

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN MESLEKİ DOYUMLARI
İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, BİLİŞSEL
ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİRSEN KARATEPE

**GAZİANTEP
KASIM 2021**

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN MESLEKİ
DOYUMLARI İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİRSEN KARATEPE

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi EYYÜP ÖZKAMALI

GAZİANTEP
KASIM 2021

TEZ ONAY SAYFASI**Öğrencinin Adı ve Soyadı :** Birsen KARATEPE**Üniversite :** Gaziantep Üniversitesi**Enstitü :** Eğitim Bilimleri Enstitüsü**Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı :** Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**Tezin Başlığı :** Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**Tezin Savunma Tarihi :** 05/11/2021

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Doç.Dr.Mehmet MURAT
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımca (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr.Öğr.Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleriİmzası

Dr.Öğr.Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI

Dr.Öğr.Üyesi Abdullah Nuri DİCLE

Doç.Dr. Mehmet MURAT

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç.Dr.Ahmet İhsan KAYA
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:

Adı ve Soyadı: Birsen KARATEPE

Öğrenci Numarası:

Tezin Savunma Tarihi: 05/11/2021

ÖNSÖZ

Bireysel ve toplumsal ruh sağlığının korunması için çabalayan psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmadan elde edilen bulgular ve sonuçların araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar başta olmak üzere herkese katkı sunmasını dilerim.

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazma sürecimde yanımda olan, benimle değerli bilgilerini paylaşan ve ihtiyaç duyduğum zamanlarda desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım Dr. Eyyüp ÖZKAMALI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma verilerini toplama sürecinde desteklerini esirgemeyerek yardımcı olan Karagül Anaokulu idareci ve öğretmenleri ile çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Hayatım boyunca karşılaştığım her zorlu süreçte olduğu gibi bu süreçte de her zaman yanımda olan ve beni cesaretlendiren sevgili annem Kadriye KARATEPE ve değerli babam Sait KARATEPE'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Birsen KARATEPE

Kasım,2021

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN MESLEKİ DOYUMLARI İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

KARATEPE, Birsen

Yüksek Lisans Tezi,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr.Öğr. Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI

Kasım- 2021, 102 sayfa

Bu araştırmada psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın bazı kişisel değişkenler ve birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye genelinde çeşitli kurumlarda görev yapan 470 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Mesleki Doyum Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeyinin eğitim durumları, yaş ve çalıştıkları grup değişkenlerine göre farklılaştığı görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ise cinsiyet, medeni durum, eğitim durumları, yaş ve mesleki deneyim değişkenlerine göre farklılaştığı görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeylerinin ise mesleki deneyim değişkenine göre farklılaştığı, stresle başa çıkma toplam puanlarının ise cinsiyete göre farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır. Mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mesleki doyum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mesleki doyum ile stresle başa çıkma arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın birlikte mesleki doyum ile ilişkisine bakıldığında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Mesleki Doyum, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PROFESSIONAL SATISFACTION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS AND INTOLERANCE TO UNCERTAINTY, COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS AND COPING WITH STRESS

KARATEPE, Birsen
Master's Thesis,
Department Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling
Supervisor: Dr. Eyyüp ÖZKAMALI
November-2021, 102 pages

In this research, it is aimed to examine the relationship between psychological counselors professional satisfaction and intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress with some personal variables. The research group of the study consisted of 470 psychological counselors working in various institutions throughout Turkey in the 2020-2021 academic year. "Personal Information Form", "Job Satisfaction Scale", "Intolerance to Uncertainty Scale", "Cognitive Flexibility Inventory" and "Stress Coping Scale" were used to collect research data. In the analysis of the obtained data, t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis were used. When the findings are examined, it is seen that the job satisfaction levels of the psychological counselors differ according to their educational status, age and the group they work for. It is seen that the levels of intolerance to uncertainty differ according to the variables of gender, marital status, educational status, age and professional experience. It has been found that the cognitive flexibility levels differ according to the professional experience variable, and the total scores for coping with stress differ according to gender. It has been determined that there is a moderately significant and negative correlation between job satisfaction and intolerance to uncertainty. It has been determined that there is a moderately significant and positive correlation between job satisfaction and cognitive flexibility. It has been determined that there is a moderately significant and positive correlation between job satisfaction and coping with stress. When the correlation between intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress with job satisfaction was examined, a moderately significant and positive relationship was found.

Keywords: Job Satisfaction, Intolerance to Uncertainty, Cognitive Flexibility, Coping with Stress

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	xi
EKLER	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem cümlesi	4
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	5
1.5. Sayıtlılar	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Tanımlar	7

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Mesleki Doyum Kavramı	9
2.1.1.Mesleki Doyumu Açıklayan Kuramlar	11
2.1.1.1.Kapsam Kuramları.....	12
2.1.1.1.1.Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	12
2.1.1.1.2. Herzberg’in İki Faktör Kuramı	13
2.1.1.1.3. McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı	13
2.1.1.1.4. Alderfer’in ERG Teorisi	14
2.1.1.2.Süreç Kuramları.....	14
2.1.1.2.1. Vroom Beklenti Kuramı	14
2.1.1.2.2. Adams’ın Eşitlik Kuramı	15
2.1.1.2.3. Porter-Lawler’in Başarı-Tatmin Beklentisi Kuramı	15
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı	16
2.3. Bilişsel Esneklik Kavramı	19
2.3.1.Kuramlara Göre Bilişsel Esneklik	21
2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma	23

2.4.1. Stresle Başa Çıkma Yolları	25
2.5. İlgili Araştırmalar	28

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Çalışma Grubu	33
3.3. Sosyodemografik Bilgiler	34
3.4. Verilerin Toplanması	36
3.5. Veri Toplama Araçları	37
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.5.2. Mesleki Doyum Ölçeği	37
3.5.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	38
3.5.4. Bilişsel Esneklik Envanteri	39
3.5.5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	40
3.6. Verilerin Analizi	40

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular	42
4.1.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	43
4.1.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	45
4.1.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	45
4.1.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	46
4.1.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	47
4.1.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular	50
4.1.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	54
4.1.8. Araştırmanın Sekizinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	57

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki	64
5.2. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri Arasındaki İlişki	64
5.3. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki	64
5.4. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki	65
5.5. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki	65
5.6. Psikolojik Danışmanların Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki	69

5.7. Psikolojik Danışmanların Bilişsel Esneklikleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki	71
5.8. Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Durumları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki	72

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	75
6.2. Öneriler	78
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	78
6.2.2. Karar Alıcılara Yönelik Öneriler	78
KAYNAKÇA	79
EKLER	92
ÖZGEÇMİŞ	102
VİTAE	102

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	34
Tablo 2. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı.....	34
Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	34
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	35
Tablo 5. Katılımcıların Mesleki Deneyim Sürelerine Göre Dağılımı	35
Tablo 6. Katılımcıların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Dağılımı	36
Tablo 7. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Dağılımının Normallliğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Skewness (Çarpıklık) Ve Kurtosis (Basıklık) Sonuçları	43
Tablo 8. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 9. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları	45
Tablo 10. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Bilişsel Esneklik Envanterinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları	45
Tablo 11. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları	46
Tablo 12. Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları	47
Tablo 13. Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları	47
Tablo 14. Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları	48
Tablo 15. Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	48
Tablo 16. Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	49
Tablo 17. Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	49
Tablo 18. Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları.....	50

Tablo 19.	Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları.....	51
Tablo 20.	Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları.....	51
Tablo 21.	Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	52
Tablo 22.	Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	53
Tablo 23.	Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	54
Tablo 24.	Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları	54
Tablo 25.	Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları.....	55
Tablo 26.	Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları.....	55
Tablo 27.	Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	55
Tablo 28.	Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	56
Tablo 29.	Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	57
Tablo 30.	Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları	57
Tablo 31.	Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları.....	58
Tablo 32.	Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları	59
Tablo 33.	Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	60
Tablo 34.	Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61
Tablo 35.	Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	63

KISALTMALAR

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	93
Ek 2. Mesleki Doyum Ölçeği.....	94
Ek 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	95
Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	97
Ek 5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	98
Ek 6. Uygulama İzinleri	99
Ek 7. Etik Kurul Onayı	101

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanların yaşamları boyunca kendilerinden gerçekleştirmeleri beklenen gelişim görevleri vardır. Gelişim görevleri içerisinde en önemlilerinden birisi de kuşkusuz meslek seçimleridir. Bireyler hayatlarının büyük bir çoğunluğunu seçtikleri meslekte zaman harcayarak geçirmektedirler. Dolayısıyla mesleklerinin maddi getirileri kadar psikolojik getirileri de önemli hale gelmekte ve yaşamlarına etki etmektedir. Bu nedenle mesleki doyum da insanların yaşamlarında büyük bir yer tutar ve yaşam doyumlarını etkiler.

Mesleki doyum bireylerin işlerini yerine getirmeleriyle ekonomik veya başarı anlamında ortaya çıkan ihtiyaçlarının ortadan kaldırılması ve ihtiyaçlar nedeniyle oluşan gerginlik durumunun yok edilerek hoşnutluk durumunun ortaya çıkmasıdır (Mersin, 2007). Mesleki doyum bireylerin temel ihtiyaçlarını karşıladığı gibi fiziksel ve ruhsal sağlıklarını da etkilemektedir. Bireylerin psikolojik sağlıklarını korumaya yönelik hizmet veren ruh sağlığı alanı çalışanlarının mesleki doyumları kendileri için olduğu kadar verdikleri hizmetin kaliteli olması açısından da önemlidir. Psikolojik danışmanlar özellikle okullardaki çalışma alanları nedeniyle birçok insana ulaşabilmektedir. Bu nedenle zevk alarak ve huzurlu bir şekilde mesleğini icra eden psikolojik danışmanların mesleki doyumları yükseldikçe sundukları hizmetin kalitesi de artacaktır. İstekli bir şekilde çalışmaları da sorunları ile baş edebilen, zorlayıcı yaşam olaylarında kendi sağlıklarını koruyabilen bir toplumun oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Tehdit edici olaylar sonrasında bireylerin stres düzeyleri artmakta ve bireyler yaşadıkları olumsuz fiziksel veya psikolojik durumlar karşısında aşırı tepkiler

verebilmektedirler (Garfin ve ark., 2020). Küresel çapta etkisini gösteren salgın psikolojik olarak bireyler üzerinde sıkıntı oluşturan bir ortama neden olmuştur. Salgın yayıldıkça belirsizlik durumu artmakta ve bireylerin günlük rutinlerinde değişimler meydana gelmektedir (Satici ve ark., 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin gerçekleşip gerçekleşmediğine bakılmaksızın, kabul etmesi imkansız gibi görülen olumsuz olayların meydana gelme olasılığını göz önünde bulundurma eğilimidir (Carleton ve ark., 2007). Yaşanan salgın döneminde belirsiz durumların sayıca fazla olması bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarını etkilemektedir.

Belirsizliğe tahammül, belirsiz olaylarla karşılaşma tehlikesine karşı, olumsuz tutum benimsemeden belirsizliğin geçebileceğine dair bilişsel inanca sahip olmaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise hayatın olağan akışında karşılaşılan belirsiz durumlara psikolojik ve davranışsal olarak olumsuz tutum göstererek olaylardan kaçınmaya yatkın olma durumudur (Belge, 2019). Yook ve ark. (2010) göre bireylerin belirsizliğe tahammülleri azaldıkça belirsiz durumları stres oluşturan, rahatsız edici, endişe verici olarak görürler. Bu durumlardan kaçınılması gerektiğine inanırlar. Önceden kestirilemeyen ve olumsuz olayların gerçekleşme olasılığını abartarak bir ipucu olmasa dahi olayları tehdit edici olarak nitelendirebilirler. Dolayısıyla belirsizliğe tahammül düzeyi düşük bireyler olumsuz duygulara karşı savunmasızdırlar, kolayca stres olabilirler ve belirsiz durumları yönetebilecek baş etme becerilerine sahip olmadıklarına inanırlar. Olumsuz duyguları tetiklendikçe de işlevsiz bilişsel süreçlere başvurabilirler. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre yaşadıkları olayları algılama şekilleri kişilerin duygularını ve olaylarla başa çıkma durumlarını etkilemektedir. Olayların kontrol edilebilir olması bireylerin yaşadıkları stresi azaltacaktır.

Stres, birey ve algıladığı çevre arasındaki ilişkiyi negatif şekilde etkileyen ve birey tarafından karşılanması mümkün olmayan istekler şeklinde tanımlanmaktadır (Folkman ve ark., 1986). Çok sayıda insanı etkileyen büyük nitelikteki olaylar kadar günlük hayattaki zorlayıcı çevresel olaylar da stres oluşturabilir. Stres ile karşılaşıldığında bilişsel değerlendirmeler yapılmaya başlanır. Öncelikle karşılaşılan olay olumlu, herhangi bir etkisi olmayan veya stres verici olarak belirlenir. Bu belirlenen duruma göre olayın zarar verici, tehdit edici veya başa çıkılabilecek bir olay

olup olmadığı kararı verilir. Birey belirlenen stres verici olaylar karşısında neler yapabileceğinin değerlendirmesini yapar. Bu noktada stresle başa çıkma yeterliliğine sahipse kişiler karşılaştıkları olayları yeniden değerlendirme eğiliminde olurlar. Bu durum bilişsel başa çıkma çabasıdır. Ancak yeniden değerlendirilen olay sonrasında stres algılamaya devam ediyorsa tehdit algılayacak ve stres karşısında savunmasız hale gelecektir. Yaşadıkları olayları algılama şekilleri bireylerin duygularını ve başa çıkma durumlarını etkileyecektir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma bireysel isteklerini ve çevreden gelen taleplerini karşılayabilmek için kişilerin sergiledikleri bilişsel ve davranışsal çabalarlardır. Bu çabalar ile bireyde sıkıntı oluşturan olayı ortadan kaldırmak veya olayın birey üzerinde oluşturduğu duyguları düzenlemek amaçlanmaktadır (Folkman ve ark., 1986). Stres durumunun çevre ve birey arasındaki ilişkiden kaynaklandığını düşünürsek başa çıkma da bu ilişki sonucu ortaya çıkar. İlişkinin dinamik doğası gereği başa çıkma durumunun da birey ve çevrenin etkileşimleri sonucu gerçekleşen ve benimsenen tepkiler olduğunu söyleyebiliriz.

Martin ve ark. (1998) bilişsel esnekliği karşılaşılan durumlar karşısında alternatiflerin farkında olma, yeni olaylar karşısında uyum sağlamayı isteme ve esnek olabilme konusunda kendine inancının olması şeklinde tanımlamışlardır. Dolayısıyla esneklik bireylere farklı davranma konusunda yardımcı olan bir beceridir.

Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip kişiler alacakları kararlarda farklı seçenekleri değerlendirebilir, karşılaştıkları sorunları çözebileceklerine dair kendilerine güvenirlir (Dağgeçen Başsu, 2016).

Yukarıdaki bilgilerden hareketle bireylerin yaptıkları mesleği zevkle yapıyor olmaları onların yaşamlarının genelini etkilemektedir. Covid-19 sürecinde yaşandığı gibi beklenmedik olaylar insanların günlük yaşamlarını sekteye uğratabilir. Belirsizliklerle dolu salgın süreci insanlar üzerinde stres oluşturmaktadır ve insanların bu duruma verdiği tepkiler farklılaşmaktadır. Küresel çapta etkisi olan bu süreçte yeni durumlara uyum sağlamak güç olabilmektedir. Buradan hareketle ruh sağlığı alanının çalışanlarından olan psikolojik danışmanların bu araştırmada mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın kuramsal çerçeve bölümünde mesleki doyum, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma kavramları ifade edilmeye çalışılmış ve bu kavramlarla ilgili yapılan çalışmalardan bahsedilmiştir. Yöntem kısmında çalışma grubu hakkında ve araştırma değişkenlerini ölçebilmek amacıyla kullanılan ölçekler hakkında bilgiler verilmiştir. Bulgular kısmında araştırmanın hipotezi ve araştırma sorularına ilişkin araştırma sonucunda yapılan analizlere yer verilmiştir. Tartışma kısmında ise araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Bu çalışmada ‘Psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’ sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2. Alt Problemler

1. Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği puan ortalamaları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği puan ortalamaları ile bilişsel esneklik envanteri puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği puan ortalamaları ile stresle başa çıkma ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Psikolojik danışmanların mesleki doyumları cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?

6. Psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?

7. Psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?

8. Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ilk olarak psikolojik danışmanların meslek doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkileri incelemektir. İkinci olarak psikolojik danışmanların meslek doyumları, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları ile cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim süreleri, ve görev yaptıkları grup değişkenlerine göre nasıl farklılaştıklarını incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bireylerin yaşamları boyunca verdiği sayısız kararlar vardır. Bu kararların içerisinde en önemli olanlardan bir tanesi de meslek seçimleridir. Günümüzde mesleğe başladıktan sonra değiştirmek mümkün olsa da insanların büyük bir kısmı seçtikleri meslekte hayatlarını geçirmektedirler. Kuzgun ve ark. (1999) göre mesleki faaliyetler insan yaşamında yaklaşık 1/3 yer kaplamaktadır. Bu nedenle mesleklerinden aldıkları hazzın yüksek olması bireylerin yaşam kalitelerini artıracaktır.

Pandemi döneminin bireyleri yalnızca fiziksel olarak etkilemediği düşünülmektedir. Hem bireylerde hem de yaşadıkları toplumda psikolojik etkiler de ortaya çıkarabilmektedir. Salgın döneminin psikolojik etkileri ile başa çıkabilmek için yoğun çalışan meslek gruplarından bir tanesi de ruh sağlığı alanında hizmet veren psikolojik danışmanlardır. Psikolojik danışmanların toplumun ruh sağlığını korumak

amacıyla çalışmalar yaparken aynı zamanda kendi ruh sağlıklarını da korumaları gerektiğinin önemli olduğu düşünölmektedir. Bu nedenle mesleklerini severek icra etmeleri onları zorlayıcı olaylar karşısında koruyabilmektedir.

Araştırmanın çıkış noktası mesleki doyum kavramının insanların yaşam doyumlarını da etkileyen bir durum olmasıdır. Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi süreci bireylerin alışmış olduğu yaşam koşullarını da değiştirmiştir. Belirsizliklerle dolu bir süreç olmakla birlikte bireyler üzerinde yoğun bir stres de oluşturmaktadır. Ancak bilişsel esnekliğe sahip bireylerin değişen koşullara daha kolay uyum sağladıkları bilinmektedir. Araştırmacı bu dönemde yoğun çalışan psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının sürecin bir parçası olan belirsizlikler, stres durumları ve bilişsel esneklik düzeyleriyle ilişkili olduğunu düşünmektedir.

Mesleki doyum, belirsizliğe tahammölsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma konularında ayrı ayrı araştırmaların mevcut olduğu görölmektedir. Ayrıca belirsizliğe tahammölsüzlük ve bilişsel esnekliğin (Şirin Ayva, 2018; Güvenç, 2019; Özsoy, 2019; Öztürk, 2013), belirsizliğe tahammölsüzlük ile stresle başa çıkmanın (Coşkun, 2019), bilişsel esneklik ile stresle başa çıkmanın (Geyik Koç, 2020) birbirleriyle olan ilişkilerinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Ancak önceden yapılan ve ulaşılan araştırmalar incelendiğinde mesleki doyum, belirsizliğe tahammölsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma kavramlarının birlikte psikolojik danışmanlar üzerinde çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ruh sağlığı çalışmalarında önemli bir işlevi olan psikolojik danışmanlar üzerinde yapılan bu araştırmadan elde edilecek sonuçların alan yazınına katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Bu araştırma, psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının incelendiği araştırmaların bulgularına yenilerinin eklenmesi, psikolojik danışmanlarla ilgili yapılacak olan sonraki araştırmalara fikir sağlaması ve psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammölsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma üzerine bilgi vermesi açısından önemlidir. Ayrıca psikolojik danışmanlık mesleğini yapmak isteyen bireyler için meslek sorunları hakkında fikir sağlayacağı düşünölmektedir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Bu araştırmada katılımcıların kullanılan ölçekleri samimi bir şekilde cevapladıkları ve geçerli, güvenilir bilgiler verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin mesleki doyum, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeylerini ve stresle başa çıkma yollarını ölçecek yeterliliğe sahip olduğı varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilmiş olan veriler Türkiye genelinde çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak çalışan 470 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin mesleki doyumlarına ilişkin bulgular “Mesleki Doyum Ölçeğı” nin ölçtüğü özelliklerle, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ilişkin bulgular “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğı” nin ölçtüğü özelliklerle, bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin bulgular “Bilişsel Esneklik Envanteri” nin ölçtüğü özelliklerle, stresle başa çıkma yollarına ilişkin bulgular “Stresle Başa Çıkma Ölçeğı” nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik Danışman: “Eğitim kurumlarında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini sunan, okul rehberlik ve psikolojik danışma programının uygulanması ve koordinasyonunun sağılanmasında program sorumlusu olarak görev alan, rehberlik ve araştırma merkezlerinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini sunan personeli; psikolojik danışman ise üniversitelerin eğitimde psikolojik hizmetler, rehberlik ve psikolojik danışmanlık ile psikolojik danışma ve rehberlik veya bu alana denk kabul edilen programlardan en az lisans düzeyinde eğitim almış personelidir.” (MEB Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliğı, 2020)

Mesleki Doyum: Bireyin hayatında yapmakta olduğu işle ilgili, gerek kazanç gerekse başarılı bir insan olma gibi ihtiyaçlarının giderilmesi, ihtiyaçtan kaynaklanan gerginlik halinin sona ermesi, memnuniyet halinin ortaya çıkması olarak ifade edilebilir (Mersin, 2007).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: “Tehdit düzeyi yüksek, hatalı algılamaya yol açan ve başa çıkmanın güç olduğu, önyargılı bilgi işleminin oluşturduğu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerdir.” (Freeston ve ark.,1994)

Bilişsel Esneklik: “Bireyin, herhangi bir durumda, seçeneklerin ve alternatiflerin mevcut olduğunun farkında olması, esnek olma ve uyum sağlama istekliliği ve esnek olma öz yeterliliğine sahip olması durumudur.” (Martin ve Rubin, 1995)

Stresle Başa Çıkma: Bireylerin sınırlarını zorlayan içsel veya dışsal isteklere karşı gösterilen bilişsel veya davranışsal gayretlerinde meydana gelen değişimlerdir. (Sümer, 2008)

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları olan mesleki doyum, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma kavramlarına ilişkin genel bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Mesleki Doyum Kavramı

Mesleki doyum son yıllarda çeşitli meslek kollarına sahip araştırmacılar tarafından ilgi duyulan bir konu olmaya başlamıştır. Literatür incelendiğinde mesleki doyum kavramının, çalışan doyumunu, iş doyumunu ve iş tatmini olarak da kullanıldığı görülmektedir. Kavram olarak farklı terimler kullanılmış olsa da anlam olarak birbirlerine paralel oldukları söylenebilir. Araştırmacılar tarafından birçok tanım yapılmış olsa da evrensel bir tanım bulunmamaktadır.

