

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**HOLLANDA'DA YAŞAYAN TÜRKİYE CUMHURİYETİ
VATANDAŞLARININ GENEL ÖZ YETERLİLİKLERİ
İLE EXPAT UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Ayşe ULUCAY

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**HOLLANDA'DA YAŞAYAN TÜRKİYE CUMHURİYETİ
VATANDAŞLARININ GENEL ÖZ YETERLİLİKLERİ
İLE EXPAT UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Ayşe ULUCAY

Öğrenci No
2120039032

ORCID ID
0000-0002-7166-9284

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Hollanda’da Yaşayan Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşlarının Genel Öz Yeterlilikleri ile Expat Uyumları Arasındaki İlişkide Anksiyete Düzeylerinin Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.
12.06.2024

Ayşe ULUCAY

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

12.06.2024

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2120039032** numaralı **Ayşe ULUCAY**'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Hollanda'da Yaşayan Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşlarının Genel Öz Yeterlilikleri İle Expat Uyumları Arasındaki İlişkide Anksiyete Düzeylerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 21/05/2024 tarih ve 2024/23 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Ayşe ULUCAY
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Expat, Uyum, Genel Öz Yeterlilik, Anksiyete

ÖZ

HOLLANDA'DA YAŞAYAN TÜRKİYE CUMHURİYETİ VATANDAŞLARININ GENEL ÖZ YETERLİLİKLERİ İLE EXPAT UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Mevcut çalışmanın amacı, göç eden bireylerin expat uyumlarının yordayıcıları olarak bireylerin genel öz yeterliliklerinin ve anksiyete düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında genel öz yeterlilik ve expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü test edilmiş ayrıca araştırma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma verileri 402 kişinin katılımı ile toplanmıştır. Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Expat Uyum Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde, genel öz yeterlilik ile expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi kısmi aracı rolünün bulunduğu, expat uyumunun bileşenleri olan etkileşimsel uyum, genel yaşam uyumu ve iş yeri uyumu ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkilerde de anksiyetenin kısmi aracı rolünün olduğu sonuçlarına varılmıştır. Ayrıca, demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkide yapılan analizler vasıtası ile ortaya koyulmuştur. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecekteki araştırmalar için önerilerden bulunulmuştur.

Name and Surname : Ayşe ULUCAY
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Expat, Adjustment, General Self Efficacy, Anxiety

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF ANXIETY LEVELS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE GENERAL SELF-EFFICIENCY AND EXPAT ADAPTION OF CITIZENS OF THE REPUBLIC OF TURKEY LIVING IN THE NETHERLANDS

The purpose of the current study is to examine the predictors of expatriate adjustment in migrating individuals, with focusing on the roles of general self-efficacy and anxiety levels. For this purpose, the mediating role of anxiety in the relationship between general self-efficacy and expat adjustment was tested, and the relationships among the research variables were analyzed. The research data were collected from 402 participants. Participants were taken a Demographic Information Form, an Expat Adjustment Scale, a General Self Efficacy Scale, and an Integrated Anxiety Stress Scale. The data obtained from participants were analyzed using the SPSS. The analyses revealed that anxiety plays a partial mediating role in the relationship between general self efficacy and expat adjustment. This was also the case for the dimensions of expat adjustment, namely interaction adjustment, general life adjustment, and workplace adjustment, with general self-efficacy where anxiety was found to play a partial mediating role. In addition, the relationships between demographic variables and research variables were elucidated through analyses. The findings have been discussed within the framework of the literature and suggestions have been made for future research.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ.....	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Expat Kavramı ve Expat Uyumu	7
1.1.1. Expat Kavramının Tanımı.....	7
1.1.2. Expat Uyumunun Kavramsal Açıklaması.....	8
1.1.2.1. Lysgaard'ın (1955) U Eğrisi Hipotezi ve Gullahorn ve Gullahorn (1963)'un W Eğrisi Hipotezi	8
1.1.2.2. Berry (1997)'nin Kültürleşme Modeli	10
1.1.2.3. Hofstede'nin (1980)'in Kültürel Boyutlar Teorisi	11
1.1.3. Expat Uyumunu Etkileyen Faktörler	11
1.1.4. Expatların Karşılaştıkları Zorluklar	11
1.1.5. Expat Uyumunu Kolaylaştırma Stratejileri.....	12
1.1.5.1. İş Yeri Desteği.....	12
1.1.5.2. Sosyal Destek Mekanizmaları	13
1.1.5.3. Bireysel Faktörler	13
1.1.5.4. Eş ve Aile Uyumu	13
1.2. Anksiyete Kavramı	13
1.2.1. Anksiyete Tanımı ve Türleri	14
1.2.1.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	15
1.2.1.2. Panik Bozukluk	15
1.2.1.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....	16
1.2.1.3. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB).....	16
1.2.1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	17

