10.1080/10573560308222>
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self efficacy*.
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 13-23.
- Pamukçu, B. (2011). *Investigation of counseling Self-efficacy levels of counselor trainees* [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University, Ankara, Türkiye.
- Pamukçu, B. ve Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 212-221.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, X(4), 1-10.
<https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Pekdemir, Ü., Yazıcı, H., Altun, F., ve Tosun, C. Matematik başarısında matematik kaygısı, benlik saygısı, akademik öz-yeterlik inancı, cinsiyet ve otomatik düşüncelerin rolü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (57), 57-73.
- Peseschkian, N. (2012). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer Science & Business Media.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Peterson, C. (2006). The values in action (via) classification of strengths: The un-dsm and the real dsm. M. Csikszentmihalyi ve I. Csikszentmihalyi (Ed.). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology içinde* (s. 29-48). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217.
<https://doi.org/10.1002/jts.20332>

- Pitsounis, N. D. ve Dixon, P. N. (1988). Encouragement versus praise: Improving productivity of the mentally retarded. *Individual Psychology*, 44(4), 507-512.
- Polatçı, S. ve Akdoğan, A. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-293.
- Proctor, C. (2013). The Importance of good character. C. Proctor ve P. A. Linley (Ed.). *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective* içinde (s. 13-21). Springer.
http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_2
- Rogers C. R. (1951). *Client Centred Therapy*. London.
- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir (Çev. F. Akkoyun). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, 103-124.
https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000929
- Roman, S., Cuestas, P. J. & Fenollar, P. (2008,). An examination of the interrelationships between self-esteem, others' expectations, family support, learning approaches and academic achievement. *Studies in Higher Education*, 33(2), 127-138.
<https://doi.org/10.1080/03075070801915882>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social forces*, 68(1), 34-44.
<https://doi.org/10.1093/sf/68.1.34>
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.
<https://doi.org/10.1177%2F016502548901200102>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saki, V. (2018). *PDR lisans eğitiminin psikolojik danışman adaylarının değer yargıları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünceleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Salı, G. (2013). İlköğretim ikinci kademedeki çocukların empatik eğilimlerinin ve benlik kavramlarının incelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6, 4, 496-519.
<http://dx.doi.org/10.5578/keg.6711>
- Sali-Bilgiç, H. (2011). *Rehber öğretmenlerin (psikolojik danışmanların) öz yeterlilikleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). *Women and self-esteem: Understanding and improving the way we think and feel about ourselves*. Penguin Books
- Saruhan, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Savi-Çakar, F., ve İkiz, F. E. (2016). The effect of psychological well-being, psychological help-seeking attitudes and self-esteem on psychological counselor candidates' psychological symptoms Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
<http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3865>
- Sayın, S. (2003). Farklı programlarda okuyan öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin empatik eğilimi, öğretmenlik mesleğine karşı tutum ve mesleki benlik saygısı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 74-84.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*. 37, 100-106.
[https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00532-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00532-9)
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. Yasemin Aslay (Ed.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and individual differences*, 43(4), 637-646.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Sherman, R., & Dinkmeyer, D. (1987). *Systems of family therapy: An Adlerian integration*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56, 3-21.
- Sonay-Güçray, S. (1989). *Çocuk yuvasında ve ailesi yanında kalan 9, 10, 11 yaş çocuklarının özsaygı gelişimini etkileyen bazı faktörler* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sung-Ja, W. (2006). The relationship between clinical stress, Self-efficacy, and Self-Esteem of nursing college students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 205-213.
- Super, D.E. (1955). Geçiş mesleki rehberlikten psikolojik danışma psikolojisine. *Danışmanlık Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 3.
- Super, D. E., Starishevsky, R., Matlin, N. & Jordaan, J. P. (1963). *Career development: self-concept theory*. College Entrance Examination Board: New York.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Sweeney, J. T. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach*. New York: Tylor and Francis.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. New York: Taylor & Francis.
- Şahin, C., & Kumcağız, H. (2017). The relationship between critical thinking disposition, problem solving and empathetic tendency in counsellor candidates. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 37, p. 01052). EDP Sciences.
<http://dx.doi.org/10.1051/shsconf/2017370>
- Şahin, B. (2019). *Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş: Bir model denemesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Şerbetçioğlu, B. (2019). *Psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin iş-aile-yaşam dengesine, işyeri arkadaşlığına ve işyerindeki duygusal tacize göre yordanması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek, Ö.F., ve Bozanoğlu, İ. (2011). Benlik saygısından ruh sağlığına: aracı değişken olarak empati. *Eğitim Araştırmaları*, 42, 225-242.
- Tang, M., Addison, K. D., LaSure-Bryant, D., Norman, R., O'Connell, W., & Stewart-Sicking, J. A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education and Supervision*, 44, 70–80. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.2004.tb01861.x>
- Taytaş, M. (2013). *Psikolojik danışmanların yeterliklerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384
- Temel, Z. F. ve Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Turnage, B. F., Hong, Y. J., Stevenson, A. P., & Edwards, B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy, and forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38, 89–99. <https://doi.org/10.1080/01488376.2011.610201>
- Türk Dil Kurumu, 2022.
- Uz Baş, A., Öz Soysal, F.S., ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyber Psychology & Behavior*, 9 (5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.