Meslek, bireylerin hayatlarını devam ettirebilmek ve geçimlerini sürdürebilmek için gerçekleştirdikleri uğraşlardır. Mesleğin temelinde toplumun faydasına olacak şekilde mal ve hizmet üretmek yatmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012). Başka bir deyişle yapılan işlere meslek diyebilmek için yasal düzenlemesinin olması, belirli bir eğitim sonucu kazanılmış bilgi ve becerilere dayanması, normları ve kurallarının belirgin olması ve toplumca kabul edilmiş olması gerekmektedir (Kuzgun, 2006). İş kavramı ise meslek içerisinde gerçekleştirilen benzer etkinliklerdir. Belirli bir alandaki sorumlulukları ifade etmektedir. Meslek için gerekli olan bilgi ve becerilerin uygulanma aşamasıdır (Yeşilyaprak, 2014).

Meslek ve iş kavramları anlamca birbirlerinden farklı olsa da kavramca ilişkili oldukları görülmüştür. Dolayısıyla literatürde meslek doyumunu ve iş doyumunu kavramları birbirlerinin yerine kullanılabilmektedir.

Meslek veya iş, bireylerin gereksinimlerini karşılayabildiği sürece ve bireyin kendi istekleri ile mesleğin imkanlarının örtüştüğü zaman memnuniyeti oluşturur. Mesleki doyumun ortaya çıkabilmesi için mesleğin gerektirdiği beceriler ile bireylerin yeteneklerinin uyuşması, çalışma alanındaki fiziksel koşullar ve insan ilişkileri, mesleki güvenceler, çalışma süresi, ekonomik getiriler vb. durumların bireyin beklentileri ile uyuşması gerekir (Kuzgun ve ark., 1999). Kişinin yaptığı işi zevk alarak yapması ve işinden memnun olması yaşamındaki en önemli unsurlardandır. Mesleki doyum en basit haliyle bireylerin işlerine yönelik olarak geliştirdikleri tutumlarıdır (Çetinkanat, 2000). Mesleki doyum, bireylerin işlerine ve çalışma ortamlarındaki ilişkilerine yönelik olarak geliştirdikleri bilişsel ve psikolojik tutumlarla ilgilidir (Barutçugil, 2004). Bir başka deyişle mesleki doyum olumlu çalışma tutumuna ve işini verimli bir şekilde yapabilmeye yol açan keyif verici duygusal durumlardır. Ortaya çıkabilmesi için bireylerin önemli ve kıymetli bir işi başarma duygusu yaşaması gerekir. Mesleki doyum sağlandığında bireylerin yaratıcı, esnek ve yenilikçi olabilme ihtimalleri daha yüksektir (Wicker, 2011).

İş doyumunu için yapılan tanım ele alındığında mesleki doyum, çalışan için yaptıkları işten tatmin olma durumudur. Ayrıca birey yaptığı iş ile kendi düşünceleri ve çevresinin düşüncelerinde paralellik gözlemliyor ve yaptığı işin kendine uygun bir seçim olduğunu belirtebiliyorsa bu kişinin işinden memnun olduğu dolayısıyla da olumlu duygular yaşadığı söylenebilir (Bakırcıoğlu, 2012). İş tatmini konusunda ayrıntılı bir tanım yapan Locke “İş tatmini bireyin işini olumlu ve zevk veren bir duygu olarak değerlendirmesinin sonucudur.” olarak belirtmiştir (aktaran Özkalp, 2004, s.76). Mesleki doyum, elde edilen ekonomik getiriler ile çalışma ortamındaki ilişkilerden memnun olma ve iş sonucunda üretilen üründen mutlu olma durumudur. Bireyin yaptığı iş neticesinde ortaya çıkardığı ürünü somut olarak görmesi ve gurur duyması onun için bir tatmin kaynağı olacaktır (Özgüven, 2003). İşten elde edilen doyum bireylerin işlerine verdikleri genel tepkilerdir. İşten beklentileri karşılandığında ve işe ilişkin düşünceleri pozitif olduğunda bireylerde mesleki doyum oluşacaktır (Kutanis, 2006). Bir başka tanımda ise bireylerin talepleri ile gerçekleştirdikleri işin özellikleri

uyuştuğunda bireyler yaptıkları işten tatmin olurlar denilmektedir. Ancak bu tatmin değişken bir yapıdadır ve çeşitli durumlar karşısında tatmin olma durumu değişebilmektedir (Silah, 2005).

Mesleki doyumun sağlanmasına etki eden faktörler bireysel faktörler, dış faktörler ve iç faktörler olmak üzere ayrılabilir. Bireysel faktörler arasında cinsiyet, yaş, eğitim, kişilik, zeka, yetenek, bir işte bulunma süresi gibi durumlar sayılabilir. Dış faktörler başlığı altında işin fiziki koşulları, değer görme, ücret, çalışma arkadaşları ve yöneticiler ile ilişkiler, işte ilerleme ve yükselme imkanları gibi durumlar sayılabilir. İç faktörler başlığı altında ise bireysel ihtiyaçlar, değerler ve beklentiler sayılabilir (Kantar, 2010). Bu faktörlere ek olarak sosyal statü ve sağlanan kolaylıklar, iş güvenliği, moral ve yetki durumları, hizmet içi eğitimler alabilme imkanı, sorumluluk gibi durumlar da iş yaşamında motivasyonu sağlayan dolayısıyla mesleki doyumunu etkileyen faktörlerdir (Genç, 2019).

Literatür incelendiğinde mesleki doyumla ilgili yapılan tanımlar ve açıklamaların ortak özellikleri arasında bireylerin duygularıyla ilişkili olması, iş ile bireyin beklentilerinin örtüşmesi, işin bireye sağladığı ücret, ilerleme ve yükselme imkanı, çalışma arkadaşlarıyla ilişkileri gibi koşullar bulunmaktadır. Mesleki doyumla ilgili genel olarak 3 ana özellik görülmektedir. İlk ortak nokta mesleki doyumun bireyin kişisel duygularıyla ilişkili olmasıdır. İkinci ortak nokta mesleki doyumun bireylerin beklentilerinin karşılanması ve işlerinde çeşitli mükafatlara ulaşmalarıdır. Üçüncü ortak nokta ise işin terfi imkanları, sosyal ilişkileri ve maddi özellikleri gibi tutumların bulunmasıdır (Solmuş, 2004).

Mesleki doyum ve mesleki doyumunu etkileyen faktörlerin anlaşılabilmesi amacıyla mesleki doyum kuramlarının incelenmesi faydalı olacaktır.

2.1.1. Mesleki Doyumu Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde mesleki doyum kavramını açıklayan kuramlara yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde mesleki doyum kavramının genel olarak motivasyon kavramıyla ilişkilendirildiği ve motivasyon kuramlarıyla incelendiği görülmektedir. Bu nedenle mesleki doyum kavramını açıklayan kuramlar iki başlık altında incelenmiştir: İçerik (Kapsam) kuramları ve Süreç kuramları. İçerik (Kapsam) kuramları başlığı

altında Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı, Herzberg'in İki Faktör Kuramı, McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı, Alderfer'in ERG Teorisi ele alınacaktır. Süreç kuramları başlığı altında da Vroom'un Beklenti Kuramı, Adams'ın Eşitlik Kuramı, Porter-Lawler'in Başarı-Tatmin Beklentisi Kuramı ele alınacaktır. Langton, Robbins ve Judge (2015) tarafından içerik kuramları bireylerin motive olabilmeleri için çeşitli ihtiyaçlarının karşılanması gerektiği, süreç kuramları ise bireyleri motive eden yolların anlaşılması gerektiği şeklinde ifade edilmiştir.

2.1.1.1. Kapsam kuramları.

2.1.1.1.1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına göre bireylerin ihtiyaçları belli bir düzen ve sıra ile ortaya çıkmaktadır. Aynı düzen ve sıraya göre de giderilmesi gerekmektedir. Her birey ihtiyaçlarını kendi hedeflerine uygun olarak kendilerine özgü şekillerde doyurur (Can, 1999). Maslow'un önerdiği ve sırasıyla giderilmesi gereken ihtiyaçlar; fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma (sosyal) ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme. Tam olarak karşılanmasa bile büyük oranda giderilen ihtiyaçların motive edici özelliği ortadan kaybolur ve bir sonraki basamaktaki ihtiyaçlar baskın hale gelir. Dolayısıyla bir kişinin motive edilmesi öncelikle hangi aşamada olduğunun belirlenmesiyle başlamalıdır. Maslow'a göre ilk iki basamaktaki ihtiyaçlar düşük düzeyli ihtiyaçlardır ve yaşamı olumlu değerlendirebilmekle ilgilidir. Diğer basamaktaki ihtiyaçlar ise üst düzey ihtiyaçlardır ve yaşamdan zevk almaya yöneliktirler (Langton ve ark., 2015).

İhtiyaçlar hiyerarşisinin mesleki doyum ile ilişkisi incelenecek olursa çalışan bireylerin ilk olarak çalışma ortamlarında belirli fiziksel şartlara sahip olmaları gerekmektedir. Belirli fiziksel imkanlar sağlandıktan sonra iş güvenliğinin sağlanması ve yaşamını sürdürecekt, yaptığı işten tatmin duygusunu sağlayacak bir ücrete sahip olması gerekmektedir. Çalışma arkadaşları ve yöneticileriyle olan ilişkileri de ihtiyaçlar hiyerarşisinin sevgi ve ait olma gibi sosyal ihtiyaçlarını gerçekleştirme için gereklidir. Saygı ihtiyacının giderilmesi için de belirli bir statü sahibi olması ve meslekte ilerleme imkanının olması gerekmektedir. Son ihtiyaç olan kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanmasının zor olduğu bilinmektedir. Ancak mesleğini başarı ile yerine

getirebilme, sahip olduğu becerilerinin mesleğiyle örtüşebilmesi ve kendi potansiyelini kullanabildiği bir mesleğinin olması bu ihtiyaca hizmet etmektedir. Dolayısıyla mesleki doyumun gerçekleşmesi için belirli ihtiyaçların karşılanması ve bu ihtiyaçların karşılanabilmesi için bir çaba harcanması gereklidir.

2.1.1.1.2. Herzberg'in iki faktör kuramı.

Herzberg bir grup çalışanla yaptığı araştırmalar sonucunda iki faktör kuramını oluşturmuştur. Araştırmada çalışanların iş esnasında kendilerini pozitif ve negatif etkileyen durumları tanımlamalarını istemiştir. Araştırma sonucunda çalışanların iyi ve kötü hissetmelerine neden olan durumların farklı olduğunu görmüştür. Dolayısıyla mesleki doyumı sağlayan ve mesleki doyumsuzluğa neden olan durumlar birbirinden farklıdır (Langton ve ark., 2015). Bazı faktörler mesleki doyuma katkı sağlar. Bunlar motive ediciler olarak adlandırılır. Bazı faktörler ise bulunmadığında mesleki doyumsuzluk ortaya çıkabilir. Bunlar da hijyen faktörleri olarak adlandırılır. Motive ediciler işin kendisine has olan (içsel) özelliklerdir. Başarı, tanınma, sorumluluk alabilme gibi faktörler motive ediciler arasındadır. Hijyen faktörleri ise işin kendisiyle ilgili olmayan daha çevresel durumlarla ilgili olan (dışsal) özelliklerdir. Çalışma koşulları, ücret, işyeri politikaları, çalışma arkadaşları ve yöneticilerle olan ilişkiler hijyen faktörleri arasındadır. Mesleki doyumun oluşması için yalnızca hijyen faktörlerinin oluşturulması yeterli olmaz aynı zamanda çalışanları motive edici şartların da oluşması gerekmektedir (Riggio, 2012/2020).

2.1.1.1.3. McClelland başarı ihtiyacı kuramı.

David McClelland, Tematik Algı Testini kullanarak bireylerin motivasyon kaynaklarına ulaşabildiği düşüncesinden yola çıkarak kuramını oluşturmuştur. Literatürde başarı ihtiyacı, ihtiyaçların yönlendirilmesi gibi farklı isimlerle anılmaktadır. İhtiyaçların sonradan öğrenme yoluyla ortaya çıktığını belirtmektedir. Başarı ihtiyacı kuramına göre 3 tür ihtiyaç vardır: başarı, güç, bağlılık. Bu kurama göre birey ve toplum üzerinde en fazla etkisi bulunan ihtiyaç başarı ihtiyacıdır (Kantar, 2010). Başarı ihtiyacı, bireylerin amaçlarına ulaşabilmek için harcadıkları çabaları ifade etmektedir. Güç ihtiyacı, bireylerin başkaları üzerinde denetim sahibi olma isteklerinden ortaya

çıkmaktadır. Bağlılık ihtiyacı ise bireylerin çevrelerindeki insanlarla ilişki kurma arzularını ifade etmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005). Dolayısıyla mesleki doyumun ortaya çıkabilmesi için bireylerin ihtiyaçları nasıl algıladıkları belirlenmelidir. Bireylerin belirlenen ihtiyaçlarının giderilmesi mesleki doyumun oluşmasına katkı sağlayacaktır.

2.1.1.1.4. Alderfer'in ERG teorisi.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramının deneysel araştırmalarla uyumlu hale getirebilmek için düzenlenmiş halidir. Alderfer 3 temel ihtiyaç grubundan söz etmektedir: Varoluş ihtiyacı (Maslow hiyerarşisinde fizyolojik ve güvenlik basamağı ile benzer), İlişki ihtiyacı (Maslow hiyerarşisinde sevgi ve ait olma basamağı ile benzer), Gelişme ihtiyacı (Maslow hiyerarşisinde saygı ve kendini gerçekleştirme basamağı ile benzer). Alderfer, Maslow'un aksine ihtiyaçların değişmez bir sıralama içerisinde olduğunu düşünmemiştir. Kurama göre bireyler aynı anda birden çok ihtiyaca odaklanmış olabilir (Langton ve ark., 2015).

2.1.1.2. Süreç kuramları.

2.1.1.2.1. Vroom beklenti kuramı.

Vroom Beklenti Kuramı bireylerin belirli durumlara inandıklarında daha fazla çaba harcamak için motive olacakları üzerinde durmuştur. Bu durumlar içerisinde çaba harcamak performansı artıracaktır, artan performans bireyin ödül almasına yol açacaktır, alınan ödüller bireylerin kişisel hedeflerini tatmin edecektir varsayımları sayılabilir. İlk varsayımdaki çaba ve performans arasındaki ilişki beklentiler ile ifade edilmektedir. İkinci varsayımdaki performans ile ödül arasındaki bağ ise araçsallıktır. Son varsayımda bulunan ödüller ile bireyin hedefleri arasındaki ilişki ise valans olarak ifade edilmektedir (Langton ve ark., 2015). Başka bir ifadeyle beklenti kavramı bireylerin işleriyle ilgili sergiledikleri davranışlarının belli bir çaba ile sonuçlanması gerektiğine yönelik inancıdır. Araçsallık kavramı bireylerin işleriyle ilgili harcadıkları bir çaba sonucunda bir ödül beklentisi içerisine girmesidir. Elde edeceği ödülün birey için anlamlı olması çabalarını da anlamlı kılacaktır. Valans kavramı ise kişiseldir.

Bireyin kişisel amaçlarına verdikleri önemi belirtmektedir (Tınaz, 2005). Dolayısıyla bireylerin kendilerine özgü amaçları bulunmakta ve bu amaçlarına ulaşabilmek için çaba harcamaktadırlar. Harcadıkları çabanın karşılığında bir ödül beklentisine girmektedirler. Bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeyi onların motivasyonunu dolayısıyla da mesleki doyumlarını artıracaktır.

2.1.1.2.2. Adams'ın eşitlik kuramı.

Adams'ın eşitlik teorisi bireylerin işlerini başkalarıyla karşılaştırmaları ve sonucunda ulaştıkları eşitlik veya eşitsizlik durumunun kendilerinin motivasyonunu etkileyeceğini savunur. Çaba, eğitim, deneyim gibi durumlar girdiler; ücret, tanınma, çalışma koşulları gibi durumlar da çıktılar olarak nitelendirilir. Bu girdi ve çıktı durumu değerlendirildiğinde eşitlik oluşursa adil bir durumun var olduğu algısı oluşur. Ancak bu durum sonucu eşitsizlik algılanır ve ödüllerin az olduğu sonucuna ulaşırsa öfke, fazla olduğu sonucuna ulaşırsa da suçluluk duyguları oluşur. Bu gerilim durumunun düzelmesi için bireyler bir çaba harcama konusunda motive olmalıdır. Bireyler algıladıkları eşitsizlik durumlarında şu tepkileri gösterebilirler; girdileri değiştirme, çıktıları değiştirme, benlik algılarını ayarlama, başkalarının algılarını ayarlama, referans alınan kişiyi ayarlama, işten ayrılma (Langton ve ark., 2015). Sonuç olarak bu kurama göre bireylerin mesleki doyumlarını sağlayabilmelerinin yolu eşitlik oluşturulmasından geçmektedir. Bireyler sergiledikleri çaba karşısında amaçlarına ulaşamadıklarını gördüklerinde eşitsizlik algılamaktadırlar. Eşitsizlik algıladıklarında da gösterdikleri çabanın sonucunu alamadıklarından motivasyon kaybı yaşayacaklar bu nedenle de bireylerin mesleki doyumları olumsuz etkilenecektir. Dolayısıyla bireylerin çalışma hayatlarında dengenin sağlanması mesleki doyumun sağlanması için önemlidir.

2.1.1.2.3. Porter-Lawler'in başarı-tatmin beklentisi kuramı.

Vroom'un beklenti teorisine getirilen en büyük eleştiri performans ile mesleki doyum arasındaki ilişkiyi ele almamasıdır. Bu nedenle Porter ve Lawler performans ile mesleki doyum arasındaki ilişkiyi yansıtmak için beklenti teorisini genişleterek içerisine eşitlik durumlarını dahil etmişlerdir. Bu teoriye göre bireylerin yaptıkları işten doyum sağlamaları performanstan kaynaklanmaktadır. Çalışanlar performanslarına bağlı olarak

ödül aldıklarında memnuniyet oluşur. Bu memnuniyet de aldıkları ödüller ile orantılı olacaktır. Bu teoride 2 duruma dikkat çekilir. Birincisi birey için ödülün anlamlı olması ve çalışan kişinin belirli yeteneklere sahip olması durumunda yüksek performans ortaya çıkar. İkincisi de birey yüksek performansı karşılığında aldığı içsel ve dışsal ödülleri çabasına göre adil olarak algılayorsa mesleki doyum oluşur (Borkowski ve Meese, 2020). Her çalışanı eşit düzeyde memnun etmek mümkün değildir ancak ödül durumlarında eşitlikten uzaklaşmaması önemlidir. Bu kuramda istenen başarıya ulaşamamış ancak işteki amaçlarını yerine getirmiş kişilerin olabileceği ve çok başarılı olmasına rağmen beklentisine uymayan ödüller alan çalışanların olabileceği savunulmaktadır (Eren, 2012). Dolayısıyla bu kuram bireylerin mesleki doyumlarının sağlanması için içsel ve dışsal ödül sisteminin bulunduğunu ve elde edilen ödüllerin eşitlik çerçevesinde olması gerektiğini belirtir.

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı

Belirsizlik; bir durumdaki farklılaşmanın kısmen bilinmesi ancak olayların ve sonuçların meydana gelme ihtimalinin kesin olarak tahmin edilememesidir (Kasperson, 2008). Belirsizlik çoğu zaman olumsuz bir durum olarak algılanmaktadır. Ancak belirsizlik insanları olumlu şekilde motive de edebilir. Belirsizlikler keşfetme ve yeni şeyler üretmek için insanları harekete geçirebilir. Belirsizlik; tahmin edilmeyen problemlerle başa çıkmak, fırsatları değerlendirmek, öğrenilebilir bilgileri iyi sonuçlar için kullanmak, sosyalleşmek gibi durumları anlamak için kullanılan durumlardan bir tanesidir (Smithson, 2008). Belirsizliğin kaynaklarına bakıldığında bilgisizlik, rastgele oluşan olaylar ve karmaşıklık gibi durumlar söz konusudur. Belirsizliğin kaynağı olarak bilgi eksikliğine bakıldığında yeni deneyim ve keşifler için bireyleri isteklendirdiği, rastgele oluşan durumlara bakıldığında anlamlı değişimlerin oluşmasını ve karmaşıklığa bakıldığında da yeni bağlantıların kurulmasını teşvik ettiği söylenebilir (Clampitt ve DeKoch, 2001).