1.2.2. Anksiyete Kavramı Üzerine Yapılan Akademik Çalışmalar	17
1.2.3. Anksiyete ve Stres, Bütüncül Bir Yaklaşım.....	19
1.2.3.1. Anksiyete ve Bireye Etkileri	19
1.2.3.2. Stres ve Bireye Etkileri.....	20
1.2.3.3. Anksiyete ve Strese Yönelik Tedavi Yaklaşımları.....	20
1.3. Genel Öz Yeterlilik Kavramı	22
1.3.1. Genel Öz Yeterlilik Tanımı ve Kaynakları	22
1.3.1.1. Başarı Deneyimleri (Mastery Experiences)	23
1.3.1.2. Vekalet Deneyimleri (Vicarious Experiences).....	23
1.3.1.3. Sözel İkna (Verbal Persuasion)	23
1.3.1.4. Duygusal Durumlar (Emotional States)	24
1.3.2. Genel Öz Yeterlilik Kavramı Üzerine Yapılan Akademik Çalışmalar.....	24
1.3.2.1. Genel Öz Yeterlilik Kavramı Üzerine Yapılan Akademik Çalışma Örnekleri	24
1.4. Expat Uyumu, Anksiyete Ve Genel Öz Yeterlilik Arası İlişki.....	27
1.4.1. Expat Uyumu ve Anksiyete Arasındaki İlişki.....	27
1.4.2. Expat Uyumu ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki	29
1.4.3. Anksiyete ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki	30
1.4.4. Expat Uyumu, Anksiyete ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki	31
2. YÖNTEM	
2.1. Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model	32
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	32
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	33
2.3.2. Verilerin Analizi.....	33
2.3.3. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği.....	34
2.3.4. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)	35
2.3.4. Expat Uyum Ölçeği.....	35
3. BULGULAR	
3.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	38
3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	38
3.2.1. Expat Uyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	39

3.2.2. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	40
3.2.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	41
3.2.4. Araştırma Değişkenleri Arası İlişkiler	41
3.3. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin	
Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	42
3.3.1. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü	42
3.3.2. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumunun Alt Ölçeği Etkileşimsel Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü	43
3.3.3. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumunun Alt Ölçeği Genel Yaşam Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü	45
3.3.4. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumunun Alt Ölçeği İş Yeri Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü	46
3.4. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına	
İlişkin Bulgular	47
TARTIŞMA	51
SONUÇ	58
KAYNAKÇA	60
EKLER	
Ek-1: Demografik Bilgi Formu	70
Ek-2: Expat Uyum Ölçeği (Expatriate Adjustment Scale)	72
Ek-3: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	73
Ek-4: Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği	74
Ek-5: Etik Kurul Onayı	76

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Bulgular	38
Tablo 2. Expat Uyum Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler	39
Tablo 3. Expat Uyum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	39
Tablo 4. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler	40
Tablo 5. Genel Öz Yeterlilik Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler	41
Tablo 6. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	41
Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	48
Tablo 8. Hollanda’da Yaşama Süresine Göre Expat Uyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması na İlişkin ANOVA Analizi	48
Tablo 9. Hollanda’da Çalışma Niteliğine Göre Expat Uyumu Ölçeği vw Genel Öz Yeterlilik Puanlarının Karşılaştırılması na İlişkin ANOVA Analizi	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	32
Şekil 2. Expat Uyumu ile Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model	43
Şekil 3. Expat Uyumu Alt Boyutu Etkileşimsel Uyum ile Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model	44
Şekil 4. Expat Uyumu Alt Boyutu Genel Yaşam Uyumu ile Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model	46
Şekil 5. Expat Uyumu Alt Boyutu İş Yeri Uyumu ile Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model.....	47

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
GÖYÖ	: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği
OKB	: Obsessif-Kompulsif Bozukluk
SAB	: Sosyal Anksiyete Bozukluğu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
VD.	: Ve Diğerleri
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

SÖZLÜK

Anksiyete : Bireyin gelecekteki olası, potansiyel bir tehdite karşı geliştirdiği endişe, korku ve huzursuzluk durumunu ifade etmektedir.