- Wang, T., Zhang, T., Mu, W., & Li, X. (2021). Psychometric evaluation of the Encouragement Character Strength Scale in a Chinese sample. *Current Psychology*, 40(10), 4741-4749.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Watts, R. E. (2003). Adlerian therapy as a relational constructivist approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 11, 139-147.
<https://doi.org/10.1177%2F1066480702250169>
- Watts, R. E. (2012). On the origin of the striving for superiority and of social interest. J. Carlson, M. P. Maniaci, (Ed.). *Alfred Adler Revisited. İçinde* (41-56). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, selfcompassion, empathy, and subjective well being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Weiten, W., Hammer, T. E., & Dunn, D. S., (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu* (Çev. Ed. İkiz, F. E). 10. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayın.
- Wingett, W., & Milliren, A. (2008). Psychoeducational E5 groups for use in schools. *Journal of Individual Psychology*, 64(4), 494-505.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 133.
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.2.133>
- Wong, Y. J. (2015). The psychology of encouragement: Theory, research, and applications. *The Counseling Psychologist*, 43, 178–216.
<https://doi.org/10.1177%2F0011000014545091>
- Wong, Y. J., Shea, M., Wang, S. Y., & Cheng, J. (2019). The Encouragement Character Strength Scale: Scale development and psychometric properties. *Journal of counseling psychology*, 66(3), 362.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cou0000334>
- Wong, Y. J., Cheng, H. L., McDermott, R. C., Deng, K., & McCullough, K. M. (2019). I believe in you! Measuring the experience of encouragement using the academic encouragement scale. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2019.1579357>

- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185.
<https://doi.org/10.1037/1065-9293.56.3.173>
- Woodard, C. R., & Pury, C. L. S. (2007). The construct of courage categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59(2), 135-147.
<https://doi.org/10.1037/1065-9293.59.2.135>
- Woods, K. E. (2009). *Self-efficacy as a mediator in the relationship between noncounseling roles and wellness in school counselors* [Unpublished Doctoral Dissertation]. Texas Tech University, USA.
- Voltan Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim (on birinci baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yalçın, F., ve Oğuz-Duran, N. (2019). Akademik Cesaretlendirme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik için ön çalışma. H. Şahin (Ed.), *VI. Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Akademik Çalışmalar Sempozyumu* içinde (99-112). Türkiye: Ankara. Asos Yayınevi.
- Yam, F. C. (2014). *Psikolojik danışma öz yeterliği: Kişilik özellikleri, Durumluk-Sürekli kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Yang, J., Milliren A., & Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living*. New York: Routledge.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yaycı, L. (2018). Üniversite öğrencilerinde empatik eğilim ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(18), 221-238.
- Yayla, E., ve İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 31-44.
- Yazgan-İnanç, B., ve Yerlikaya, E. (2014). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Ye, Y. (2014). Role of career decision-making self-efficacy and risk of career options on career decision-making of chinese graduates. *Psychological reports*, 114(2), 625-634.
<https://doi.org/10.2466%2F01.17.PR0.114k20w9>
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, F. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Yıldırım, G., ve Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84.
- Yiğit, M. C. (2018). *Bireylerde benlik saygısı ve cinsel özyeterlilik ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yiyit, F. (2001). *Okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik beklentilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Young, E. M. (1992). *Counseling methods and techniques*. USA: McMillan Publishing Company.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yüksel, K. (2010). *Rehber öğretmen adaylarının özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algıları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yüksel, A. (2009). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin empatik becerileriyle aile işlevleri ve benlik kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 1.

EKLER**Ek 1: Kişisel Bilgi Formu**

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız:.....

Öğrenim gördüğünüz Üniversite:

Öğrenim gördüğünüz Üniversite: () Devlet () Vakıf

Sınıfınız :