Bilinmeyen, bireylerin çevrelerinde algıladıkları bilgi yokluğudur. Bilinmeyenden korkma bireylerin çevrelerinde algıladıkları bilgi yokluğundan korkmayı tecrübe etmedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin bilinmeyen sonucu

ortaya çıkan dikkat çekici olaylara veya bilinmeyen durumların tetiklediği tepkilere karşı dayanabilme konusundaki yetersizliktir (Carleton, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsizlik ve belirsizlik içeren olaylarda bilgiyi fark etme ve bu bilgilere bilişsel, duyuşsal, davranışsal tepki vermedir. Başka bir deyişle belirsiz durumlar karşısında tahammülü olmayanlar bu bilinmeyen duruma daha çok odaklanacak ve olumsuz reaksiyonlar verme eğiliminde olacaklardır (Ladouceur ve ark., 1999).

Steketee ve ark. (1997) belirsizliğe tahammülsüzlüğü; belirsizlik, yeni durumlar ve bu durumlarda meydana gelen değişikliklerin tehlike barındırabileceği nedeniyle katlanılmaz olduğuna yönelik inanç olarak tanımlamışlardır (aktaran Gentes ve Ruscio, 2011). Belirsizlik yaşamımızda kaçamayacağımız ve her zaman karşı karşıya kalabileceğimiz bir durumdur. Dolayısıyla belirsizliği kabullenmek yaşamı sürdürebilmek adına önemlidir. Günlük yaşamda alışılmış olaylar zihinde kolayca işlenebilir ancak alışılmış durumlar haricindeki gelişmeleri zihin anlamlandırmada zorlanır. Böylece kaygı ve belirsizlik ortaya çıkar. Belirsizlik tek başına tehlike barındırmasa da zorlayıcı olayların oluşturduğu belirsizlik tehlike algısını artırır. Belirsizlik durumunun süresi uzadıkça da yaşanan endişe artarak devam eder. Belirsizliğin tehlikeli ve kontrol edilemez olarak algılandığı durumlarda normal davranış kalıplarının dışına çıkılır ve beklenmedik tepkiler oluşur (Sungur, 2020).

Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük arttıkça ve bireyler belirsiz durumlarla karşılaştıkça duygusal uyarılmaya karşı hassaslık oluşacak ve bilişsel kaçınma tepkileri ortaya çıkacaktır. Belirsizliğe tahammülü olmayanlar bir durumu rahatsız edici olarak değerlendirirken belirsizliğe tolerans gösterebilenler aynı durumu daha az rahatsız edici olarak değerlendireceklerdir (Ladouceur ve ark., 2000). Belirsiz durumlar karşısında daha fazla rahatsızlık duyanlar bu durumdan kaçınma eğiliminde olacaklardır. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler gelecekte meydana gelecek olayların olumsuz sonuçlanacağına dair bir beklenti içindedirler (Grenier ve ark., 2005). Belirsiz durumlara karşı tahammülü olmayan bireyler, rahatsız edici ve olumsuz duygular oluşturan zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme becerilerinden yoksun olduklarını düşünürler (Holaway ve ark., 2006).

Belirsiz durumlar karşısında tahammül düzeyi düşük olan bireyler olayları gerginlik uyandırıcı ve stres verici olarak algırlarlar. Yaşamımız boyunca birçok belirsizlik durumuyla karşılaştığımız düşünüldüğünde tahammülü az olanların günlük stresli olaylar karşısında yaşadıkları sıkıntı halinin dayanılmaz olacağı düşünülmektedir. Tahmin edilemez olaylarla karşılaştıklarında durumların olumsuz bir şekilde süreceğini ve sonuçlanacağını düşünerek belirsizlik durumunu abartabilirler. Dolayısıyla belirsizliğe tahammül edemeyenler işlevsiz davranışlarda bulunmaya meyilli olurlar (Yook ve ark., 2010). Belirsiz durumlara karşı tahammülü olmayanlar bazen korkularının üzerine gitseler de çoğunlukla tekrarlayıcı düşüncelere maruz kalırlar (Sungur, 2020).

Her yönüyle belirsizlik içeren durumlardan bir tanesi olan pandemi dönemlerinde belirsizliği tolere edebilmek önemli hale gelmektedir. Pandemi süreci stres unsuru barındırırken belirsizliğe tahammül edemeyenler durum üzerinde bir kontrolü olmadıklarını düşündüklerinden bu kişilerin ruhsal sıkıntı yaşama ihtimalleri daha fazladır (Taylor, 2019). Salgın süreciyle birlikte yaşamın her noktasında olan belirsizlikler artmıştır. İnsanlar bu dönemde psikolojik sağlamlıklarını koruyabilmek için belirsizlik durumunun getirdiği duyguları kabul etmelidirler (Sungur, 2020).

Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler olaylar üzerinde kontrol duygusunu yaşamak için endişe faktörüne başvururlar. Bilinmeyen olaylar karşısında belirsizliğe tahammül edememek bir kişilik özelliği veya eğilim olarak belirtilebilir (Shihata ve ark., 2016). Belirsiz olaylar karşısında tahammülü az olan bireyler daha kolay bir şekilde stres olurlar dolayısıyla sonradan olumsuz duygular yaşama ihtimalleri daha fazladır. Stres yaşadıkları durumla başa çıkabilmek için endişe ve tekrarlayan düşünceler gibi işlevsiz bilişsel süreçleri kullanmaya aşırtırlar (Yook ve ark., 2010). Bu bilgilerden hareketle bilinmeyen olayların kişilerde farklı duygulara yol açtığı söylenebilir. Bireylerin belirsizlik içeren durumlar karşısında olumlu veya olumsuz duygular yaşamaları onların olaylara karşı bakış açıları ile ilişkilidir. Belirsizlik içeren durumu endişe verici olarak algıladıklarında tahammül seviyeleri düşmektedir. Tahammül seviyelerinin düşmesiyle birlikte işe yaramayan bilişsel, davranışsal veya duygusal süreçlere başvururlar.

Belirsizlik durumu bilişsel modele dayanarak incelendiğinde duyguların belirli bir olay veya uyarıcılardan çok bu olaylar ile ilişkili inançlardan kaynaklandığı bilinmektedir. Bir olaya ilişkin değerlendirmeler (bilişler) olaya ilişkin belirli duyguları ortaya çıkarır. Bilinmeyen olaylar karşısında da bireyler belirsizliğin kötü olduğu ve kaçınılması gereken bir durum olduğu görüşünü taşımaktadır. Belirsizliğe tahammül edememe, belirsiz durumlar karşısında başa çıkabilme becerilerine sahip olunmadığı inancıyla ilişkilidir (Reuman ve ark., 2015). Dolayısıyla belirsizlik içeren olaylara ilişkin duyguların ortaya çıkmasında bu olayın içerdiği tehdide ilişkin bilişler rol oynamaktadır.

Bireyler zorlayıcı olaylar karşısında temel gereksinimlerini karşılayamadıklarında veya güvende olduklarından emin olamadıklarında beklenmedik tepkiler gösterebilirler. Ancak her bireyin eksik yönlerinin olabileceğini ve zaman zaman hata yapabileceğini kabul ederek yaşadıklarını anlamlandırdıklarında dolayısıyla belirsizliğe tahammül edebildiklerinde olaylar karşısında esnek bakış açısına sahip olarak duruma daha rahat uyum sağlarlar. Bilişsel esneklik olayları daha kontrol edilebilir algılamalarını ve güçlerini doğru yönde kullanmalarını kolaylaştırır (Sungur, 2020).

2.3. Bilişsel Esneklik

Bireyler iç dünyalarında yaşadıkları olayları ve çevrelerinde karşılaştıkları durumları yorumlamak için bilişsel yapılarını kullanırlar. Bu durumlar karşısında duygusal veya davranışsal tepkilerin oluşması için de bireylerin yaşadığı dünyayı fark edip, anlamlandırıp, yorumlaması gerekir (Türkçapar, 2014). Bilişsel davranışçı terapi psikolojik rahatsızlıkların temelinde katı bilişsel yapıların yattığını kabul eder. Dolayısıyla esnekliğinde psikolojik sağlık açısından önemli olduğu belirtilir. Genel olarak bireyler çevrelerindeki olaylara karşı esnek görüşe sahip olduklarında tepkilerini daha sağlıklı oluşturabilirler görüşü benimsenir (Dryden, 2008). Buna göre değişen olaylar karşısında aynı tepkileri veren, kendi düşünceleri dışında hiçbir düşüncüyü dikkate almayan hatta kendi fikirlerini başka insanlara dayatarak kabul ettirmeye çalışan katı düşünce sistemine sahip insanlar yaşamlarının birçok alanında problem yaşayabilir. Bu nedenle yaşamın değişen koşullarına uyum sağlayabilme, işlevsel başa çıkma

stratejilerini kullanabilme ve sağlıklı ilişkiler oluşturabilme açısından bilişsel esnekliğin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Esnek düşünme ile bireyler davranışlarını çevrelerindeki değişimlere göre yeniden ayarlayabilirler. Dolayısıyla esnek düşünme bireylerin günlük yaşamlarını sürdürmelerini kolaylaştıran bir beceridir. Esneklik, duygu, düşünce ve davranışların oluşmasını ve düzenlenmesinde görev alan yürütücü işlevlerden bir tanesidir (Kloo ve ark., 2010).

Bilişsel esneklik, bireylerin çeşitli durumlar karşısında tek bir seçeneğin değil birden çok alternatifin olduğunu farkına varması, değişen olaylar karşısında uyum göstermeye istekli olması ve esneklik hakkında kendisini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995).

Bilişsel esneklik; öğrenme süreçlerinin yürütülmesi, karşılaşılan sorunların çözüm yollarına karar verme ayrıca çeşitli durumlara ait bilgileri dikkate alarak problem çözme sürecini yönetme eğilimidir. Esnek olabilmek için çeşitli durumlardaki değişimleri fark ederek yeni bilgileri algılamak gerekir (Elen ve ark., 2011). Bilişsel esneklik bireylere karşılaşılan problemleri çözme ve bunu yaparken alışılmış düzenin ötesine geçerek psikolojik sorunları aşma becerisi kazandırır. Esnek düşünme çoklu düşünce zincirini takip eder ve kalıp davranışların ötesine geçebilmeyi sağlar. Dolayısıyla bilişsel esnekliği geliştirmenin ilk basamağı düşünmeyi geliştirmedir (Mlodinow, 2018/2020).

Bilişsel esneklik düzenli şekilde yürütülen ancak mekanik olmayan bilişsel işlemleri içerir (Elen ve ark., 2011). Esnek düşünme yalnızca problemi çözmek değil, probleme yeni bir çerçeveden bakarak fark etmektir. Duyularla algılananların ötesine geçerek yeni kavramlar oluşturmayı, yeni bağlantılar kurarak problemi farklı şekilde ele alıp yeni fikirler üretmeyi destekler (Mlodinow, 2018/2020). Dolayısıyla esneklik çeşitli olaylar karşısında tek bir seçeneğe bağlı kalmadan alternatifler üretmeyi, kesin olmayan tercihlerde bulunmayı ifade eder (Dryden, 2008).

Alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin araştırmacılar tarafından farklı yönleriyle incelendiği görülmektedir. Bilişsel esnekliğin birden çok yapıyı içinde bulundurmasının farklı tanımlar oluşturulmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan açıklamalardan yola çıkarak bilişsel esnekliği, farklı durumlar karşısında çeşitli

seçenekleri deęerlendirerek tepki verme, deęiřen kořullara adapte olabilme ve esnek dūřınme konusunda istekli olarak gūnlūk yařamı kolaylařtırmaya yardımcı bir beceri řeklinde tanımlayabiliriz. İnsanların yařamları boyunca deęiřen olaylara maruz kaldıkları dūřınıldūęında biliřsel esneklięin önemi grūlmektedir.

Biliřsel esneklięe sahip kiřiler gerçekçidir. Olaylar karřısında verecekleri tepkilerde gerçeklikten faydalanırlar ve olasılıkları dikkate alırlar (Dryden, 2008). Esnek dūřınen bireyler durumlar karřısında isteklerini deęiřtirerek uyum saęlayabilir, farklı seçenekleri görebilir, insanlardan etkilenmeden dūřıncelerini gözden geçirebilirler. Kısaca durumlara zgū deęiřimleri dikkatle izlerler (Elen ve ark., 2011).

Biliřsel olarak esnek dūřınebilen bireyler zorlayıcı yařam olayları karřısında gūlū kalabilmektedir (Eskin, 2014). Deęiřen durumların oluřturduęu stresle bařa çıkma esnek dūřınen bireyler sahip oldukları stratejileri deęiřtirerek daha iřlevsel bařa çıkma stratejilerinden faydalanabilirler (Lazarus, 2006). Biliřsel esneklięe sahip kiřiler insanlarla iliřki kurmaya isteklidir ve bu iliřkilerinde yapıcı davranırlar (Martin ve Rubin, 1995).

2.3.1. Kuramlara Göre Bilişsel Esneklik

İnsan davranışlarının çevresel etmenlerle şekillendiğini savunan davranışçı kuramlar zamanla yerlerini çevresel etmenlerin yanında işsel sūrelerinde insan davranışlarını etkilediğini ve duygu, dūřınce, davranışların birlikte ele alınmasının gerekli olduğunu savunan bilişsel davranışçı kuramlara bırakmıştır. Dūřıncelerinde davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunan kuramların artmasıyla birlikte bilişsel esneklik araştırılan bir değişken olmaya başlamıştır.

Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin belirgin özellikleri vardır. Bu modelde insan davranışlarının temelinde mantıksız inançların yattığı savunulur. Biyolojik olarak insanlar hem akılcı hem de mantıksız inançlara yatkındırlar. Aşırılık taşıyan inançların temelinde katılık bulunmaktadır. Dolayısıyla psikolojik rahatsızlıkların temelinde katı dūřınceler varken psikolojik sağlığın temelinde de bilişsel esneklik vardır. ADDT insanların rahatsız olmasına belirli bilişlerin yol açtığını savunur (Digiuseppe ve David, 2015). Ayrıca ADDT katı gerçekçiliğin, değişmez kuralların insanları hasta ettiğini ve sağlıklı bireyler olmanın koşulunun değişime

açıklık ve düşüncede esneklik olduğunu belirtir. Buna göre ADDT’de psikolojik sağlık için esnekliğin gerekliliği ve karşılaşılan olaylara farklı bakış açılarıyla bakarak mantıksız inançların değiştirilmesinin ve esnek tutum geliştirmenin önemli olduğu söylenebilir (Ellis ve Dryden, 2007).

Beck’in Bilişsel Terapisinin özelliklerine bakıldığında bilişsel yapıları ele alırken kullandığı iki kavramdan söz edilebilir: otomatik inançlar ve şemalar. Şemalarda kendi içerisinde ara ve temel inançlar olarak ayrılabilir. Otomatik düşünceler kişinin zihninde birden ortaya çıkar ve genellikle fark edilmezler. Daha çok otomatik düşüncelere eşlik eden duygular fark edilir. Ara inançlar ise otomatik düşüncelerin altında yer alan, kurallar ve sayıtları içeren davranışın soyut düzenleyicileridir. Temel inançlar ise en derinde yer alan bireyin çevresiyle ilişkilerini düzenleyen, geçmiş yaşantılarına dayanarak oluşturdukları bilişsel yapılarıdır. Kuramın temel kavramlarından bir tanesi de bilgilerin yanlış işlenmesi sonucu ortaya çıkan ve duygusal sıkıntıya neden olan bilişsel çarpıtmalardır (Türkçapar, 2014). Bilişsel modelde psikolojik rahatsızlıkların temelinde bu bilişsel çarpıtmaların yer aldığı düşünüldüğünde bireylerin düşünce yapıları katı olduğunda bu durum bilişsel çarpıtmalara ve işlevsiz düşüncelere yol açar. Dolayısıyla bireylere otomatik düşünceleriyle baş edebilmek için esnek düşünme ve dengeli olma öğretilirse psikolojik rahatsızlıklarını pekiştiren katılıklar azaltılabilir (Dennis ve VanderWal, 2010). Bunu yapabilmek için danışana rahatsızlık veren olayları tanımlayarak ve sınırlarını belirleyerek davranışlarının duruma, sahip olunan inançlara göre değiştiği bireylere fark ettirilir. Böylece bireyler sabit bakış açısından esnek düşünceye geçebilir (Leahy, 2017).

Bandura’nın Sosyal Bilişsel Kuramına göre insanların davranışları içsel ve dışsal süreçlerden etkilenir. Bireyler çevrelerindeki davranışları izleyerek, çeşitli deneyimler yaşayarak modelleme yoluyla öğrenmeler gerçekleştirir (Bacanlı, 2006). Bu öğrenmeler sadece taklit edilmez, bilişsel olarak işlenerek davranışa dökülür. Kuramın en önemli kavramlarından bir tanesi de özyeterliktir. Özyeterlik bireyin karşılaştığı problemlerle baş edebilme becerisine olan inancıdır (Senemoğlu, 2020). Özyeterlik aynı zamanda bilişsel esneklikle bağlantılıdır. Çünkü bir durum karşısında farklı seçeneklerin olduğunun farkına varılması ve esnek olma konusunda istekli davranıldığında bireylerin belirlenen davranışı gerçekleştirmek için kendilerine olan inançları da gelişmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma

Günümüzde insanların çoğu stres durumuyla karşılaşmaktadır. Stres bireylerin yaşamlarının her alanında karşılıklarına çıkmaktadır. Günümüz şartlarında karşılaşılan beklentiler, engellenmeler, baskılar stres kaynağı olarak bireylerin karşısına çıkmaktadır (Avşaroğlu, 2016).

Stres, yaşamın içerisinde önemli yer tutan sürekli değişim halinde olan bir süreci ifade etmektedir. 17. yy da stres kavramı genellikle güçlük, zorluk, sıkıntı gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yy da bireyi fiziksel veya psikolojik olarak etkileyen gerginlik durumuna karşı bireylerin gösterdiği gayret şeklinde belirtilmiştir. Son zamanlarda ise stres bireyin bedensel veya ruhsal yapısını bozmaya elverişli olumsuz durumlar karşısında verilen tepki olarak tanımlanmıştır (Weinberg ve ark., 2010).

İnsanlar için farklı anlamlar içeren kavramlardan bir tanesi olan stresi tanımlamak oldukça zordur. Stres kavramı olarak birçok terimle ilişkilidir. Genel olarak stres, insanların bedenlerinde meydana gelen değişikliklere karşı verdiği belirgin olmayan tepkilerdir. Stres bireyler üzerinde olumsuz etkiler oluştursa da yaşam boyunca stresten kaçınmak doğru değildir. Çünkü stres bireylerin uyum sağlayabilmesi ve yaşamlarını sürdürebilmesi için gereklidir (Selye, 1974).

Bireyler çevrelerinde sürekli bir değişimle karşı karşıyadır. Bu değişim beraberinde uyum sağlamayı gerektirir. Ancak uyum sağlanamadığında psikolojik yorulma başlar. Bireylerin içsel ya da dışsal nedenlerle karşılaştıkları uyumsuz koşullar sebebiyle fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlayarak gösterdikleri çabaya stres denir (Cüceloğlu, 2006).

Stres, bireylerin ihtiyaçlarını karşılarken çevrelerinden veya içsel özelliklerinden kaynaklanan kişiliğinde gerginlik oluşturan, düzeyi çok olduğunda da uyum sağlamasına yardımcı olan kaynakları bozan, kişiliğinde değişimlere neden olan ve bireyi zorlayıcı engellerle karşı karşıya bırakan durumdur (Bakırcıoğlu, 2012).

Stresin kaynaklandığı durum ne olursa olsun psikolojik ve fiziksel olarak bireyleri olumsuz etkiler. Bu olumsuz durumlar karşısında bireyin işlevselliği düşer ve

yaşam doyumları azalır. Aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkileri de olumsuz etkilenir (Öztemiz ve Tekindal, 2020).

Stres, bireyleri zorlayan, fiziksel ve psikolojik alanlarında tehlike hissettiren durumlardır. Bu tehlike durumlarına karşı bireyler harekete geçer ve kendilerini koruyabilmek için bir takım tepkiler oluştururlar. Bireyler eğer zorluklarla baş edebileceğini inanmazsa bu durumdan kaçınmaya çalışır ancak baş edebileceğine inanırsa tehlikeyle savaşıır. Böylece ortaya çıkan yeni duruma adapte olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Stres çok farklı şekillerde kendisini gösterebilir. Genel olarak saldırganlık, gerilim ve huzursuzluk hali, durgunluk, yorgunluk, karamsarlık, gereksiz yere suçluluk hissi gibi fiziksel belirtiler; biyolojik bir açıklaması olmadığı halde üşüme, uyuşukluk, çarpıntı, baş ağrıları, mide bulantısı, uyku düzeninde bozulma gibi fizyolojik belirtiler şeklinde ortaya çıkabilir (Tarhan, 2020).

Stres oluşturan bazı etmenler vardır. Bireyler benzer olayların sonuçlarının da benzer olması gerektiğini düşünür. Böylece huzurlu hissederler. Ancak beklemedikleri bir durumla karşılaştıklarında veya belirsiz, tahmin edilemez olaylar sonucunda hoşnutsuzluk yani stres tepkisi oluştururlar. İnsan zihni bu beklenmedik olaylara karşı hazırlıklı olabilmek için sürekli düşünceler oluşturur. Ancak tehdit durumlarında oluşturduğu düşüncelerin gerçekliğini önemsemez. Böylece otomatik düşünceler ortaya çıkmış olur. Dolayısıyla belirsizlik durumu ve ortaya çıkan gerçektışı düşünceler bireylerde strese neden olabilir (Canan, 2020).