Expat Uyumu : Köken ülkesinden farklı bir ülkede yaşayan ve çalışan kalifiye kişileri göç ettikleri ülkeye uyumlarını ifade etmektedir.

Genel Öz Yeterlilik : Bireyin gelecekte karşılaşacağı çeşitli durumlar karşısında ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelebileceğine ve kendisine verilen görevleri başarabileceğine dair kendisine olan inancını ifade etmektedir.

GİRİŞ

İnsanların çeşitli nedenlerle farklı yer arayışları ve bu duruma bağlı olarak göç etmeleri tarih boyunca devam eden bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin ve ulaşım sistemlerinin gelişimi ile birlikte insanların mobilitesi artması ve bu durumun farklı kültürler arasındaki etkileşimin de artmasına olanak sağladığı görülmektedir. Göç olgusu, göç eden bireyler için farklı toplum yapılarına uyum sağlama gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Göç etmenin birçok nedeni bulunmaktadır. Bunlar, savaşlar, kıtlık, mevsim değişimleri olarak sıralanabilmektedir. Ancak bu sayılanlar kitlesel göçler için birer nedenken, gezginlerin keşif istekleri, bilim insanlarının ve kalifiye insanların daha iyi bir yaşam arayışı bireysel manada göçün nedenleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatüre bakıldığında, kültürler arası geçişlerin hızla artmasıyla birlikte, bireylerin farklı kültürlere ve ortamlara adaptasyonunun, sosyal bilimlerin en önemli konularından biri halini aldığı görülmektedir.

Bu adaptasyon süreci, özellikle yurt dışında yaşayan, çalışan kalifiye yabancı ülke vatandaşları olarak tanımlanan expatlar için kritik bir öneme sahiptir. Expatların köken ülkelerinden ayrılarak yeni ülkeye uyum sağlama süreçlerinin sağlıklı ilerlemesi, göç eden bireylerin psikolojik iyi oluşlarının belirleyicisi olmaktadır.

Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan kalifiye insanların özellikle son yıllarda, çalışmak ve yaşamak amacı ile farklı ülkelere göç ettiği hem haber kaynaklarından hem de ülkenin resmi veri kaynaklarından anlaşılmaktadır. Kalifiye göçmen olarak farklı ülkelere giden expatlar, farklı kariyer fırsatlarını ulaşma ve yeni kültürleri keşfetme açısından önemli deneyimler yaşama fırsatlarına da erişmektedirler. Ancak bu deneyim, yeni bir ülkeye uyum sağlama sürecini de beraberinde getirmekte ve bireylerin, yeni ülkeye psikososyal uyumları üzerinde çeşitli etkilere neden olmaktadır. Psiko-sosyal uyumu ise bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerinin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Hollanda, Türkiye'den gelen çok sayıda kalifiye bireyin tercih ettiği ülkelerden biri olarak ön plana çıkmaktadır. Hollanda'nın çok kültürlüğü, dünya üzerinden farklı ülkelere gelen kişilere ev sahipliği yapması, Hollanda'da kalifiye

göçmen olarak yaşayanlara, dünyanın dört bir yanından gelen insanlarla ve yerli Hollanda halkı ile etkileşim kurmayı zorunlu hale getirmektedir.

Hollanda'nın ev sahipliği yaptığı farklı ülkeden gelen insanlara ve kendi vatandaşlarına sunduğu görece yüksek yaşam standartları, dezavantajlı bireyleri koruyucu sosyal güvenlik sistemi ve kültürel çeşitliliğe olan toplumsal açıklığı, bu ülkeyi uluslararası çalışanlar için çekici bir ülke haline getirmektedir. Hollanda'nın expatlar için sunduğu fırsatların yanı sıra, elbette expatların uyum sağlama sürecinde Hollanda'da karşılaşılabilecekleri zorluklar da bulunmaktadır.