() 1. sınıf

() 2. sınıf

() 3. sınıf

() 4. Sınıf

Ek 2: CKGÖ Maddeleri

Aşağıda yer alan her maddeyi okuduktan sonra sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Biraz Katılmıyorum	(4) Biraz Katılıyorum	(5) Katılıyorum	(6) Kesinlikle Katılıyorum
1. Birisi bana, cesaretlendirici sözlerimin, ona hayatının zor bir anında umut verdiğini söylemişti.						
2. Kötü hisseden birine iyi gelecek sözleri bulabilen biri olduğumu söylemişlerdi.						
3. Zorluklara karşı direnmeleri konusunda cesaretlendirmek için başkalarına olumlu şeyler söylemek veya yazmak hoşuma gider.						
4. Kendine güveni az olan insanlara ilham verici sözler söylemeyi anlamlı buluyorum.						
5. Birisinin en derin korkularına hitap edecek cesaret verici kelimeleri nasıl kullanacağımı bilirim.						
6. Morali bozuk kişilere cesaretlendirici sözler söylemeyi severim.						
7. Birisi bana, cesaretlendirici sözlerimin yeni bir fırsatı değerlendirme konusunda onu motive ettiğini söylemişti.						
8. Bana, en yüksek başarıyı elde edebileceklerine inanmaları konusunda insanlara yardımcı olacak doğru sözleri kullandığımı söylendi.						
9. Başkalarına potansiyellerinin tamamını kullanmalarına yönelik ilham vermek beni heyecanlandırır.						
10. Olumlu sözlerim, birine daha önce düşünmediği yeni fırsatların peşinden koşması için cesaret verdi.						
11. Başkalarına söylediğim veya yazdığım bir şey onları hayallerinin peşinden gitmeleri için cesaretlendirdiğinde, kendimi tatmin olmuş hissederim.						
12. Başkalarının iyi bir iş yaptığını gördüğümde, onları iyi çalışmayı sürdürmeleri için cesaretlendirmeyi severim.						

Ek 3: EEÖ Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan her maddeyi okuduktan sonra sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	(1) Kesinlikle uygunsuz	(2) Biraz uygunsuz	(3) Tarafsızım	(4) Biraz uygun	(5) Tamamen uygun
3. Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim.					
9. Çevremde çok sevilen bir insanım.					
14. Genellikle insanlara güvenirim.					

Ek 4: PDÖYÖ Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan her maddeyi okuduktan sonra sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	(1) Kesinlikle uygunsuz	(2) Biraz uygunsuz	(3) Tarafsızım	(4) Biraz uygun	(5) Tamamen uygun
2. Danışanımın bireysel özelliklerine ilişkin farkındalık kazanmasını sağlayacak yeterli donanıma sahibim.					
4. Danışanımın bireysel özelliklerine uygun seçimler yapabilmesi için nasıl bir yol izleyeceğim konusunda yeterli bilgiye sahibim.					
11. Sözel olmayan iletişim biçimleriyle danışanıma saygı duyduğumu iletebilirim.					

Ek 5: PİOÖ Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan her maddeyi okuduktan sonra sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Biraz Katılmıyorum	(4) Kararsızım	(5) Biraz Katılıyorum	(6) Katılıyorum	(7) Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							

Ek 6: RBSÖ Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan her maddeyi okuduktan sonra sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	(1) Çok yanlış	(2) Yanlış	(3) Doğru	(4) Çok doğru
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				

Ek 7: CKGÖ Kullanım İzin Belgesi


Fatma Yalçın Gürtürk
Mar 6, 2019

Respected Sir;

It's a privilege and indeed a great pleasure to contact you. I am Fatma Yalçın, a master's student at the Department of Psychological Counseling, Uludağ University, Turkey. I'm writing you to ask your permission to adapt your scales (both the Academic Encouragement Scale and the Encouragement Character Strength Scale) in the Turkish context. My research is being supervised by my instructor, Assoc.Prof.Nagihan Oğuz-Duran.

I would also appreciate receiving the test questionnaire and supplemental material regarding the scoring procedures.

If you granted permission to another researcher from Turkey about this before, and if someone is working on the Turkish version of the scales, I would also appreciate receiving the name or contact information of this researcher/s.

Looking forward to your kind gesture and support..

Warm regards

Fatma YALÇIN
Turkey


Y Joel Wong to you
 Mar 6, 2019

here it is
you have my permission to use the scale

 ACADEMIC ENCOURAGEMENT SCALE.docx

EK 8: Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
 (Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI KARARI

OTURUM TARİHİ
 26 Kasım 2021

OTURUM SAYISI
 2021/10

KARAR NO 10: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Fatma YALÇIN GÜRTÜRK'ün "Psikolojik Danışman Adaylarının Cesaretlendirme Karakter Güçleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Fatma YALÇIN GÜRTÜRK'ün "Psikolojik Danışman Adaylarının Cesaretlendirme Karakter Güçleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurusu ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ferudun YILMAZ
 Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
 Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
 Üye

Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
 Üye

Prof. Dr. Vejdi
 BİLGİN
 Üye

Prof. Gülay GÖĞÜŞ
 Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU
 Üye

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Fatma YALÇIN GÜRTÜRK		
Bildiği yabancı diller	İngilizce		
Eğitim durumu	Başlama-bitirme	Kurum adı	
Lise	2010	2014	Bursa Merkez Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	2014	2018	Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	2016	2020	Bursa Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi
Çalıştığı kurum	Başlama-ayrılma	Çalışılan kurumun adı	
1.	2018-2018	Bursa – Osmangazi Ortaokulu	
2.	2019-2020	Bursa – Salih Şeremet Ortaokulu	
Yayınlar	Yalçın, F. & Oğuz-Duran, N. (2019). Akademik Cesaretlendirme Ölçeği' nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik için ön çalışma. H. Şahin (Ed.), <i>VI. Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Akademik Çalışmalar Sempozyumu</i> içinde (99-112). Türkiye: Ankara. Asos Yayınevi.		
Tarih		29/04/2022	
Adı-soyadı		Fatma YALÇIN GÜRTÜRK	
İmza			