Selye bireylerin stresli durumlar karşısında oluşturdukları tepkileri Genel Uyum Sendromu olarak belirtmiştir. Buna göre strese karşı oluşturulan tepkiler 3 aşamada gerçekleşir. Bunlar: alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır (Balcı, 2000).

Alarm aşaması: Bu aşamada bireyler çevrelerindeki bir uyarıcıyı stres verici olarak algılar. Bunun sonucunda da vücutta fizyolojik tepkiler meydana gelmektedir. Bu tepkilerin amacı stres oluşturan durumla başa çıkabilmektir (Baltaş ve Baltaş, 2018). İlk şok evresi geçtiğinde vücut oksijen seviyesini ve kan basıncını artırır. Nefes alış verişi ve kalp atım hızı artar. Sempatik sinir sistemi aktivitelerinin artması ile vücut savaş ya da kaç tepkisi için hazır hale gelir (Weinberg ve ark., 2010).

Direnç aşaması: Bu aşamada birey stres durumuna karşı gelebilmek için bir çaba harcar. Bu dönemde çeşitli tepkiler göstererek stres durumunu belli eder. Bir süre bireyin yaşantısında direnme belirtileri olabilir (Güçlü, 2001). Bu dönemde birey uyum sağlamayı başarabilirse vücut normale döner ancak uyum sağlanamazsa vücut enerji kaybetmeye ve güçten düşmeye devam eder (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Tükenme Aşaması: Stres oluşturan durum yoğunsa ve uzun sürdüğünde yeniden alarm aşamasındaki tepkiler oluşmaya başlayabilir. Bu tepkiler oluştuğunda vücut hala uyum sağlamaya çalışmaktadır. Ancak uzun süren uyum süreci için çok fazla enerji harcanır ve vücut yıpranır. Direnme devam edemez ve çöküş meydana gelir (Weinberg ve ark., 2010).

Stres tepkileri herhangi bir yaş grubuna veya gelişim dönemine ait değildir. Her yaşta insanın yaşadığı stres durumu bedensel veya ruhsal hastalıkların temelinde olabilmektedir. Bu nedenle stres kavramı son yıllarda oldukça araştırılan kavramlardan bir tanesi olmuştur (Aydın, 2008).

Stresle ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde bireylerin hayatlarında meydana gelen değişimler karşısında yaşadıkları olumsuz duygular ve bu duygulara eşlik eden tepkilerin stresi oluşturduğu görülmektedir. Yaşamın her alanında olması nedeniyle stresten kaçınmak mümkün olmayacaktır. Bu nedenle stresle başa çıkma ve kullanılan başa çıkma yollarının önemli olduğu düşünülmektedir.

2.4.1. Stresle Başa Çıkma Yolları

Baş a çıkma, bireysel veya çevresel istekleri yönetebilmek için kullanılan ve değişkenlik gösteren bilişsel ve davranışsal gayretlerdir. Baş a çıkma sonuç odaklı değil süreç odaklıdır. Yani baş a çıkma bireylerin farklı zamanlarda ilişkileri değiş tikçe ortaya çıkan değiş im sürecidir. Ancak bu değiş im geliş igüzel oluşmaz. Bireylerin baş a çıkma gayretleriyle birlikte çevrede meydana gelen değişiklikler veya kişinin iç e yönelmesi sonucu oluşabilir. Nedeni ne olursa olsun birey-çevre ilişkisindeki değişimler kişilerin baş a çıkma durumlarını yeniden değerlendirmelerine yol açacaktır. Dolayısıyla baş a çıkma durumu kişinin ilişkilerinden ve iç sel süreçlerinden etkilenen dinamik bir süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres çevresel koşullardan ve içsel süreçlerden kaynaklandığından sürekli devam eden bir değişiktir. Stresle baş edebilmek için alternatifler oluşturabilmeli bunun içinde istekli olunmalıdır. Stresle başa çıkmak, kişisel bütünlüğü korumak, işlevsel bir yaşam sürebilmek için gerekli olan becerilerdir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Stresle başa çıkma, stres oluşturan durumun olumsuz özelliklerini en aza indirmek amacıyla gösterilen çabalar olarak tanımlanmaktadır. Stres oluşturan durumun özellikleri aynı olsa dahi farklı kişiler bu durumdan farklı şekilde etkilenebilmektedir. Stres hayatın her alanında olabildiği için stresle baş etme gelişimsel özellikler bulundurabilmektedir. Bu nedenle stresle baş etmenin amacının stresin negatif etkilerinden bireylerin korunması olduğu belirtilir. Birey stres oluşturan durum sonucunda negatif etkilerden yaşamında büyük bir değişikliğe sebep verecek kadar etkilene miyorsa baş etme stratejilerinin olumlu olduğu düşünülür ancak bu negatif etkiler bireyin yaşamında büyük bir değişim meydana getiriyorsa baş etme stratejilerinin işe yaramadığı düşünülür (Hisli Şahin, 1994).

Bireyler yaşamları boyunca karşılaştıkları olaylara farklı tepkiler vermektedir. Bunun nedeni ise olayın bağlamındaki değişikliklerdir. Bu değişiklikler sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri anlamak bireylerin ruh ve beden sağlıklarını korumak için önemlidir. Başa çıkma kavramı bireylerin kabiliyetleri doğrultusunda tüm kaynaklarını karşılaştığı sorunları çözebilmek için verimli bir şekilde kullanmasını ifade eder. Stresin bünyesinde barındırdığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikler aynı zamanda stresle başa çıkma durumlarıyla da ilişkilidir (Avşaroğlu, 2016). Stresli bir durumla karşılaşıldığında kişi ve çevre arasındaki ilişki etkilenir. Bireylerin duruma ilişkin bilişsel değerlendirmeleri bu etkilende büyük rol oynar. Bilişsel değerlendirmeyle bireyler çevreleriyle ilişkilerinin kendilerine fayda sağlayıp sağlamadığını kontrol eder. 2 şekilde bilişsel değerlendirme vardır. Birincil değerlendirmede bireyler çevreleriyle kurdukları ilişkide herhangi bir tehlike olup olmadığına bakarlar. Bu değerlendirme stresli durumların bireylerin refahını etkileyecek riskleri belirlemelerini sağlar. İkincil değerlendirmede bireyler stresin oluşturduğu olumsuz durumlarla baş edebilmek ve bu durumları önlemek için yapabileceklerini değerlendirir. Bu değerlendirme başa çıkma durumlarını ortaya çıkarır (Folkman ve ark., 1986). Dolayısıyla başa çıkma yöntemleri bireylerin stresli durumlar karşısında oluşan gerginlik ve üzüntü halinin etkilerini azaltmak için kullandıkları stratejilerdir. Bu

nedenle başa çıkma yollarını anlamak bireylerin değişen durumlara karşı nasıl adapte olduklarını anlamamız açısından da önemlidir.

Başa çıkma durumu dinamik bir süreçtir. Daha sonra karşılaşılabilecek zorlayıcı olaylarda stres tepkilerini etkiler. Birey ve çevre ilişkisinde sıkıntı oluşturan durumun olumlu hale getirilmesiyle psikolojik stres oluşturan koşullar da iyileşir. Yani sıkıntı oluşturan duruma müdahale edilir. Bu problem odaklı başa çıkmadır (Lazarus, 1993). Problem odaklı başa çıkma problem çözmeye benzer. Sorun durumunu tanımlama, alternatif seçenekler oluşturma, yarar ve zarar ilkesini gözeterek bu seçeneklerden birisini belirleyerek çözmeye çalışma gibi aşamaları vardır. Ancak problem çözme çevreye odaklanmış analitik bir süreçken problem odaklı başa çıkma bireylerin içsel süreçlerine de odaklanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkmada ise mevcut durum değiştirilmez ancak karşılaşılan durumun oluşturduğu bilişsel içerikler ve onların neden olduğu duygular yeniden yorumlanır. Duygu odaklı başa çıkma gerçeği değiştirmeden yeniden yapılandığından ikincil değerlendirmeye benzer. Tehdit edici ve rahatsızlık oluşturan çevresel durumlar değiştirilebilir olarak algılandığında problem odaklı başa çıkma kullanılırken, bu çevresel durumların değiştirilemez olarak algılandığında ise duygu odaklı başa çıkma kullanılır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma biçimleri bir başka çalışmada ise sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olarak sınıflandırılmıştır. Sosyal destek arama bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı olayların oluşturduğu strese karşı çevrelerinden yardım istemelerini, soruna yönelme yaşadıkları strese neden olan duruma konsantre olarak durumu çözmeye çalışmalarını, sorunla uğraşmaktan kaçınma ise sıkıntı oluşturan durumu görmezden gelme ve durumdan uzak durmaya çalışmayı ifade etmektedir (Türküm, 2002).

Genel olarak stres oluşturan durum ve bu durumun getirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal etkilerle uğraşmanın başa çıkma olarak tanımlandığı görülmektedir. Stresle başa çıkma farklı durumlar karşısında bireylerin gösterdikleri tepkilere göre farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Ancak bireylerin tek bir başa çıkma mekanizmasına bağlı kalmadığı ve farklı durumlar karşısında farklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları düşünülmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Cirhinlioğlu ve Demir (2017) özel eğitim kurumlarında çalışan rehber öğretmenlerin çeşitli değişkenlere göre mesleki doyumlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda cinsiyet, öğrenim düzeyi, mezuniyet durumu gibi değişkenlerin mesleki doyuma göre farklılaşmadığı belirlenirken medeni durum, yaş, mesleki tecrübe gibi değişkenlerin mesleki doyuma göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre medeni hali dul olan rehber öğretmenlerin mesleki doyum düzeyi daha yüksektir. 21- 25 yaş grubundaki rehber öğretmenlerin mesleki doyum düzeyi ise diğer yaş grubundaki rehber öğretmenlere göre daha düşüktür. Bu sonuca paralel olarak 0- 5 yıl tecrübeye sahip rehber öğretmenlerin mesleki doyum düzeyi 18- 23 yıl tecrübeye sahip olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Troseh ve Bauer (2017) İsviçre’de öğretmenlik mesleğini yapanlar ile daha sonradan öğretmenliğe geçenler arasında yürüttükleri çalışmada ikinci kariyer olarak öğretmenliği seçenlerin mesleki doyumlarının ve kendilerini yeterli hissetme düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca ikinci kariyer olarak öğretmenliği seçenlerin iş streslerinin de daha düşük olduğu ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Viotti ve ark. (2020) yapmış oldukları araştırmada İtalya’daki okulöncesi öğretmenlerinde 1 yıl arayla çalışma ortamının psikososyal özellikleri ile mesleki doyum ilişkisini incelemişlerdir. Psikososyal özellikleri belirlerken İki Faktör Kuramının revize edilmiş halini kullanmışlardır. Buna göre motive edici faktörler olarak iş talepleri, işin anlamı ve rol netliğini; hijyen faktörleri olarak iş-aile çatışması, ödüller, akran desteği ve üstün destek ele almışlardır. Araştırma sonucunda motive edici faktörler ile iş tatmini arasında bir ilişki saptanmıştır. İş taleplerinin mesleki doyumu olumsuz etkilediği, üstün desteğin ise mesleki doyumu olumlu yönde etkilediği çıkan sonuçlar arasındadır.

Günel (2020) 405 okul psikolojik danışmanının katıldığı araştırmasında psikolojik danışmanların mesleki doyum ve psikolojik iyi oluşlarında psikolojik esnekliğin rolünü incelemiştir. Mesleki doyum, psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda

mesleki doyumun psikolojik iyi oluşu ve psikolojik esnekliği yordadığı aynı zamanda psikolojik esnekliğinde psikolojik iyi oluşu yordadığı çıkan sonuçlar arasındadır. Mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esneklik kısmi aracı olarak bulunmuştur.

Tuzgöl Dost ve Keklik (2012) yapmış oldukları araştırmada psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görev yapan çalışanların mesleki doyumlarına olumlu etki eden özellikleri öğrenci problemlerine yardımcı olmak, okul paydaşlarından alınan olumlu dönütler, psikolojik danışmanlık mesleğini severek yapma, mesai saatleri olarak belirlemişlerdir. Mesleki doyumlarına olumsuz etki eden özellikleri ise okul paydaşlarının önyargıları, görevi olmayan bir işi yapma, sorumluluklarının net olmaması, ailelerin işbirliğine açık olmaması, maaş, okullardaki öğrenci sayıları, evrak işleri, görevlendirmeler, değişikliklerin kısa vadede görülememesi olarak belirlemişlerdir.

Üzümcü ve Müezzın (2018) öğretmenlerin mesleki doyum ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda mesleki doyum ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Mesleki doyumun erkek öğretmenlerde ve 22- 30 yaş aralığındaki öğretmenlerde ve okul öncesinde çalışan öğretmenlerde daha yüksek olduğu ulaşılan sonuçlardandır. Ayrıca araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı, 16- 25 yıl kıdeme sahip öğretmenlerin 0- 5 yıl kıdeme sahip öğretmenlerden daha fazla bilişsel esnekliğe sahip oldukları bulunmuştur.

Counsell ve ark. (2017) 248 yetişkinin katıldığı araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı ve yaygın anksiyete bozukluğu ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük; endişe, sosyal kaygı ve yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal kaygı, endişe ve yaygın anksiyeteyi yordadığı belirlenmiştir.

Karataş ve Uzun (2018) 175 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlarla yordanabilirliğini incelemiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğü

yordamaktadır. Cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine bakıldığında kadınların daha tahammülsüz olduğu da çıkan sonuçlardandır.

Bomyea ve ark. (2015) araştırmalarını bilişsel davranışçı terapilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla 28 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı tedavi uygulanan bireylerin endişe düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeyi yordadığı çıkan sonuçlar arasındadır.

Deniz (2021) kendine şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük, Covid-19 korkusu ve iyi oluş arasındaki durumları incelemiştir. Araştırma sonucunda kendine şefkat durumunun belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve Covid-19 korkusunu olumsuz, iyi oluşu ise olumlu şekilde yordadığı bulunmuştur. Kendine şefkatin belirsizliğe tahammülsüzlük yoluyla iyi oluşu, Covid-19 korkusu yoluyla da iyi oluşu dolaylı yordadığı dolayısıyla kendine şefkatin belirsizliğe tahammülsüzlük ve Covid-19 korkusu yoluyla iyi oluşu yordadığı ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Özsoy (2019) yaşları 18 ile 24 arasında değişen 754 üniversite öğrencisi ile beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre değişkenler arasında orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer değişkenler aracılığıyla kaygıya etki ettiği bulunmuştur.

Yelpaze ve Yakar (2019) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumlarını inceledikleri çalışmalarında bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışma sonucunda cinsiyetin yaşam doyumuna göre farklılaşmadığı ancak erkeklerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu da ulaşılan sonuçlardandır. Birinci sınıfta öğrenim görenlerin bilişsel olarak daha katı olduğu da araştırma sonucunda saptanmıştır.

Asıcı ve İkiz (2015) araştırmalarında bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki saptamışlardır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça mutlulukları da artmaktadır. Ayrıca erkek üniversite öğrencilerinin

bilişsel esneklik düzeyinin kız üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu da ulaşılan sonuçlardandır.

Baki (2020) 100 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın rolünü araştırmıştır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif, çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Duygu düzenleme ile bilişsel esneklik, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönde, çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü saptanmıştır. Ancak söz konusu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün olmadığı görülmüştür.

Doğan Laçın ve Yalçın (2019) 549 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin öz yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri tarafından yordanabilirliğini incelemişlerdir. Araştırmaya göre bilişsel esneklik ile öz yeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif, bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde bir ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrıca öz yeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarının birlikte bilişsel esnekliği yüksek düzeyde yordadığı da ulaşılan sonuçlar arasındadır. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre ise farklılaşmadığı bulunmuştur.

Altunkol (2017) lise öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada bilişsel esneklik programı uygulayarak öğrencilerin bilişsel esneklik, stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki değişimi incelemiştir. Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına dayanarak hazırlanan programın bilişsel esnekliği artırdığı görülmüştür. Uygulanan program sonucunda öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım gibi olumlu başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanabildiği görülmüştür.

Geyik Koç (2020) yapmış olduğu araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki saptamıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ile duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif, kaçma-soyutlama (duygusal

eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejileriyle negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Kömür (2018) bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma stratejilerini araştırdığı çalışmasında kadınların sosyal destek arama tarzını erkeklerin ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzını daha sık kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca daha önceden psikolojik yardım alanların iyimser ve sosyal destek yaklaşım tarzını, almayanların ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzını daha sık kullandığı görülmüştür. Bilişsel esneklik ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Genç (2019) çocuk refahı alanında çalışan 108 bireyle yaptığı psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme tarzlarını incelediği araştırmada katılımcıların çoğunluğu kadındır. Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. Meslek elemanlarının çoğu işlerinin çok stresli olduğunu belirtirken bu durumun nedeninin de fazla iş yükü olduğunu ortaya koymuşlardır. Stresle baş etme yöntemlerinde ise katılımcıların bireysel yöntemleri daha çok kullandıkları ve araçsal sosyal destekten daha fazla yararlandıkları bulunmuştur.

Yıldız (2020) araştırmasında obez kadınlara baş etme eğitimi vererek meydana gelen değişimi incelemiştir. Araştırma sonucunda bireylerin kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının arttığı ve daha fazla olumlu başa çıkma yaklaşımları kullandığı belirlenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği çalışma grubu, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma ilişkisi incelendiği için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişkenin beraber değişip değişmediğini ve beraber bir değişim varsa bu değişimin derecesini saptamak amacıyla yapılır (Karasar, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Basit seçkisiz örnekleme yönteminde bireylerin çalışma grubuna katılım şansı aynıdır ve seçilen bireyler evrendeki diğer bireylerin seçilme durumunu etkilememektedir (Büyüköztürk ve ark., 2018).

Araştırmanın çalışma grubunu farklı illerde çalışan 470 gönüllü psikolojik danışman olarak çalışan bireyler oluşturmuştur. 373 Kadın, 97 Erkek katılımcı bulunmaktadır.

3.3. Sosyodemografik Bilgiler

Tablo 1. *Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	Frekans(n)	Yüzdelik(%)
Kadın	373	79,4
Erkek	97	20,6
Toplam	470	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılanların 373'ü (%79,4) kadın, 97'si (%20,6) erkek olmak üzere 470 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 2. *Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları*

Medeni Durum	Frekans(n)	Yüzdelik(%)
Bekar	263	56,0
Evli	207	44,0
Toplam	470	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan kişilerin medeni durumlarına ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılanların 263'ü (%56) bekar, 207'si (%44) evli bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3. *Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları*

Eğitim Durumu	Frekans(n)	Yüzdelik(%)
Lisans	370	78,7
Lisansüstü	100	21,3
Toplam	470	100,0

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 370'i (%78,7) lisans, 100'ü (%21,3) lisansüstü mezunudur.

Tablo 4. *Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları*

Yaş	Frekans(n)	Yüzdelik(%)
20-25	125	26,6
26-30	186	39,6
31-35	55	11,7
36-40	27	5,7
41+	77	16,4
Toplam	470	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan kişilerin yaşlarına ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılanların yaş grupları incelendiğinde en fazla 186 kişi ile (%39,6) 26-30 yaş aralığında, en az ise 27 kişi ile (%5,7) 36-40 yaş aralığında katılımcının olduğu görülmektedir.

Tablo 5. *Katılımcıların Mesleki Deneyim Sürelerine Göre Dağılımları*

Mesleki Deneyim	Frekans(n)	Yüzdelik(%)
0-5 Yıl	238	50,6
6-10 Yıl	117	24,9
11-15 Yıl	25	5,3
16-20 Yıl	40	8,5
21 ve üstü	50	10,6
Toplam	470	100,0

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların mesleki deneyim sürelerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılanların mesleki deneyim süreleri incelendiğinde en fazla 238 kişi ile (%50,6) 0-5 yıl deneyime sahip kişilerin, en az ise 25 kişi ile (%5,3) 11-15 yıl deneyime sahip kişilerin katıldığı görülmektedir.

Tablo 6. *Katılımcıların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Dağılımları*

Görev Yapılan Grup	Frekans(n)	Yüzdelik(%)
Çocuk	204	43,4
Ergen	213	45,3
Diğer	53	11,3
Toplam	470	100,0

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılanların görev yaptıkları gruplara ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 204'ü (%43,4) çocuklar ile, 213'ü (%45,3) ergenler ile, 53'ü (%11,3) diğer gruplarla çalışmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin çalıştıkları gruplara bakıldığında ergenler ile çalışan grubun diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için veri toplama süreci 2020 yılında Eylül-Aralık ayı içerisinde tamamlanmıştır. Pandemi döneminde bulunduğu için veriler online ortamda toplanmıştır. Türkiye'de çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak görev yapan kişilere yönelik olarak Google Form üzerinden 5 bölümlük bir anket hazırlanmıştır. İlk bölümde kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde mesleki doyum ölçeği, üçüncü bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, dördüncü bölümde bilişsel esneklik envanteri ve beşinci bölümde stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Formun başlangıç bölümünde verilerin kullanılma amacı ve araştırmacıya ilişkin bilgiler sunulmuştur. Çeşitli sosyal medya araçları ile katılımcılara ulaşılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma değişkenlerinin ölçülmesi amacıyla kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgi verilmektedir. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar hakkında genel bilgileri betimleyebilmek için ‘Kişisel Bilgi Formu’, mesleki doyumlarını belirleyebilmek için ‘Mesleki Doyum Ölçeği’, belirsizliğe tahammülsüzlüklerini belirleyebilmek için ‘Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’, bilişsel esnekliklerini belirleyebilmek için ‘Bilişsel Esneklik Envanteri’, Stresle başa çıkabilme durumlarını belirleyebilmek için ‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’ kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve araştırmaya katılan kişiler hakkında demografik bilgilere ulaşabilmek amacıyla kişisel bilgiler formu kullanılmıştır. Bu formda araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet, yaş, medeni durum, mezun oldukları bölüm, eğitim durumu, mesleki deneyim, çalışılan kurum ve çalışılan gruba yönelik sorular bulunmaktadır.

3.5.2. Mesleki Doyum Ölçeği

Kuzgun, Sevim ve Hamamcı (1999) tarafından geliştirilen ölçek Herzberg’in İki Faktör Kuramı temel alınarak oluşturulmuştur. Bir işle meşgul olan bireylerin bulundukları meslekten ne kadar memnun olduklarını belirleyerek mesleki doyum düzeylerini ölçmeyi amaçlamıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmakta ve 5’li derecelendirme şeklinde yanıtlanmaktadır. (Her zaman=5, Sık sık=4, Ara sıra=3, Nadiren=2 ve Hiçbir zaman=1) Ölçekte olumlu ve olumsuz maddeler bulunmaktadır. Olumsuz maddelerin tersten puanlanması yapılmaktadır.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde 114 kişiye ulaşılmış ve elde edilen veriler ile analizler yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Bu faktörler “Niteliklere uygunluk” ve “Gelişme Fırsatı (İsteği)”. İki faktör Toplam varyansın %48.6 açıklamaktadır. Yapılan analizler sonucunda iki faktör belirlense de Niteliklere uygunluk faktörü toplam varyansın 36.4 ‘ünü açıkladığından ölçeğin tek boyutlu bir şekilde de değerlendirilebileceği belirtilmiştir. Ölçeğin

güvenirliğe ilişkin yapılan analizler sonucunda iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bulunan değer ile ölçeğin yeterli güvenirlik düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .750 olarak bulunmuştur.

Ölçekten alınabilecek minimum puan 20 ve maksimum puan 100'dür. Alınan puanın yükselmesi bireylerin mesleklerinden aldıkları doyumunda yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

3.5.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu Fransızca olarak geliştirilmiş ve İngilizce uyarlaması Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçek belirsiz durumlar karşısında gösterilen duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri, bu tepkilerin sonuçlarını ve gelecek üzerinde denetim elde etme girişimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin İngilizce versiyonu 27 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler “belirsizlik üzüntü ve stres vericidir”, “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller”, “belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir” ve “belirsizlik adil değildir”.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li derecelendirme şeklinde yanıtlanmaktadır (1=Beni hiç Tanımlamıyor,2=Beni biraz tanımlıyor,3=Beni kısmen tanımlıyor,4=Beni oldukça iyi tanımlıyor,5=Beni tam olarak tanımlıyor). Yapılan analizler sonucunda 5 faktör ortaya çıkmıştır. Ancak beşinci faktörde tek madde olması (10. madde) ve korelasyonun düşük olması nedeniyle ölçekten çıkarılmış ve ölçeğin 4 faktörlü olarak kullanılabileceği ortaya çıkmıştır. Bu faktörler “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür”, “Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri”, “Geleceği bilmemek rahatsız edicidir”, “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller”. Ortaya çıkan dört faktör toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliğe ilişkin yapılan analizler sonucunda iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bulunan değer ile ölçeğin yeterli güvenirlik düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .958 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formundaki birinci faktör aynıdır ve belirsizliğe verilen duygusal tepkileri içerir. Türkçe formundaki ikinci faktör ölçeğin İngilizce formunda bulunmamaktadır ve belirsizlik sonucunda kişinin kendine ve dış dünyaya ilişkin olumsuz değerlendirmeleri içerir. Ölçeğin İngilizce formundaki ikinci faktör ile Türkçe formundaki dördüncü faktör belirsizliğe karşı verilen davranışsal tepkileri içerir.

Ölçekten alınan puanın yükselmesi bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin arttığını göstermektedir.

3.5.4. Bilişsel Esneklik Envanteri

İnsanların karşılaştıkları baş edilmesi zor durumlarda düşüncelerini değiştirme, daha uyumlu hale getirme, alternatifler üretme becerilerini ölçmek amacıyla Dennis ve VanderWal (2010) tarafından geliştirilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 20 madde bulunmaktadır ve ölçek 5’li derecelendirme şeklinde yanıtlanmaktadır (1=Hiç uygun değil, 2=Biraz uygun, 3=Kararsızım, 4=Uygun, 5=Tamamen uygun). Ölçekteki bazı maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin uyarlanma sürecinde Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 266 lisans öğrencisine ulaşılmış ve elde edilen veriler ile analizler yapılmıştır. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır: “Alternatifler” ve “Kontrol”. Alternatifler alt ölçeğinde 13 madde olup insanların hayatta karşılaştıkları durumların başka alternatifleri de olabileceğini kavrayabilme ve karşılaşılan zor durumlarda farklı çözüm önerileri üretebilme becerisini ölçmektedir. Kontrol alt ölçeğinde ise 7 madde olup karşılaşılan zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama becerisini ölçmektedir. İki faktör toplam varyansın %49.8’ini açıklamaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğe ilişkin yapılan analizler sonucunda Alternatifler alt ölçeğinin ilk ve son ölçümde iç tutarlılık katsayısı .91, Kontrol alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise ilk ölçümde .86, son ölçümde .84 olarak bulunmuştur. Bulunan değer ile ölçeğin yeterli güvenirlik düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .697 olarak bulunmuştur

Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı kabul edilmektedir.

3.5.5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Stresle başa çıkma ölçeği TÜRKÜM (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır. 20 maddesi olumlu, 3 maddesi ise olumsuz maddelerdir. 10, 17 ve 20 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde 498 öğrenciye ulaşılmış ve elde edilen veriler ile analizler yapılmıştır. Ölçek 5'li derecelendirme şeklinde yanıtlanmaktadır (1=Hiç uygun değil, 2=Biraz uygun, 3=Kararsızım, 4=Uygun, 5=Tamamen uygun). Yapılan analizler sonucunda ölçekte 3 faktör ortaya çıkmıştır: “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme”, “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma”. Bulunan üç faktör toplam varyansın %41.7’sini açıklamaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğe ilişkin yapılan analizler sonucunda 23 madde için ilk ölçümde iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Yapılan ikinci ölçümde ise 23 madde için iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bulunan değer ile ölçeğin yeterli güvenirlik düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .832 olarak bulunmuştur

Ölçekten alınan puanın yükselmesi kişinin stresle başa çıkma yollarını kullandığını göstermektedir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları grup değişkenlerine göre mesleki doyum, belirsizliklere tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ölçeğinden ve bilişsel esneklik envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farklılıklar analiz edilmiştir. Ayrıca mesleki doyum ölçeğinden aldıkları puanlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ölçeğinden ve bilişsel esneklik envanterinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi için SPSS 23.0.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Değişkenlere dair ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerler bulunmuştur. İstatistiksel analizler yapılırken alt problemlerin sırasına uyulmuştur. Verilerin normal dağılım gösterme durumu analizinde Skewness-Kurtosis değerleri kullanılmıştır. Bu değerlerin -1.96 ile +1.96 aralığında olması verilerin normal dağıldığının varsayılması için yeterlidir (Can, 2019).

Normal dağılım gösteren değişkenlerde gruplar arasındaki ortalama farkları analiz edilirken 2 gruplu değişkenlerde t testi, ikiden fazla gruplu değişkenlerde ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyonu kullanılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.

Mesleki doyum ölçeğinden, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden, bilişsel esneklik envanterinden ve stresle başa çıkma ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ve tek yönlü ANOVA testi ile incelenmiştir.

Mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişki incelenirken pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Mesleki doyum ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişki incelenirken pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Mesleki doyum ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişki incelenirken pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ile mesleki doyum arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların mesleki doyum, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ölçeklerinden ve bilişsel esneklik envanterinden aldıkları puanların ortalamalarının kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere göre değişip değişmediğine ve mesleki doyum ölçeğinden aldıkları puanlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ölçeklerinden ve bilişsel esneklik envanterinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan Mesleki Doyum Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden elde edilen puanların dağılımlarının normalliğini belirlemek amacıyla Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.1 de verilmiştir.

Tablo 7. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinden Alınan Puanların Dağılımının Normalliğini Belirlemek Amacıyla Yapılan Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) Sonuçları*

	Mesleki Doyum	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Bilişsel Esneklik	Stresle Başa Çıkma	Stresle Başa Çıkma Sosyal Destek Alt Boyutu	Stresle Başa Çıkma Soruna Yönelme Alt Boyutu	Stresle Başa Çıkma Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Boyutu
Skewness	-,728	-,051	-,410	-,873	-,612	-1,020	-,071
Kurtosis	-,007	-,519	-,148	,574	-,153	,576	-,150

Literatürde sürekli değişkenlere ait verilerin normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Skewness ve Kurtosis katsayı değerlerinin -1 ile +1 arasında olması gerektiği (Şencan, 2005) ancak çoğu durumda -1.5 ile +1.5 arasındaki değerlerinde normal kabul edilebileceği (Tabachnick&Fidell, 2013) belirtilmektedir.

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, bilişsel esneklik envanteri ve stresle başa çıkma ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların normalliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan skewness ve kurtosis katsayılarının sonuçlarına göre verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bu nedenle parametrik testler uygulanmıştır.

4.1.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 8. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	40,943	6,646	-	6,160	0,000	-	-
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-0,132	0,032	-0,184	-4,079	0,000	-0,303	-0,186
Bilişsel Esneklik	0,256	0,061	0,196	4,227	0,000	0,342	0,192
Stresle Başa Çıkma	0,281	0,046	0,261	6,093	0,000	0,342	0,272
R=0,460	R ² =0,212						
F (3-466) =41,759	p=0,000						

Psikolojik danışmanların mesleki doyumları üzerinde etkisi olduğu düşünülen belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma gibi değişkenlerin, psikolojik danışmanların mesleki doyumlarını ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma değişkenleri birlikte psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile anlamlı bir ilişki ($R=0,460, R^2=0,212$) sergilemişlerdir. [$F_{(3-466)}=41,759, p<0,05$] Söz konusu 3 değişken birlikte mesleki doyum düzeyindeki değişimin %21'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin mesleki doyum üzerindeki göreceli önem sırası stresle başa çıkma ($\beta=0,261$), bilişsel esneklik ($\beta=0,196$), belirsizliğe tahammülsüzlüktür. ($\beta=-0,184$) Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerin (belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, stresle başa çıkma) üçünün de mesleki doyum üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. ($p<0,05$) Yordayıcı değişkenler ile mesleki doyum arasındaki ilişkilere bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ($r=-,303$), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=,186$)], bilişsel esneklik ile ($r=,342$), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=,192$)], stresle başa çıkma ile ($r=,342$), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=,272$)] düzeyinde korelasyon gözlenmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, mesleki doyum yordayan regresyon deklemanı şu şekildedir:

$$\text{Mesleki Doyum} = 40,943 + (-0,132 \text{ Belirsizliğe Tahammülsüzlük}) + (0,256 \text{ Bilişsel Esneklik}) + (0,281 \text{ Stresle Başa Çıkma})$$

4.1.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği puan ortalamaları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 9. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları*

	Mesleki Doyum	Belirsizliğe Tahammülsüzlük
Mesleki Doyum	1	-,303**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-,303**	1

(0.01 ** düzeyinde korelasyon vardır.)

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=-,303$, $p<0,05$) Buna göre bireylerin mesleki doyumları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin azaldığı söylenebilir.

4.1.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği puan ortalamaları ile bilişsel esneklik envanteri puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 10. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Bilişsel Esneklik Envanterinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları*

	Mesleki Doyum	Bilişsel Esneklik
Mesleki Doyum	1	,342**
Bilişsel Esneklik	,342**	1

(0.01 ** düzeyinde korelasyon vardır.)

Tablo 10 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği ile bilişsel esneklik envanterinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=,342$, $p<0,05$) Buna göre bireylerin mesleki doyumları arttıkça bilişsel esnekliklerinin de arttığı söylenebilir.

4.1.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği puan ortalamaları ile stresle başa çıkma ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 11. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları*

	Mesleki Doyum	Stresle Başa Çıkma Toplam	Sosyal Destek Alt Boyutu	Soruna Yönelme Alt Boyutu	Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Boyutu
Mesleki Doyum	1				
Stresle Başa Çıkma Toplam	,342**	1			
Sosyal Destek Alt Boyutu	,289**	,766**	1		
Soruna Yönelme Alt Boyutu	,356**	,884**	,568**	1	
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Boyutu	,070	,528**	,030	,298**	1

(0.01** düzeyinde korelasyon vardır.)

Tablo 11 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeği ile stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=,342$, $p<0,05$) Buna göre bireylerin mesleki doyumları arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma ölçeğinde yer alan alt boyutlardan sosyal destek arama, soruna yönelme, sorunla uğraşmaktan kaçınma ile mesleki doyum arasındaki ilişkiye ait elde edilen bulgular incelendiğinde stresle başa çıkmada sosyal destek durumlarını kullanma ($r=,289$) ile mesleki doyum arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkmada soruna yönelme durumlarını kullanma ($r=,356$) ile mesleki doyum arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkmada sorunla uğraşmaktan kaçınma durumlarını kullanma ile mesleki doyum arasında ise anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

4.1.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi “Psikolojik danışmanların mesleki doyumları cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 12. *Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kadın	373	73,93	14,40	468	1,336	,184
Erkek	97	71,42	16,97			

Tablo 12’ye bakıldığında cinsiyete göre psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları kadınlar ($\bar{X}=73,93$) ve erkekler ($\bar{X}=71,42$) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)}=1,336$, $p>0,05$]

Tablo 13. *Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Bekar	263	72,63	14,63	468	-1,276	,203
Evli	207	74,41	15,40			

Tablo 13’e bakıldığında medeni duruma göre psikolojik danışmanların mesleki doyum ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları bekarlar ($\bar{X}=72,63$) ve evliler ($\bar{X}=74,41$) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)}=-1,276$, $p>0,05$]

Tablo 14. *Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Lisans	370	72,15	15,00	468	-3,546	,000
Lisansüstü	100	78,07	14,02			

Tablo 14'e bakıldığında eğitim durumuna göre psikolojik danışmanların mesleki doyumları anlamlı bir farklılık göstermektedir. [$t_{(468)} = -3,546$, $p < 0,05$]

Lisansüstü eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanların mesleki doyumları ($\bar{X}=78,07$) lisans eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanların mesleki doyumlarından ($\bar{X}=72,15$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 15. *Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Yaş	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O. F	p	Fark	
1.20-25	125	75,00	13,82	G.Arası	2540,092	4	635,023		1-2	
2.26-30	186	70,80	15,67	G.İçi	102737,831	465	220,942		4-2	
3.31-35	55	73,22	14,01	Toplam	105277,923	469			5-2	
4.36-40	27	77,85	13,11				2,874	,023		
5.41+	77	75,74	15,64							
Toplam	470	73,41	14,98							

Tablo 15 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre grup ortalamalarının en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. [$F_{(4-465)} = 2,874$, $p < 0,05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 20-25 yaş grubundaki bireylerin, 36-40 yaş grubundaki bireylerin ve 41 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin mesleki doyum puan ortalamaları, 26-30 yaş grubundaki bireylerin mesleki doyum puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 16. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Deneyim Süresi	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.0-5	238	73,49	14,73	G.Arası	1134,674	4	283,668			
2.6-10	117	71,65	15,28	G.İçi	104143,250	465	223,964			
3.11-15	25	72,20	13,39	Toplam	105277,923	469		1,267	,282	
4.16-20	40	74,18	14,81							
5.21+	50	77,18	16,16							
Toplam	470	73,41	14,98							

Tablo 16 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının mesleki deneyim değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre 0-5 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =73,49), 6-10 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =71,65), 11-15 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =72,20), 16-20 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =74,18), 21 yıl ve üzeri deneyime sahip grubun ortalamalarının ($\bar{X}$ =77,18) en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(4-465)}=1,267, p>0.05$]

Tablo 17. *Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Mesleki Doyum Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Görev Yapılan Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.Çocuk	204	74,92	14,95	G.Arası	1555,001	2	777,501			1-3
2.Ergen	213	73,08	14,39	G.İçi	103722,922	467	222,105	3,501	,031	
3.Diğer	53	68,92	16,67	Toplam	105277,923	469				
Toplam	470	73,41	14,98							

Tablo 17 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının görev yaptıkları grup değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre çocuklar ile çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =74,92), ergenler ile çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =73,08), diğer kişilerle çalışan

grubun ortalamalarının ($\bar{X}=68,92$) en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. [$F_{(2-467)}=3,501$, $p<0.05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre çocuklar ile çalışan psikolojik danışmanların mesleki doyum puan ortalamaları diğer kişilerle çalışan psikolojik danışmanların mesleki doyum puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.1.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “Psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 18. *Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kadın	373	76,26	20,68	468	2,327	,020
Erkek	97	70,76	20,88			

Tablo 18’e bakıldığında cinsiyete göre psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlükleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. [$t_{(468)}=2,327$, $p<0,05$]

Kadın psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X}=76,26$) erkek psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden ($\bar{X}=70,76$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bir başka deyişle kadın psikolojik danışmanlar belirsiz durumlar karşısında erkek psikolojik danışmanlara göre daha tahammülsüz olmaktadır.

Tablo 19. *Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Bekar	263	76,92	20,26	468	2,112	,035
Evli	207	72,85	21,33			

Tablo 19'a bakıldığında medeni duruma göre psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlükleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. [$t_{(468)}=2,112$, $p<0,05$]

Bekar psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X}=76,92$) evli psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden ($\bar{X}=72,85$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bir başka deyişle bekar psikolojik danışmanlar belirsiz durumlar karşısında evli psikolojik danışmanlara göre daha tahammülsüz olmaktadır.

Tablo 20. *Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Lisans	370	76,57	21,24	468	3,178	,002
Lisansüstü	100	69,78	18,28			

Tablo 20'ye bakıldığında eğitim durumlarına göre psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. [$t_{(468)}=3,178$, $p<0,05$]

Lisans eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X}=76,57$) lisansüstü eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden ($\bar{X}=69,78$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bir başka deyişle lisans eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanlar belirsiz durumlar karşısında lisansüstü eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanlara göre daha tahammülsüz olmaktadır.

Tablo 21. *Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Yaş	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.20-25	125	79,27	18,79	G.Arası	8998,246	4	2249,562			1-4
2.26-30	186	76,58	21,09	G.İçi	194254,596	465	417,752			1-5
3.31-35	55	75,53	19,69	Toplam	203252,843	469				2-4
4.36-40	27	65,48	20,89					5,385	,000	2-5
5.41+	77	67,97	21,74							3-4
Toplam	470	75,12	20,82							3-5

Tablo 21 incelendiğinde psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre grup ortalamalarının en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. [$F_{(4-465)}=5,385, p<0.05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 20-25 yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 36-40 yaş grubundaki ve 41 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

26-30 yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 36-40 yaş grubundaki ve 41 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

31-35 yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 36-40 yaş grubundaki ve 41 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bir başka deyişle 20-25 yaş grubundaki, 26-30 yaş grubundaki ve 31-35 yaş grubundaki psikolojik danışmanlar belirsiz durumlar karşısında 36-40 yaş grubundaki ve 41 ve üzeri yaş grubundaki psikolojik danışmanlara göre daha tahammülsüz olmaktadır.

Tablo 22. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Deneyim Süresi	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.0-5	238	78,30	20,09	G.Arası	7514,436	4	1878,609			1-4
2.6-10	117	74,73	20,58	G.İçi	195738,406	465	420,943			1-5
3.11-15	25	72,36	18,61	Toplam	203252,843	469				2-5
4.16-20	40	70,15	23,15					4,463	,002	
5.21+	50	66,28	21,09							
Toplam	470	75,12	20,82							

Tablo 22 incelendiğinde psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mesleki deneyim değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre grup ortalamalarının en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. [$F_{(4-465)} = 4,463$, $p < 0.05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 0-5 yıl deneyime sahip kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri deneyime sahip kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bir başka deyişle 0-5 yıl deneyime sahip psikolojik danışmanlar belirsiz durumlar karşısında 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri deneyime sahip psikolojik danışmanlara göre daha tahammülsüz olmaktadır.

6-10 yıl deneyime sahip kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 21 yıl ve üzeri deneyime sahip kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bir başka deyişle 6-10 yıl deneyime sahip psikolojik danışmanlar belirsiz durumlar karşısında 21 yıl ve üzeri deneyime sahip psikolojik danışmanlara göre daha tahammülsüz olmaktadır.

Tablo 23. *Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Görev Yapılan Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.Çocuk	204	75,17	20,75	G.Arası	161,532	2	80,766			
2.Ergen	213	75,47	21,13	G.İçi	203091,311	467	434,885	,186	,831	
3.Diğer	53	73,53	20,12	Toplam	203252,843	469				
Toplam	470	75,12	20,82							

Tablo 23 incelendiğinde psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile görev yaptıkları grup değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre çocuklar ile çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}=75,17$), ergenler ile çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}=75,47$), diğer kişilerle çalışan grubun ortalamalarının ($\bar{X}=73,53$) en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(2-467)}=,186, p>0.05$]

4.1.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi “Psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir

Tablo 24. *Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kadın	373	78,96	11,40	468	-1,035	,301
Erkek	97	80,31	11,62			

Tablo 24’e bakıldığında cinsiyete göre psikolojik danışmanların bilişsel esneklik envanterinden aldıkları toplam puan ortalamaları kadınlar ($\bar{X}=78,96$) ve erkekler ($\bar{X}=80,31$) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)}=-1,035, p>0,05$]

Tablo 25. *Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Bekar	263	78,37	11,44	468	-1,862	,063
Evli	207	80,34	11,38			

Tablo 25'e bakıldığında medeni duruma göre psikolojik danışmanların bilişsel esneklik envanterinden aldıkları toplam puan ortalamaları bekarlar ($\bar{X}$ =78,37) ve evliler ($\bar{X}$ =80,34) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)}=-1,862$, $p>0,05$]

Tablo 26. *Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Lisans	370	78,89	11,69	468	-1,273	,204
Lisansüstü	100	80,53	10,44			

Tablo 26'ya bakıldığında eğitim durumuna göre psikolojik danışmanların bilişsel esneklik envanterinden aldıkları toplam puan ortalamaları lisans mezunları ($\bar{X}$ =78,89) ve lisansüstü mezunları ($\bar{X}$ =80,53) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)}=-1,273$, $p>0,05$]

Tablo 27. *Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Yaş	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.20-25	125	78,96	11,62	G.Arası	1228,077	4	307,019			
2.26-30	186	78,51	11,39	G.İçi	60183,234	465	129,426			
3.31-35	55	76,98	11,44	Toplam	61411,311	469		2,372	,052	
4.36-40	27	82,19	10,15							
5.41+	77	82,04	11,28							
Toplam	470	79,24	11,44							

Tablo 27 incelendiğinde psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre 20-25 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =78,96), 26-30 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =78,51), 31-35 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =76,98), 36-40 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =82,19), 41 ve üzeri yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =82,04) aralarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(4-465)}=2,372$, $p>0.05$]

Tablo 28. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Deneyim Süresi	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.0-5	238	79,13	11,34	G.Arası	2281,819	4	570,455			1-3
2.6-10	117	78,24	11,14	G.İçi	59129,492	465	127,160			1-4
3.11-15	25	72,60	12,09	Toplam	61411,311	469				2-3
4.16-20	40	83,03	10,18					4,486	,001	2-4
5.21+	50	82,36	11,69							2-5
Toplam	470	79,24	11,44							3-4
										3-5

Tablo 28 incelendiğinde psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeylerinin mesleki deneyim değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre grup ortalamalarının en az ikisi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. [$F_{(4-465)}=4,486$, $p<0.05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 16-20 yıl deneyime sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri 0-5 yıl, 6-10 yıl ve 11-15 yıl deneyime sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

0-5 yıl ve 6-10 yıl deneyime sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri 11-15 yıl deneyime sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

21 yıl ve üzeri deneyime sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri 6-10 yıl ve 11-15 yıl deneyime sahip kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 29. *Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Görev Yapılan Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
1.Çocuk	204	78,77	10,41	G.Arası	78,006	2	39,003			
2.Ergen	213	79,62	12,42	G.İçi	61333,305	467	131,335			
3.Diğer	53	79,51	11,31	Toplam	61411,311	469		,297	,743	
Toplam	470	79,24	11,44							

Tablo 29 incelendiğinde psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerinin görev yaptıkları grup değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre çocuklarla çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =78,77), ergenlerle çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =79,62), diğer kişilerle çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =79,51) arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(2-467)} = ,297, p>0.05$]

4.1.8. Araştırmanın Sekizinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt problemi “Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları gruba göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Tablo 30. *Psikolojik Danışmanların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Stresle Başa Çıkma	Kadın	373	79,34	13,82	468	2,410	,016
	Erkek	97	75,55	13,84			
Toplam							
Sosyal Destek Alt Boyutu	Kadın	373	25,11	6,56	468	2,009	,045
	Erkek	97	23,64	5,88			
Soruna Yönelme Alt Boyut	Kadın	373	29,81	7,02	468	1,823	,069
	Erkek	97	28,33	7,45			
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Boyut	Kadın	373	24,43	5,02	468	1,484	,138
	Erkek	97	23,58	5,02			

Tablo 30'a bakıldığında cinsiyete göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkma durumları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. [$t_{(468)} = 2,410$, $p < 0,05$] Kadın psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeyleri ($\bar{X} = 79,34$) erkek psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeylerinden daha yüksektir ($\bar{X} = 75,55$).

Cinsiyete göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkma sosyal destek durumları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. [$t_{(468)} = 2,009$, $p < 0,05$] Kadın psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada sosyal destekten ($\bar{X} = 25,11$) erkek psikolojik danışmanlara ($\bar{X} = 23,64$) göre daha fazla yararlandığı görülmektedir.

Cinsiyete göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada soruna yönelme durumları [$t_{(468)} = 1,823$, $p > 0,05$] ve sorunla uğraşmaktan kaçınma durumları [$t_{(468)} = 1,484$, $p > 0,05$] arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 31. Psikolojik Danışmanların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Stresle Başa Çıkma Toplam	Bekar	263	78,96	14,24	468	,701	,484
	Evli	207	78,05	13,46			
Sosyal Destek Alt Boyutu	Bekar	263	24,97	6,37	468	,618	,537
	Evli	207	24,60	5,55			
Soruna Yönelme Alt Boyut	Bekar	263	29,37	7,38	468	-,457	,648
	Evli	207	29,67	6,81			
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Boyut	Bekar	263	24,62	4,94	468	1,797	,073
	Evli	207	23,78	5,10			

Tablo 31'e bakıldığında medeni duruma göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları bekarlar ($\bar{X} = 78,96$) ve evliler ($\bar{X} = 78,05$) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)} = ,701$, $p > 0,05$]

Medeni durumlarına göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada sosyal destek durumları [$t_{(468)} = ,618$, $p > 0,05$] soruna yönelme durumları [$t_{(468)} = -,457$, $p > 0,05$] ve sorunla uğraşmaktan kaçınma durumları [$t_{(468)} = 1,797$, $p > 0,05$] arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 32. *Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait t-testi Sonuçları*

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Stresle Başa Çıkma Toplam	Lisans	370	78,38	14,11	468	-,543	,587
	Lisansüstü	100	79,23	13,10			
Sosyal Destek Alt Boyutu	Lisans	370	24,81	6,56	468	,011	,991
	Lisansüstü	100	24,80	6,01			
Soruna Yönelme Alt Boyut	Lisans	370	29,37	7,19	468	-,787	,432
	Lisansüstü	100	30,00	6,91			
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Boyut	Lisans	370	24,20	5,06	468	-,401	,689
	Lisansüstü	100	24,43	4,92			

Tablo 32'ye bakıldığında eğitim durumuna göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları lisans mezunları ($\bar{X}=78,38$) ve lisansüstü mezunları ($\bar{X}=79,23$) arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. [$t_{(468)} = -,543, p>0,05$]

Eğitim durumlarına göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada sosyal destek durumları [$t_{(468)} = ,011, p>0,05$] soruna yönelme durumları [$t_{(468)} = -,787, p>0,05$] ve sorunla uğraşmaktan kaçınma durumları [$t_{(468)} = -,401, p>0,05$] arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 33. Psikolojik Danışmanların Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Betimsel İstatistik değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Toplam	1.20-25	125	79,86	14,36	514,872	4	128,718	,665	,617	
	2.26-30	186	77,95	14,53	90026,960	465	193,606			
	3.31-35	55	77,18	13,46	90541,832	469				
	4.36-40	27	80,67	12,70						
	5.41+	77	78,17	12,26						
	Toplam	470	78,56	13,89						
Sosyal Destek	1.20-25	125	25,45	6,28	320,464	4	80,116	1,945	,102	
	2.26-30	186	24,14	6,79	19152,916	465	41,189			
	3.31-35	55	23,98	6,81	19473,381	469				
	4.36-40	27	27,07	6,52						
	5.41+	77	25,17	5,27						
	Toplam	470	24,81	6,44						
Soruna Yönelme	1.20-25	125	29,85	7,36	385,750	4	96,437	1,913	,107	
	2.26-30	186	28,73	7,54	23443,748	465	50,417			
	3.31-35	55	28,62	6,68	23829,498	469				
	4.36-40	27	30,96	6,23						
	5.41+	77	30,94	6,07						
	Toplam	470	29,50	7,13						
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	1.20-25	125	24,56	4,90	586,597	4	146,649	6,057	,000	1-5
	2.26-30	186	25,09	4,94	11257,777	465	24,210			2-4
	3.31-35	55	24,58	4,61	11844,374	469				2-5
	4.36-40	27	22,63	5,59						3-5
	5.41+	77	22,06	4,88						
	Toplam	470	24,25	5,03						

Tablo 33 incelendiğinde psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre 20-25 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =79,86), 26-30 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =77,95), 31-35 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =77,18), 36-40 yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =80,67), 41 ve üzeri yaş grubunun ortalamaları ($\bar{X}$ =78,17) aralarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(4-465)} = ,665$, $p > 0.05$]

Yaşa göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada sosyal destek durumları [$F_{(4-465)} = 1,945$, $p > 0.05$] ve soruna yönelme durumları [$F_{(4-465)} = 1,913$, $p > 0.05$] arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Yaş'a göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkma sorunuyla uğraşmaktan kaçınma durumları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. [$F_{(4-465)} = 6,057$, $p < 0.05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 20-25 yaş grubundaki bireyler, 26-30 yaş grubundaki bireyler ve 31-35 yaş grubundaki bireyler stresle başa çıkmada sorunla uğraşmaktan kaçınma durumunu 41 yaş ve üzerindeki bireylerden anlamlı düzeyde daha sık kullanmaktadır.

26-30 yaş grubundaki bireylerde stresle başa çıkmada sorunla uğraşmaktan kaçınma durumunu 36-40 yaş grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde daha sık kullanmaktadır.

Tablo 34. *Psikolojik Danışmanların Mesleki Deneyimlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farklı Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik değerleri				ANOVA Sonuçları						
	Deneyim Süresi	N	$\bar{X}$	SS	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma	1.0-5	238	79,42	14,58	749,259	4	187,315	,970	,424	
	2.6-10	117	77,21	13,68	89792,572	465	193,102			
	3.11-15	25	76,92	12,99	90541,832	469				
	4.15-20	40	76,48	14,95						
	5.21+	50	80,12	10,03						
	Toplam	470	78,56	13,89						
Sosyal Destek	1.0-5	238	24,96	6,61	141,475	4	35,369	,851	,494	
	2.6-10	117	23,98	6,66	19331,905	465	41,574			
	3.11-15	25	24,44	6,54	19473,381	469				
	4.15-20	40	25,45	6,66						
	5.21+	50	25,66	4,72						
	Toplam	470	24,81	6,44						
Soruna Yönelme	1.0-5	238	29,43	7,54	364,436	4	91,109	1,805	,127	
	2.6-10	117	28,63	7,12	23465,062	465	50,462			
	3.11-15	25	29,36	5,48	23829,498	469				
	4.15-20	40	29,65	7,63						
	5.21+	50	31,84	4,78						
	Toplam	470	29,50	7,13						
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	1.0-5	238	25,03	5,06	652,611	4	163,153	6,779	,000	1-4
	2.6-10	117	24,60	4,50	11191,763	465	24,068			1-5
	3.11-15	25	23,12	5,36	11844,374	469				2-4
	4.15-20	40	21,38	4,69						2-5
	5.21+	50	22,62	5,00						
	Toplam	470	24,25	5,03						

Tablo 34 incelendiğinde psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeylerinin mesleki deneyim değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre 0-5 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =79,42), 6-10 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =77,21), 11-15 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =76,92), 16-20 yıl deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =76,48), 21 yıl ve üzeri deneyime sahip grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =80,12) aralarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(4-465)}=,970$, $p>0.05$]

Mesleki deneyimlerine göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada sosyal destek durumları [$F_{(4-465)}=,851$, $p>0.05$] ve soruna yönelme durumları [$F_{(4-465)}=1,805$, $p>0,05$] arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Mesleki deneyime göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkma sorunla uğraşmaktan kaçınma durumları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. [$F_{(4-465)}=6,779$, $p<0.05$]

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre 0-5 yıl deneyime sahip bireyler ve 6-10 yıl deneyime sahip bireyler stresle başa çıkmada sorunla uğraşmaktan kaçınma durumunu 15-20 yıl deneyime sahip bireylerden anlamlı düzeyde daha sık kullanmaktadır.

0-5 yıl deneyime sahip bireyler ve 6-10 yıl deneyime sahip bireyler stresle başa çıkmada sorunla uğraşmaktan kaçınma durumunu 21 yıl ve üzeri deneyime sahip bireylerden anlamlı düzeyde daha sık kullanmaktadır.

Tablo 35. *Psikolojik Danışmanların Görev Yaptıkları Gruplara Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farka Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Betimsel İstatistik değerleri		ANOVA Sonuçları								
	Görev Yapılan Grup	N	$\bar{X}$	SS	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma	1.Çocuk	204	79,83	13,83	1083,159	2	541,579	2,827	,060	
	2.Ergen	213	78,27	13,11	89458,673	467	191,560			
	3.Diğer	53	74,83	16,52	90541,832	469				
	Toplam	470	78,56	13,89						
Sosyal Destek	1.Çocuk	204	25,39	6,28	143,008	2	71,504	1,727	,179	
	2.Ergen	213	24,50	6,53	19330,373	467	41,393			
	3.Diğer	53	23,79	6,61	19473,381	469				
	Toplam	470	24,81	6,44						
Soruna Yönelme	1.Çocuk	204	29,60	6,95	232,923	2	116,462	2,305	,101	
	2.Ergen	213	29,89	6,89	23596,575	467	50,528			
	3.Diğer	53	27,57	8,46	23829,498	469				
	Toplam	470	29,50	7,13						
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	1.Çocuk	204	24,84	4,89	133,360	2	66,680	2,659	,071	
	2.Ergen	213	23,88	5,17	11711,014	467	25,077			
	3.Diğer	53	23,47	4,78	11844,374	469				
	Toplam	470	24,25	5,03						

Tablo 35 incelendiğinde psikolojik danışmanların stresle başa çıkma düzeylerinin görev yaptıkları grup değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre çocuklarla çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =79,83), ergenlerle çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =78,27), diğer kişilerle çalışan grubun ortalamaları ($\bar{X}$ =74,83) aralarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. [$F_{(2-467)}=2,827$, $p>0.05$]

Görev yapılan gruba göre psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada sosyal destek durumları [$F_{(2-467)}=1,727$, $p>0.05$], soruna yönelme durumları [$F_{(2-467)}=2,305$, $p>0,05$] ve sorunla uğraşmaktan kaçınma durumları [$F_{(2-467)}=2,659$, $p>0,05$] arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Araştırma sonucunda mesleki doyuma birlikte etki eden belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma katsayısı 0.460 olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla mesleki doyumun belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma arasında orta düzeyde bir ilişki vardır. Mesleki doyum yeni durumlar karşısında uyum sağlayabilme ve yeni durumun meydana getirdiği stresle baş edebilmeden etkilenmektedir. Ayrıca yeni durumun içerdiği belirsizlik arttıkça mesleki doyum bu durumdan da etkilenmektedir.

5.2. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri Arasındaki İlişki

Araştırma sonucunda mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsiz durumlar karşısında tahammül seviyeleri düşük olan bireylerin mesleki doyumları da olumsuz etkilenmektedir. Özellikle iş yaşamında karşılaştıkları belirsiz durumların mesleki doyumunu olumsuz yönde etkileyeceği beklenen bir sonuçtur.

5.3. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki

Araştırma sonucunda mesleki doyum ve bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Üzümcü ve Müezzın (2018)

bilişsel esneklik ve mesleki doyum arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuşlardır. Yeni durumlara alternatifler üretebilme olarak tanımlanan bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin iş yaşamında da karşılaştıkları yeni olaylara çözümler üretmesi mesleki doyumlarını artıracaktır. Dolayısıyla bilişsel esneklik ve mesleki doyum birbirlerine paralel olarak etkilenmektedir.

5.4. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Araştırma sonucunda mesleki doyum ve stresle başa çıkma toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar görülmektedir. Zağlı (2016) işçilerle yaptığı çalışmada iş tatmini ve stresle başa çıkma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Türkmen Tunç (2017) sağlık çalışanlarıyla yaptığı araştırmasında iş tatmini ile kendine güvenli yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde iyimser yaklaşım arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Pekkan ve ark. (2020) mesleki tatmin ile problem çözme yaklaşımı arasında orta düzeyde pozitif yönde, destek arama yaklaşımı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İş hayatında karşılaşılan çeşitli durumlar stres oluşturabilmektedir. Ancak stresle etkin bir şekilde başa çıkabilen bireyler bu durumu mesleki yaşamlarında da kullanabilmektedirler. Dolayısıyla stresle başa çıkma ve mesleki doyum birbirlerine paraleldir.

5.5. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Cinsiyete göre bakıldığında psikolojik danışmanların mesleki doyum puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde öğretmen ve psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalara bakıldığında Kadioğlu (2014), Ekşi ve ark. (2015), Erdeniz ve Kumcağız (2020), Öksüz ve Yiğit (2020), Cirhinlioğlu ve Demir (2017), Bozanoğlu (2020), Karaman (2018) bu araştırmanın bulgularına paralel olarak kadın ve erkeklerin toplam mesleki doyum puan ortalamaları arasında fark bulamamışlardır. Literatür incelendiğinde mesleki doyum ve cinsiyet arasındaki ilişki açısından farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Üzümcü ve Müezzın (2018) ve Kocabaş

(2019) kadınların mesleki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenler ve psikolojik danışmanlar ile yapılan araştırmalarda cinsiyet ile mesleki doyum arasında bir fark bulunmasa dahi kadınların mesleki doyum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun öğretmenlik veya psikolojik danışmanlık gibi mesleklerin toplumsal roller ve beklentiler nedeniyle kadınlara daha uygun olduğu algısı, bu mesleklerde dinleme, empati, sözel ifade gibi becerilerin etkin bir şekilde kullanılması gerektiği ve bu becerileri kadınların daha iyi kullanıyor olması gibi faktörlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Anlamlı bir farklılığın oluşmama nedeninin ise psikolojik danışma ve rehberlik mesleğini gerçekleştiren kişilerin genellikle kadın olması buna bağlı olarak da araştırmada kadın katılımcıların fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Medeni durum değişkenine göre psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerine bakıldığında araştırma sonucunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kocabaş (2019), Kadioğlu (2014) yaptıkları çalışmada medeni duruma göre mesleki doyumun farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak literatürde farklı bulgularda mevcuttur. Meral (2016) evlilerin mesleki doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cirhinlioğlu ve Demir (2017) de dul rehber öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Medeni duruma göre anlamlı fark oluşturmayan araştırmalarda evlilerin mesleki doyum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun evli bireylerin kendileri dışında ailelerinin de sorumluluklarını üstleniyor olmalarıyla meslek sahibi olmanın önemini daha iyi anlamaları ve mesleklerine daha özenli yaklaşımlarının sonucu olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca evli psikolojik danışmanlar aile hayatının farklı dinamiklerini de tecrübe etmektedir. Dolayısıyla danışanlarının aile konusundaki sorunlarına farklı açılardan bakabilmeleri daha kolay olabilmektedir. Bu durumun mesleki doyuma da etki ettiği düşünülmektedir. Ancak empati psikolojik danışma sürecinde olması gereken bir koşuldur ve psikolojik danışmanlara lisans eğitimlerinde kazandırılmaya çalışılır. Bu nedenle mesleki doyumun medeni duruma göre farklılaşmaması anlaşılabilir bir sonuçtur.

Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerine bakıldığında araştırma sonucunda lisansüstü eğitime sahip psikolojik

danışmanların mesleki doyum düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya paralel olarak Kocabaş (2019) yapmış olduğu araştırmada lisansüstü eğitim almış rehber öğretmenlerin mesleki doyumlarının lisans eğitimi alanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak öğretmen ve psikolojik danışmanlarla yapılan bazı araştırmalarda eğitim durumunun mesleki doyuma göre farklılaşmadığı [Erdeniz ve Kumcağız (2020), Tahincioğlu (2018), Çulha (2017) Karaman (2018), Meral (2016)] sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi döneminde psikolojik danışmanlar yoğun bir şekilde çalışmış ve toplum ruh sağlığını koruyucu çalışmalar yapmışlardır. Lisansüstü eğitimler ile bireyler alanlarında uzmanlaşarak daha derin bilgiler kazanmakta ve bu edindikleri bilgileri günlük yaşamlarında kullanabilmektedirler. Dolayısıyla pandemi döneminde gerçekleştirilen bu çalışma ile lisansüstü mezunlarının mesleki doyumlarının yüksek olması bulgusu psikolojik danışmanların bilgi ve becerilerini geliştirerek kendilerini daha yetkin hissetmeleriyle ve zor bir dönemde topluma faydalı olduklarını görmeleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerine bakıldığında 26-30 yaş grubunun mesleki doyum düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde yaş ile mesleki doyum arasında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Cirhinlioğlu ve Demir (2017), Alçekiç (2011) araştırmalarında 21-25 yaş grubundakilerin mesleki doyumunun daha düşük olduğunu bulmuştur. Ekşi, Ismuk ve Parlak (2015) araştırmalarında 22-25 yaş grubundakilerin mesleki doyumunun daha düşük olduğunu bulmuştur. Üzümcü ve Müezzın (2018) 22-30 yaş grubundakilerin mesleki doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karaman (2018) 35 yaş üzerindeki bireylerin mesleki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dalççek (2016) ise mesleki doyum düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda mesleğe yeni başlayan yaş grubunda mesleki doyumun düşük olduğu görülmektedir. Mesleğe alıştırma sürecindeyken pandemi dönemine denk gelen psikolojik danışmanlar hem mesleki becerilere hem de pandemi döneminin oluşturduğu değişimlere ayak uydurmak zorunda kalmışlardır. Henüz alıştırma evresindeyken karşılaştıkları bu durumların mesleğin başındaki psikolojik danışmanların mesleki doyumlarını azalttığı düşünülmektedir. Ancak literatür incelendiğinde farklı farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Dolayısıyla yaş ve mesleki doyum arasında bir genelleme yapmak doğru olmayacaktır.

Mesleki deneyim değişkenine göre psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerine bakıldığında araştırma sonucunda anlamlı bir fark çıkmamıştır. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara rastlanmaktadır. Çulha (2017), Koruklu ve ark. (2013), Üzümcü ve Müezziz (2018) araştırmalarında kıdem yılına göre mesleki doyum düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak farklı bulgulara da rastlanmıştır. Öksüz ve Yiğit (2020) araştırmalarında 26 yıl ve üzeri, Bozanoğlu (2020) ve Meral (2016) 21 yıl ve üzeri kıdem yılına sahip bireylerin mesleki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kocabaş (2019) ise 2 yıldan az kıdem yılına sahip bireylerin mesleki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mesleki deneyim ve yaşın paralellik gösterdiği düşünüldüğünde bu değişkenler ve mesleki doyum arasındaki ilişki U harfine benzetilmektedir. Mesleğe yeni adım atanların mesleki doyum düzeyleri yüksekken meslek yaşamında ilerledikçe bu düzeyin düştüğü ancak mesleğin sonlarına gelindiğinde tekrar yükseldiği belirtilmektedir (Altinkurt ve Yılmaz, 2014). Bu ifadeye paralel olarak Kadioğlu (2014) araştırmasında psikolojik danışmanlardan 1-5 yıl ve 16 yıl üzeri kıdeme sahip olanların mesleki doyum düzeylerini 11-15 yıl kıdeme sahip olanlardan daha yüksek bulmuştur. Bu durumun mesleğe yeni başlayanlar için heyecanlı ve istekli olmaları, mesleğin sonuna doğru ise mesleğin gerekliliklerini öğrenmeleri, alışmaları ve uyum sağlamaları ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Ancak araştırmanın pandemi döneminde yapıldığı dikkate alındığında her meslek çalışanının yeni durumlarla karşı karşıya kaldığı unutulmamalıdır. Dolayısıyla henüz mesleğe alışamamış veya pandemi döneminin getirdiği yeniliklere uyum sağlayamamış kişilerin mesleklerinden aldıkları hazzında etkileneceği düşünülmektedir. Bu nedenle mesleki doyumun mesleki kıdeme göre farklılaşmadığı sonucu anlaşılabilir bir durumdur.

Çalışılan grup değişkenine göre psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerine bakıldığında araştırma sonucunda çocuklar ile çalışanların mesleki doyumları daha yüksek bulunmuştur. Üzümcü ve Müezziz (2018) ve Altinkurt ve Yılmaz (2014) araştırmalarında okul öncesinde çalışan öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kocabaş (2019), Kadioğlu (2014) rehber öğretmenlerle yaptıkları çalışmalarda görev yapılan kademeye göre anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Çocukluk döneminde gelişimin hızlı olduğu

bilinmektedir. Bu dönemdeki çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların gösterdikleri çabanın karşılığını almaları da daha hızlı olacaktır. Dolayısıyla mesleki doyumun çocuklarla çalışan kişilerde yüksek olmasının gayretlerinin sonuçlarını görebiliyor olmalarıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

5.6. Psikolojik Danışmanların Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Cinsiyete göre bakıldığında kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguya paralel olarak Karataş ve Uzun (2018), Korkut ve Keskin (2015), Kilit (2019) araştırmalarında kadınların belirsiz durumlar karşısında daha tahammülsüz olduklarını bulmuşlardır. Ancak literatürde cinsiyet ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında farklılaşma bulunmayan araştırmalarda mevcuttur. Göç (2017), Khojazada (2019), Coşkun (2019) belirsizliğe tahammülsüzlük açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılaşma bulamamıştır. Ancak bu araştırmalara bakıldığında farklılık gözlenmese bile kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Belirsizlik içeren olaylar yaşamın her anında yer almakta ve herkes bu durumlarla karşılaşmaktadır. Ancak kadınların belirsiz durumlarla karşılaştıklarında çözüm yollarına ulaşmaları daha zor olmakta bu durumun da üzerlerinde baskı oluşturduğu düşünülmektedir. Belirsizliği çözüme ulaştıramadıkça kendilerine olan güvenleri etkilenmekte ve dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri artmaktadır. Bu durumda kültürel olguların büyük payı olduğu düşünülmektedir.

Medeni duruma göre bakıldığında bekarların daha tahammülsüz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ersanlı (2018) araştırmasında bu bulguya paralel olarak bekarların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak literatür incelendiğinde medeni duruma göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılaşmadığına yönelik bulgular da mevcuttur. Göç (2017), Coşkun (2019), Belge (2019) araştırmalarında evli ve bekar bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında bir fark bulamamışlardır.

Eğitim durumu değişkeni açısından bakıldığında lisans eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanların lisansüstü eğitim düzeyine sahip psikolojik danışmanlardan daha tahammülsüz oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Gümüş (2012) multiple skleroz

hastaları ile yaptığı çalışmada eğitim düzeyleri arttıkça hastaların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Belge (2019), Erol (2020) ise eğitim düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir farklılık bulamamışlardır. Psikolojik danışma eğitim programlarında çeşitli durumlarla baş etme yaklaşımlarının incelendiği dersler okutulmaktadır. Yüksek lisans eğitiminde ise bu yaklaşımların daha detaylı incelenmesi söz konusudur. Dolayısıyla belirsizlik ile baş edebilme ve belirsizliğin olumsuz etkilerini azaltma psikolojik danışmanların öğrenebildiği bir durumdur. Araştırma sonucunda bulunan farklılığın bu durumdan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre bakıldığında genç yaştakilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu dolayısıyla yaş olarak büyük bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Khojazada (2019) genç yetişkin işsizlerle yaptığı çalışmada çalışan bireylerin yaşları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin azaldığını ifade etmiştir. Ersanlı (2018) da çalışmada bireylerin yaşları arttıkça belirsizliklere karşı tahammülsüzlüklerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe genellikle sorumlulukları artmakta ve buna bağlı olarak da belirsiz durumlara daha fazla maruz kalmaktadırlar. Ancak geçmiş yaşantılarında deneyimledikleri ve etkili olan tepkilerini yeni durumlara uyarlayarak kullanacaklardır. Dolayısıyla belirsiz durumlar karşısında geçmiş deneyimlerinde elde ettikleri ve işe yaradığını gördükleri baş etme stratejilerinden yararlandıklarından belirsizliğe daha fazla tahammül edebildikleri düşünülmektedir.

Mesleki deneyim değişkenine göre araştırmamız sonucunda 0-5 yıl ve 6-10 yıl deneyime sahip bireylerin daha tahammülsüz oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun yaş değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki farklılıkla da paralel olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük çalışmalarında mesleki deneyim değişkeninin kullanıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonucunda psikolojik danışmanların çalıştıkları grup değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik danışmanlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük çalışılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

5.7. Psikolojik Danışmanların Bilişsel Esneklikleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Sevim (2015), Anayurt (2017), Kaptanbaş Gürbüz (2017), Polatoğlu (2018), Zahal (2014), Başpınar (2019), Soylu (2019), Öztürk (2019), Balta (2020), Doğan Laçın ve Yalçın (2019), Üzümcü ve Müezzın (2018) araştırmalarında bilişsel esnekliğin kadın ve erkeklere göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak farklı bulgulara sahip araştırmalarda mevcuttur. Asıcı ve İkiz (2015) ve Yelpaze ve Yakar (2019) erkeklerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bazı çalışmalarda erkekler lehine ortaya çıkan farklılığın toplumumuzda erkeklerin yeni deneyimler yaşayabilme konusunda daha serbest oluşlarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ancak bilişsel esnekliğin yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştıran bir faktör olduğu ve çevresel özellikler, aile yaşantıları, deneyimler gibi durumlardan etkilendiği düşünüldüğünde cinsiyetten bağımsız olması beklenen bir durumdur.

Medeni durum değişkenine göre incelendiğinde bekarlar ve evliler arasında bilişsel esneklik düzeyleri açısından bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Polatoğlu (2018) ve Öztürk (2019) araştırmalarında evliler ve bekarların bilişsel esneklik düzeyleri açısından fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Günümüzde her insan farklı yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Bu olaylar sonucunda alternatif tepkiler üreterek duruma uyum sağlamaya çalışır. Dolayısıyla her an karşılaşılabilecek farklı olaylar medeni durumdan bağımsızdır.

Araştırma sonucunda eğitim durumu değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Polatoğlu (2018), Soylu (2019), Öztürk (2019), Balta (2020) araştırmalarında benzer şekilde eğitim durumunun bilişsel esnekliğe göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Araştırma sonucunda yaş değişkenine göre bilişsel esnekliğin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Zahal (2014), Soylu (2019), Asıcı ve İkiz (2015), Üzümcü ve Müezzın (2018), genel bilişsel esneklik düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Polatoğlu (2018) ise özel gereksinimli bireylerle ilgilenen öğretmenlerle yaptığı çalışmasında 30-39 yaş grubundaki bireylerin 20-29 yaş grubundaki bireylere

göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe çeşitli problem durumlarıyla karşılaşma ihtimallerinin artacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla yaşça büyük bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Ancak günümüzde teknoloji kullanımının da artmasıyla birlikte problem durumları değişmiş ve teknolojiyle iç içe büyüyen daha küçük yaş gruplarının da bu problemlere maruz kaldığı bilinmektedir. Yaşa göre bilişsel esneklik düzeyinin değişmiyor oluşunun bu durumla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Mesleki deneyim değişkenine göre bilişsel esnekliğe bakıldığında en yüksek ortalamaya 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri deneyimi olan psikolojik danışmanların sahip olduğu bulunmuştur. Polatoğlu (2018) Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerle yaptığı araştırmasında 11-15 yıl deneyime sahip öğretmenlerin 1-5 yıl ve 26 yıl ve üzeri deneyime sahip öğretmenlere göre, 16-20 yıl deneyime sahip öğretmenlerinde 26 yıl ve üzeri deneyime sahip öğretmenlere göre bilişsel esneklik ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Soylu (2019) ise mesleki deneyime göre bilişsel esnekliğin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Meslekte kazanılan tecrübelerin karşılaşılan problemler karşısında daha fazla çözüm yolu üretebilmeyi kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Özer, Gelen, Duran (2016) deneyimsiz öğretmen davranışlarını inceledikleri çalışmalarında deneyimsiz öğretmenlerin karşılaştıkları sorunlar karşısında daha fazla hata yaptıklarını, tecrübeli öğretmenlerin ise karşılaştıkları sorunlara çözüm yolları üretebildiklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla deneyimlerin çeşitli durumlara uyum sağlamayı da kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Çalışılan grup değişkenine göre bilişsel esneklik incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik danışmanlar ve bilişsel esneklik çalışılan araştırmaların az sayıda olduğu ve bu çalışmalarda çalışılan grup değişkenine yer verilmediği görülmüştür.

5.8. Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Durumları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Stresle başa çıkma durumları incelendiğinde kadınların toplam puanının daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların sosyal destek arama yolunu daha sık kullandığı da ulaşılan sonuçlar arasındadır. Literatür incelendiğinde farklı alt ölçeklere sahip stresle başa çıkma ölçeklerinin kullanıldığı görülmektedir. Yılmaz

(2019) araştırma bulgularına paralel olarak kadınların toplam puanlarının daha yüksek olduğu ve sosyal destek arama yolunu daha sık kullandıklarını belirlemiştir. Sözüer (2019) kadınların iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını erkeklerden daha sık kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Kömür (2018) benzer şekilde kadınların sosyal destek arama yolunu erkeklerden daha sık kullandıklarını erkeklerin ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kadınlardan daha sık kullandıklarını belirtmiştir. Geyik Koç (2020) kadınların dine sığınma, dış yardım arama yollarına daha çok başvurduklarını belirtmiştir. Cinsiyete göre stresle baş etme yaklaşımlarında anlamlı farklılığın bulunmadığı araştırmalarda mevcuttur. Coşkun (2019) ve Türkmen Tunç (2017) araştırmalarında kadınlar ve erkeklerin stresle başa çıkma durumlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu durumun kültürel olgulardan etkilendiği düşünülmektedir. Toplumumuzda erkeklerin çoğunlukla stres gibi başa çıkmakta zorlandıkları olaylar karşısında yardım aramaktan çekindiği ve bu durumu kimseyle paylaşmadığı bilinmektedir. Dolayısıyla kadınların stresle başa çıkmada yardım aramaya daha istekli olmasının toplumsal etkilerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda stresle başa çıkma durumlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Coşkun (2019), Koçhan (2019), Yılmaz (2019), Ulusal (2020) ve Türkmen Tunç (2017) stresle başa çıkma durumlarının medeni hale göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonucunda stresle başa çıkma durumlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkmen Tunç (2017) sağlık çalışanlarıyla yaptığı araştırmasında eğitim durumuna göre stresle başa çıkma yollarının farklılaşmadığını belirtmiştir. Yalnızca çaresiz yaklaşımı lise mezunlarının lisans mezunlarına göre daha sık kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Koçhan (2019) engelli çocuğa sahip ebeveynler ile yaptığı araştırmasında çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını eğitim düzeyi yüksek kişilerin daha az sıklıkla kullandığını belirlemiştir. Araştırmanın psikolojik danışmanlar gibi tek bir meslek grubuyla yapılmış olması ve en az lisans eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşmasının eğitim durumuna göre stresle baş etme yaklaşımlarının değişmemesinin nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre stresle başa çıkma durumları incelendiğinde toplam puan açısından fark olmadığı ancak sorunla uğraşmaktan kaçınma yolunu genç yaştakilerin

daha sık kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya paralel olarak Geyik Koç (2020), Koçhan (2019), Sözüer (2019) ve Yılmaz (2019) stresle başa çıkma durumlarının yaşa göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Stres ve belirsizlikler yaşamın her döneminde farklı şekillerde karşımıza çıkabilen durumlardır. Her gelişim döneminin stres oluşturan durumları farklıdır. Dolayısıyla yaş ve stresle başa çıkma durumları arasında fark görülmemesinin bu durumla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Mesleki deneyim değişkenine göre toplam puanların farklılaşmadığı ancak sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunda 0-5 yıl ve 6-10 yıl deneyime sahip bireylerin 15-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri deneyime sahip bireylerden daha sık kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Türkmen Tunç (2017) araştırmasında kendine güvenli yaklaşımı 20 yıldan fazla deneyime sahip kişilerin 6-10 yıl deneyime sahip kişilerden daha sık kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgunun genç yaştaki psikolojik danışmanların sorunla uğraşmaktan kaçınma yaklaşımını daha sık kullanması sonucuyla da paralel olduğu görülmektedir. Henüz stresle başa çıkma konusunda yeterli yaşantıya sahip olmayan bireylerin durumu görmezden gelmeye çalışarak çözülmesini bekledikleri ancak işe yaramayan bir yöntem olduğunu gördüklerinde bu durumu değiştirerek daha işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullanmaya başladıkları düşünülmektedir.

Görev yapılan grup değişkenine göre stresle başa çıkma durumlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik danışmanlar ve stresle başa çıkma durumları çalışılan araştırmaların az sayıda olduğu ve bu çalışmalarda çalışılan grup değişkenine yer verilmediği görülmüştür.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel değerlendirilmesi yapılmış olup, elde edilen bulgulara göre alanla ilgili araştırmacılara ve uygulayıcılara katkı niteliğinde önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Mesleki doyum açısından elde edilen sonuçlara bakıldığında cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Lisans mezunu olan psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeyleri lisansüstü mezunu olan psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerinden daha düşüktür. Psikolojik danışmanlardan yaşları 26-30 arasında olanların mesleki doyum düzeyi diğer yaş aralığında olan psikolojik danışmanlardan düşük çıkmıştır. Mesleki deneyim sürelerine göre psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Psikolojik danışmanların çalıştıkları gruplara göre bakıldığında çocuklarla çalışanların mesleki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından elde edilen sonuçlara bakıldığında kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara göre belirsizlik karşısında daha tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bekar psikolojik danışmanların da belirsizliğe tahammülsüzlük puanları evli psikolojik danışmanlardan daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonrasında ulaşılan bir diğer sonuç da lisans mezunu psikolojik danışmanların yüksek lisans mezunu psikolojik danışmanlara göre belirsiz durumlar karşısında daha tahammülsüz olduğudur. Psikolojik danışmanlardan genç yaşta olanların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları daha yüksektir. Dolayısıyla gençlerin

belirsiz durumlar karşısında daha tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Mesleki deneyim sürelerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük durumları incelendiğinde mesleğinin başlarında olan psikolojik danışmanların belirsiz durumlar karşısında daha tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun yaş değişkeni ile de paralel olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların çalıştıkları gruplara göre bakıldığında ise belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında bir farklılık bulunmamıştır.

Bilişsel esneklik açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre bilişsel esneklik puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mesleki deneyim süresi 11-15 yıl olan psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanların çalıştıkları gruplara göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığı da ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Stresle başa çıkma açısından elde edilen sonuçlara bakıldığında stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarında kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal destek arama puan ortalamalarında da kadın psikolojik danışmanların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Stresle başa çıkma toplam puan ve alt ölçeklerden elde edilen puanların psikolojik danışmanların medeni durumlarına ve eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı, sosyal destek arama ve soruna yönelme alt boyut puanları ve psikolojik danışmanların yaşları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyut puanlarının genç psikolojik danışmanlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma toplam puan ve sosyal destek arama ile soruna yönelme alt ölçekleri psikolojik danışmanların mesleki deneyim sürelerine göre farklılaşmazken sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyut puanlarının mesleğin başındaki psikolojik danışmanlar tarafından daha sık kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma toplam puan ve alt ölçeklerden alınan puanların psikolojik danışmanların çalıştıkları gruplara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanların belirsiz olaylara tahammül edebilme seviyeleri arttıkça mesleki doyumları da artmaktadır.

Mesleki doyum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik danışmanların karşılaştıkları olaylara adapte olabilmeleri kolaylaştıkça mesleki doyumları da artmaktadır.

Mesleki doyum ile stresle başa çıkma toplam puan ortalamaları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, sosyal destek arama alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde, soruna yönelme alt boyutu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mesleki doyum ile sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Psikolojik danışmanlar stresli durumlarla başa çıkabildiklerinde mesleki doyumları da artmaktadır. Stresli durumlarla başa çıkarken kullandıkları sosyal destek arama ve soruna yönelme durumları mesleki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, stresle başa çıkma ile mesleki doyum arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu ilişkide mesleki doyuma etki eden görece en önemli değişken stresle başa çıkmadır. Ortaya çıkan ilişkide görece en az önemli olan ise belirsizliğe tahammülsüzlüktür.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırma yalnızca ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlarla sınırlandırılmıştır. Bu nedenle tüm toplum açısından genelleme yapmak doğru olmayacaktır. Araştırmaya diğer ruh sağlığı çalışanlarının da dahil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda ruh sağlığı alanı dışındaki meslek gruplarıyla araştırma yapılarak da elde edilen bulguların geniş bir örnekleme tartışılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırmada mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ilişkileri ele alınmıştır. Mesleki doyuma etki edebileceği düşünülen psikolojik sağlamlılık, öz yeterlik gibi değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinin de faydalı olabileceği düşünülmektedir.

6.2.2. Karar Alıcılara Yönelik Öneriler

- Lisans mezunu psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlükleri daha yüksek olmaktadır. Lisans eğitimlerinde belirsiz durumlarla başa çıkabilme eğitimleri düzenlenerek psikolojik danışmanlar meslekte de karşılaşabilecekleri belirsiz durumlara karşı daha hazır hale getirilebilirler. Psikolojik danışmanlar lisansüstü eğitim konusunda teşvik edilebilir.
- Araştırma bulgularından hareketle genç yaştaki psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlara çeşitli hizmet içi eğitimler düzenlenmesinin ve deneyimli meslektaşlarıyla görüşmelerinin sağlanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Stresle başa çıkma durumları incelendiğinde kullanılan ölçekte olumsuz durum olarak sorunla uğraşmaktan kaçınma yer almaktadır. Bu durumun da genç yaştakiler tarafından daha sık kullanıldığı görülmektedir. Yaşamın her alanında stresle karşılaşacağımız bilinen bir gerçektir. Bu nedenle stresle baş etmede olumlu yaklaşımların kullanılmasının çocukluk çağından itibaren kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Eğitim programlarında stresle baş etme yaklaşımlarıyla ilgili kazanımların artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alçekiç, K. G. (2011). *Kariyer Gelişimi Açısından Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum ve Değerlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altinkurt, Y. ve Yılmaz, K. (2014). Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği ile İş Doyumları Arasındaki İlişki, *Sakarya University Journal Of Education*, 4(2): 57-71.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (35): 191-211.
- Avşaroğlu, S. (2016). Stres ve Stresle Baş Etmenin Önemi. Sargın, N., Avşaroğlu, S. ve Ünal, A. (Ed.), *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar* (s. 91-102) içinde. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Aydın, İ. (2008). *İş Yaşamında Stres*, Ankara: Pegem Akademi.
- Bacanlı, H. (2006). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baki, G. (2020). *Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Başpınar, Z. (2019). *Üstbilişsel ve Bilişsel Esneklik Becerilerinin Öğretmenlik Mesleki Yeterliliklerini Yordama Gücü*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Belge, J. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J., Stein, M. B. (2015). Intolerance Of Uncertainty As A Mediator Of Reductions In Worry In A Cognitive Behavioral Treatment Program For Generalized Anxiety Disorder, *Journal Of Anxiety Disorders*, 33, 90-94.
- Borkowski, N. ve Meese, K. A. (2020). *Organizational Behavior In Health Care* (4th Ed.) Usa: Jones & Bartlett Learning.
- Bozanoğlu, B. (2020). *Öğretmenlerde İş Yeri Arkadaşlığı, Mesleki Doyum ve Örgütsel Huzur İlişkisi*, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Buhr, K. ve Dugas M. J. (2002). The Intolarence Of Uncertainty Scale: Psychometric Properties Of The English Version. *Behaviour Research And Therapy*, 40(8): 931-945.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2019). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, H. (1999). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Canan, S. (2020). *İnsanın Fabrika Ayarları II-İlişkiler ve Stres*, İstanbul: Tuti Kitap.

- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A Review And Synthesis Of Contemporary Models İn Volving Uncertainty. *Journal Of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- Carleton, R.N., Norton, M.A., Asmundson, G.J.G. (2007). Fearing The Unknown: A Short Version Of The İntolerance Of Uncertainty Scale, *Journal Of Anxiety Disorders*, 21, 105-117.
- Cirhinlioğlu, Z. ve Demir, A. (2017). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumları: İzmir Örneği. *Journal Of Human Sciences*, 14(2): 1690-1702.
- Clampitt, P. G. ve Dekoch, R. J. (2001). *Embracing Uncertainty: Theessence Of Leadership*, New York: M. E. Sharpe.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal Zekâ ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Counsell, A. Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., Fotinos, K., Epstein, I., Katzman, M.A. (2017). Intolerance Of Uncertainty, Social Anxiety, And Generelazied Anxiety: Differences By Diagnosis And Symptoms. *Psychiatry Research*, 252,63-69.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranış*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde Güdülenme ve İş Doyumu*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çulha, Y. (2017). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Müdürlerinin Liderlik Stilllerini Algıları ile Kendi İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Dalçıçek, E. (2016). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında ve İlkokul Kademesinde Görev Yapan Rehber Öğretmenlerin Mesleki Doyumlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

- Deniz, M. E. (2021). Self-Compassion, İntolerance Of Uncertainty, Fear Of Covid-19, And Well Being: A Serial Mediation İnvestigation, *Personality and Individual Differences*, 177(4),110824.
- Dennis, J. S. ve Vanderwal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Digiuseppe, R. A. ve David, O. A. (2015). Rational Emotive Behavior Therapy (5th Edt.) (Ed: H. T. Prout ve D. T. Brown). *Counseling And Psychotherapy With Children and Adolescents*. (Pp. 155-215) New York: John Wiley And Sons.
- Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2): 358-371.
- Dryden, W. (2008). Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features. New York: Routledge.
- Ekşi, H., Ismuk, E. ve Parlak, S. (2015). Okul Psikolojik Danışmanlarında İş Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Danışma Özyeterliliği ve Dinlenme Becerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2): 84-103.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (2011). *Links Between Beliefs and Cognitive Flexibility: Lessons Learned*. New York: Springer.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*. Newyork: Springer.
- Erdeniz, O. ve Kumcağız, H. (2020). *Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Öz Yeterlik ve Mesleki Doyumları Arasındaki İlişki*, International Congress Of Research and Practice in Education Full Textbook, Çizgi Kitabevi: Ankara.
- Eren, E. (2012). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi* (13. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayınevi.
- Erol, S. (2020). *Beliren Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Kişilerarası Duyarlılık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Ersanlı, K. (2018). *Bireylerin Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptom Düzeylerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eskin, M. (2014). *Sorun Çözme Terapisi*. 3. Baskı. Ankara: Hyb Yayınları.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., Delongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50 (3): 571-579.
- Freeston, M.H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. Ve Ladouceur, R. (1994). “Why Do People Worry?”, *Personality And Individual Differences*, 17(6): 791-802.
- Garfin, D.R., Silver, R.C., Holman, E.A. (2020). The Novel Coronavirus (Covid-2019) Outbreak: Amplification Of Public Health Consequences By Media Exposure. *Health Psychology*. 39(5): 355–357.
- Genç, B. (2019) *Çocuk Refahı Alanında Çalışan Meslek Elemanlarının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Baş Etme Tarzları*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Genç, N. (2019). *Yönetim ve Organizasyon*. (4.Baskı) Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gentes, E. L. ve Ruscio, A. M. (2011). A Meta-Analysis Of The Relation Of İntolerance Of Uncertainty To Symptoms Of Generalized Anxiety Disorder, Majör Depressive Disorder, And Obsessive-Compulsive Disorder, *Clinical Psychology Review* 31(6): 923-933.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Göç, E. (2017). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi ile Yaşam Doyumunun Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance Of Uncertainty and Intolerance Of Ambiguity: Similarities And Differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3): 593–600.
- Güçlü N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 21(1): 91-109.

- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3): 216-223.
- Gümüş, K. (2012). *Multiple Skleroz Hastalarında Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İntihar Düşüncesine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Günel, D. (2020). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Doyumları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hisli Şahin, N. (1994). *Stresle Başa Çıkma Yolları: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Holaway, R. M, Heimberg, R. G., Coles, M. E. (2006). A Comparison Of İntolerance Of Uncertainty İn Analogue Obsessive-Compulsive Disorder And Generalized Anxiety Disorder. *Journal Of Anxiety Disorders* 20(2): 158-174.
- Kadıoğlu, F. (2014). *Psikolojik Danışmanların (Rehber Öğretmenlerin) Mesleki Doyum ile Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kantar, H. (2010). *İşletmede Motivasyon*. (2. Baskı). İstanbul: Kumsaati Yayınları.
- Kaptanbaş Gürbüz, E. (2017). *Pedagojik Formasyon Programı Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlik Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Karaman, D. (2018). Demografik Özelliklerin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1): 65-78.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayınları.

- Karataş, Z., ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4): 1267-1276.
- Kasperson, R. E. (2008). Coping With Deep Uncertainty: Challenges For Environmental Assesment And Decision-Making. Bammer, G. &Smithson, M. (Ed.), *Uncertainty And Risk: Multidisciplinary Perspectives*, London, Cromwell Press.
- Khojizada, N. (2019). *Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. Andschmidhuber, N. (2010). Perspective Taking And Cognitive Flexibility In The Dimensional Change Card Sorting (Dccs) Task. *Cognitive Development*, 25(3): 208-217.
- Kocabaş, H. (2019). *Rehber Öğretmenlerin Mesleki Doyum Düzeylerinin Mesleki Gelişim Çabaları Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Koçhan, A. (2019). *Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Hastalık Yükü Algıları ve Bilgece Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Korkut, A. ve Keskin, İ. (2015). A Comparative Analysis Regarding Uncertainty Avoidance Of Pre-Service Teachers, *Electronic International Journal Of Education, Arts And Science*, 1(2): 31-57.
- Koruklu, N., Feyzioğlu, B., Özenoğlu Kiremit, H., Kaldırım, E. (2013). Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (25).
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kutunis, R. Ö. (2006). *Örgütlerde Davranış Bilimleri* (5. Baskı). Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y., Sevim, A. S., ve Hamamcı, Z. (1999). Mesleki Doyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11): 14-18.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., Dugas, M.J. (2000). Experimental Manipulation Of Intolerance Of Uncertainty: A Study Of A Theoretical Model Ofworry. *Behaviour Research and Therapy*, 38 (9): 933–941.
- Ladouceur, R., Dugas, M.J., Freeston, M. H., Rheame, J., Blais, F., Boisvert, J.M., Gagnon, F., Thibodeau, N. (1999). Specificity Of Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Processes, *Behavior Therapy*, 30,191-207.
- Langton, N. Robbins, S.P., Judge, T.A. (2015). *Fundamentals Of Organizational Behaviour* (5th Canadian Ed.) Toronto: Pearson.
- Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stres To The Emotions. *Annual Review Of Psychology*. 44: 1-21.
- Lazarus, R.S. (2006). *Stress and Emotion A New Synthesis*, New York: Springer
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, Newyork, Springer Publishing Company.
- Leahy, R.L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques A Practitioner's Guide*. (2nd Ed.) New York: The Guilford Press.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1): 1-9.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., Ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits And Their Relationships With The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13(3): 531.
- MEB. *Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği*, 2020.

- Meral, Ü. (2016). *Demografik Faktörlerin İş Tatmini Üzerine Etkisi: Ortaokul Öğretmenleri Üzerine Bir Alan Araştırması (Gaziantep İli Nizip İlçesi)*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Mersin, Y. (2007). *Din Görevlilerinde Mesleki Doyum*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Mlodinow, L. (2020). *Elastik Değişim Çağında Esnek Düşünme*, (S, Göktaş. Çev.) İstanbul: Profil Kitabevi (Orijinal Çalışmanın Basım Tarihi,2018)
- Öksüz, Y. ve Yiğit, Ş. (2020). Öğretmenlerin Öğretimde Bilinçli Farkındalık ile Mesleki Doyum Düzeyleri İlişkisi, *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(1): 38-49.
- Özer, B., Gelen, İ. ve Duran V. (2016). Deneyimsiz Öğretmen Davranışları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58): 822-836.
- Özgüven, İ.E. (2003). *Endüstri Psikolojisi*, Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özkalp, E. (Ed.) (2004). *Örgütsel Davranış*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özsoy, G. (2019) *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşantısal Kaçınma, Kendindelik ve Bilişsel Esnekliğin, Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisindeki Rolü: Bir Model Denemesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Öztemiz, S. ve Tekindal, M. (2020). *Mesleğe Dayalı Stresle Başa Çıkma* Bibliyoterapi, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, S. (2019). *Çocukluk Çağı Travmaları İle Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pekkan, N.Ü., Biçer, M., Gökçen Kapusuz, A. (2020). Başa Çıkma Stratejilerinin Mesleki Tatmin Üzerindeki Etkisinde Öz-Yeterliliğin Aracılık Rolü, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*,55(1): 636-650.
- Polatoğlu, E. (2018). *Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Yaratıcılık ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B. Ve Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty As An Anxietycue At High And Low Levels Of Threat. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 47, 111-119.
- Riggio, R.E. (2020). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisine Giriş*, (6.Baskı) (B, Özkara. Çev.) Ankara: Nobel Akademi (Orijinal Çalışmanın Basım Tarihi, 2012).
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2005). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Alfa Aktüel Basım Yayın.
- Sarı, S. ve Dağ, D. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10,261-270.
- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S. A., Griffiths, M. D. (2020). Intolerance Of Uncertainty and Mental Well Being: Serial Mediation By Rumination And Fear Of Covid-19. *International Journal Of Mental Health And Addiction*,1-12.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*, Lippincott Williams And Wilkins Publication. Philadelphia.
- Senemoğlu, N. (2020). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sevim, E. (2015). *Sınıf Öğretmenlerinin Öğretme ve Öğrenme Anlayışları ile Bilişsel Esnekliklerinin Kaynaştırmaya İlişkin Öz-Yeterlik Algılarını Yordama Düzeyinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shihata, S. Mcevoy, P.M., Mullan, B.A., Carleton, R.N. (2016). Intolerance Of Uncertainty İn Emotional Disorders: What Uncertainties Remain?. *Journal Of Anxiety Disorders*, 41,115-124.
- Silah, M. (2005). *Endüstride Çalışma Psikolojisi*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Smithson, M. (2008). The Many Faces And Masks Of Uncertainty. Bammer, G. &Smithson, M. (Ed.), *Uncertainty And Risk: Multidisciplinary Perspectives*, London, Cromwell Press.
- Solmuş, T. (2004). *İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayınevi.

- Soylu, F. (2019). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Fen Eğitime Yönelik Tutumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Sözüer, M.C. (2019). *Psikoloji Lisans ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Stres, Stresle Baş Etme ve Kişilik Özelliklerinin İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sungur, M.Z. (2020). *Belirsizlikle Barışmak, Kaygı ve Endişeyi Yönetmek*, İstanbul: Destek Yayınları.
- Sümer, M. (2008). *Okul Öncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Öncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Kararlaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlilik ve Geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Şirin Ayva, A.B. (2018). *Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (Sixth Ed.), Boston: Pearson.
- Tahincioğlu, D. (2018). *Psikologların ve Psikolojik Danışmanların İş Doyumu, Çalışma Yaşam Kaliteleri ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, N. (2020). *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology Of Pandemics: Preparing For The Next Global Outbreak Of Infectious Disease*, Uk: Cambridge Scholars Publishing.
- Tınaz, P. (2005). *Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Troseh, L.M. ve Bauer, C.E., (2017). Second Career Teachers: Job Satisfaction, Job Stres, and The Role Of Self Efficacy, *Teaching and Teacher Education*, 67,389-398.

- Tuzgöl Dost, M. ve Keklik, İ. (2012). Alanda Çalışanların Gözünden Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Sorunları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23,389-407.
- Türkçapar, H.M. (2014). “*Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*” Ankara: Hyb Basın Yayın.
- Türkmen Tunç, A. (2017). *Sağlık Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İş Tatmini Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18): 25-34.
- Ulusal, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Veriler ile İlişkisi*, Uzmanlık Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Üzümcü, B. ve Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(1): 8-25.
- Viotti, S., Sottimano, I., Converso, D., Guidetti, G. (2020). The Relationship Between Psychosocial Characteristics Of Thework Environment and Job Satisfaction İn An İtalian Public Ece Service: Across-Lagged Study. *Early Childhood Research Quarterly*,53,464-475.
- Weinberg A, Sutherland V.J, Cooper C. (2010). *Organizational Stress Management-A Strategic Approach*. New York: Palgrave Macmillan.
- Wicker, D. (2011). *Job Satisfaction: Factor Fiction*, Usa: Authorhouse.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54): 913-935.
- Yeşilyaprak, B. (Ed.) (2014). *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, E. (2020). *Obez Kadınlara Verilen Baş Etme Eğitiminin Yeme Tutumu, Stres ve Stresle Baş Etme Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Yılmaz, B. (2019). *Psikolojik Doğum Sırasının Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yook, K., Kim, K.H., Suh, S.Y., Lee, K.S. (2010). Intolerance Of Uncertainty, Worry, Andrumination İn Majör Depressive Disorder And Generalized Anxiety Disorder, *Journal Of Anxiety Disorders*, 24(6):623-628.
- Zağlı, A. (2016). *Psikolojik Sermayenin Çalışanın Stresle Başa Çıkma, İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılığına Etkisi: Muğla Büyükşehir Belediyesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Zahal, O. (2014). *Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

EKLER

- Ek 1.** Kişisel Bilgi Formu
- Ek 2.** Mesleki Doyum Ölçeği
- Ek 3.** Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
- Ek 4.** Bilişsel Esneklik Envanteri
- Ek 5.** Stresle Başa Çıkma Ölçeği
- Ek 6.** Uygulama İzinleri
- Ek 7.** Etik Kurul Onayı

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Medeni Durumunuz: Evli () Bekâr ()

Mezun Olduğunuz Bölüm: Psikolojik Danışma ve Rehberlik () Eğitimde Psikolojik Hizmetler ()

Eğitim Programları ve Öğretim () Psikoloji () Diğer:.....

Eğitim Durumunuz: Lisans () Lisansüstü () Doktora ()

Mesleki Deneyiminiz: 0-5 Yıl () 6-10 Yıl () 11-15 Yıl () 16-20 Yıl () 21 ve üstü ()

Çalıştığınız Kurum: Özel () Devlet ()

Görev Yaptığınız Grup: Çocuk () Ergen () Yetişkin () Aile ()
Özel Gereksinimi Olan Bireyler ()

Diğer:.....

Ek 2. Mesleki Doyum Ölçeği

MESLEKİ DOYUM ÖLÇEĞİ

		Her Zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	Bir kez daha dünyaya gelseniz aynı mesleğe girmek ister misiniz?					
2.	Yaptığınız iş önemli ve anlamlı buluyor musunuz?					
3.	Mesleğinizi başkalarına önerir misiniz?					
4.	Keşke başka bir iş yapan insan olsam dediğiniz olur mu?					
7.	İşiniz ile ilgili yeni bir şey öğrenmeye çalışır mısınız?					
8.	İş yerinizde aldığınız eğitime uygun bir iş yapıyor musunuz?					
11.	Erken emekli olup bir köşeye çekilmeyi düşünür müsünüz?					
12.	Meslektaşlarınızla karşılaştığınızda onların işlerini nasılyaptıklarını sorar mısınız?					
14.	İşyerinde bazı engeller çalışma isteğinizi engeller mi?					
16.	Mesleğinizle ilgili yayınları izler misiniz?					
17.	Mesleğinizi yürütürken karşılaştığınız engellerlemücadele ediyor musunuz?					
19.	Mesleğinizi değiştirmeyi düşündüğünüz anlar oldu mu?					
20.	Meslek bilginizi artırmaya yönelik girişimlerde bulunuyor musunuz?					

Ek 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

	Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı seçerek belirtiniz.	1.Beni Hiç Tanımlamıyor	2.	3.Beni Kısmen Tanımlıyor	4.	5.Beni tam olarak tanımlıyor
1.	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2.	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
5.	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz					
7.	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8.	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9.	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
11.	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.					
12.	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
14.	Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
17.	Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüznü kılıyor.					
18.	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
19.	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
20.	En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
21.	Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					

22.	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
24.	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
25.	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
27.	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					



Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek 5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

		1.Tamamen Uygun	2.	3.Kararsızım	4.	5.Hiç Uygun Değil
1.	Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.					
2.	Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.					
5.	Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.					
6.	Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.					
7.	Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım.					
8.	Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.					
10.	Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.					
12.	Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.					
15.	Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.					
17.	Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.					
20.	Yalnız kalmayı yeğlerim.					
21.	Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.					
22.	Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.					
23.	Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.					

Ek 6. Uygulama İzinleri

← Re: Mesleki Doyum Ölçeği Kullanım İzni Hk.



21.09.2020 Pzt 10:41

Kime: Siz



MESLEKİ DOYUM ÖLÇEĞİ...

48 KB



Sayın Karatepe,
Yüksek Lisans tezinizde Mesleki Doyum Ölçeğini kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. Seher Sevim

2020-09-20 13:59, birsen karatepe yazmış:

- > İyi günler hocam. Ben Birsen KARATEPE. Psikolojik Danışmanlık
- > ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Tezimde sizin
- > Mesleki Doyum Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Olumlu veya olumsuz
- > bir dönüş vermeniz beni mutlu edecektir. Sağlıklı günler.

Re: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kullanım İzni HK.



27.08.2020 Per 18:12 tarihinde yanıtladınız



Sevda san -

27.08.2020 Per 09:37

Kime: Siz

Kullanabilirsiniz kolay gelsin

iPhone'umdan gönderildi



birsen karatepe <birsenkaratepe@hotmail.com> şunları yazdı (26 Ağu 2020 16:17):

İyi günler hocam. Ben Birsen KARATEPE. Gaziantep Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Tezimde sizin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Olumlu veya olumsuz bir dönüş vermeniz beni mutlu edecektir. Sağlıklı günler.

[Yanıtla](#)

[İlet](#)

Re: Bilişsel Esneklik Envanteri Kullanım İzni Hk.



Volkan Gölüm
26.08.2020 Çar 16:50
Kime: Siz



Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ölçeğe, puanlama anahtarına ve ilgili makaleye aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

<http://tr.volkangolum.com/calismalar/araclar/>

Araçlar | Doç. Dr. İ. Volkan Gölüm

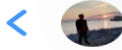
Bu sayfada akademik çalışmalarınız sonucunda geliştirdiğimiz bazı araçları bulabilirsiniz. Bu araçlar akademik amaçlarla ve akademik kurallara uygun olarak

tr.volkangolum.com

İyi çalışmalar.

Doç. Dr. İ. Volkan Gölüm

Türk Telekom 15:59 %100



Ayşe Sibel Türküm
55d önce aktifti



Eskişehir'de yaşıyor

31 AĞU 17:43

İyi günler hocam. Mail adresinizden ulaşamadım. Ben Birsen KARATEPE. Gaziantep Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Tezimde sizin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Olumlu veya olumsuz bir dönüş vermeniz beni mutlu edecektir. Sağlıklı günler.

Birbirinizi arayabilir ve birbirinizin Aktif Durum ve mesajları okuma zamanı gibi bilgilerini görebilirsiniz.



Ölçegimi tezinizde kullanmanızdan memnuniyet duyarım

Teşekkür ederim.



Aa



Ek 7. Etik Kurul Onayı

Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 15.03.2021 tarih, 24929 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin İsteği (Birsen KARATEPE)" konulu yazısı incelenmiş olup, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Birsen KARATEPE'nin "Psikolojik Danışmanların Mesleki Duyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi için yapacağı ölçek çalışmasının, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; ölçek çalışmasının amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup, adı geçen öğrencinin söz konusu ölçek çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

ÖZGEÇMİŞ

Birsen KARATEPE Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bölümü'nden 2017 yılında mezun oldu. Yüksek lisans derecesini 2021 yılında “Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma” konulu tezi ile Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalından aldı. Birsen KARATEPE orta derecede İngilizce bilmektedir. 2018 yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak Gaziantep’te bir anaokulu kurumunda meslek hayatına başlamıştır.

VITAE

Birsen Karatepe graduated from the Department of Guidance and Psychological Counseling at Hacettepe University in 2017. She received her masters degree in 2021 from Gaziantep University Institute of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling with her thesis on “Examination Of The Relationship Between The Professional Satisfaction Of Psychological Counselors And Intolerance To Uncertainty, Cognitive Flexibility Levels And Coping With Stress.” Birsen KARATEPE is moderately fluent in English. In 2018, she started her career as a Psychological Counselor and Guidance Teacher of the Ministry of National Education in a preeschool in Gaziantep.