Bireylerin doğdukları, hem kültürüne hem de günlük yaşam kurallarına alıştıkları yerden farklı bir yere göç etmeleri hususu, beraberinde yeni ülkeye uyum konusunu da gündeme getirmektedir. Hollanda gibi çok kültürlü bir toplumda, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan expatların karşılaştığı zorluklar ve/veya fırsatlar, expatların yeni ülkeye adaptasyon sürecinin kendine özgü dinamiklerini ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin yeni kültüre ve ülkeye adaptasyon sürecinin sağlıklı ilerlemesi, bireylerin genel yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir role sahiptir. Denilebilir ki, göç edilen yere uyum bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarından olan aidiyet hissinde belirleyici olduğu kadar, bireylerin hayatlarını psikolojik iyi oluş hali ile sürdürmelerinde de etkili olmaktadır.

Anksiyete ve stres, yabancı bir kültüre adaptasyon sürecinde yaygın olarak karşılaşılan duygusal tepkilerden bazılarıdır. Expat olma perspektifinden bakıldığında, anksiyete ve stres duyguları, bireylerin yeni sosyal normlar, dil engelleri ve profesyonel beklentiler gibi unsurlar karşısında hissettikleri endişe ve belirsizliği ifade etmektedir.

Literatürdeki araştırmalarda, anksiyetenin yüksek düzeyde olmasının bireylerin sosyal uyumlarını ve genel yaşam memnuniyetlerini olumsuz etkileyebileceği gösterilmektedir. Yeni bir ülkeye taşınma süreci, bireyler için geleceğe dair önemli bir belirsizlik kaynağı olmakta ve bu durum bireylerin anksiyete seviyelerini artırmaktadır.

Göç eden kalifiye bireylerin, doğup büyüdüğü kültürden farklı bir kültüre ve yerel topluluğa adapte olmaya çalışırken, karşılaştıkları zorluklar ile mücadele edip edemeyeceklerine dair kendilerine olan güven hisleri bireysel kaygı

düzeylerinin yönetmelerinde etkilidir. Bu bağlamda, bireylerin kaygı düzeylerini yönetebilmelerinin genel öz yeterlilik algısı ile yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Genel öz yeterlilik, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını ifade etmekte ve karşılaşılan zorlukların üstesinden gelebileceği konusunda bireye güven sağlamaktadır. Genel öz yeterlilik, bireyin çeşitli zorluklar karşısında gösterdiği dayanıklılığı ve başa çıkma becerilerini de etkileyebilmektedir. Denilebilir ki, genel öz yeterlilik algısı, bireyin yeni bir kültürel ortama adaptasyonu sırasında karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebileceğine dair kendisine ve yeteneklerine olan inancıdır.

Elbette, yurt dışına taşınma ve yabancı bir ülkede yaşama süreci olan expat olmak, bireyler için daha önce deneyimlemedikleri zorlukların yanında fırsatlar da sunmaktadır. Akademik araştırmalara bakıldığında, expatların sağlıklı bir şekilde yeni ülkeye ve kültüre uyum sağlamalarına katkıda bulunan çeşitli faktörlerin incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalar arasında genel öz yeterlilik, anksiyete ve expat uyumu ayrı ayrı önemli araştırma değişkenleri olarak öne çıkmaktadırlar.

Anksiyete, genellikle kişinin gelecekteki belirsizlikler veya kendi zihninde ürettiği olası tehlikeler karşısında hissettiği endişe durumunu ifade etmektedir. Anksiyete aynı zamanda, bireyin genel öz yeterlilik düzeyini etkileyen faktörlerden biri olarak da görülmektedir.

Bu bağlamda bakıldığında, aşırı kaygı ve stres durumu bireyin kendi yeteneklerine olan algısını, başarılarına olan inancını ve olaylara karşı genel tutumunu etkileyerek bireyin öz yeterlilik algısını zayıflatabilmektedir. Anksiyete yaşayan bireyler genellikle olumsuz düşüncelere kapılarak, başarısızlık korkularıyla mücadele edebilirler ve bu durum da genel öz yeterlilik duygularını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Öte yandan, güçlü bir genel öz yeterlilik hissi, bireyin stresle baş etme becerilerini geliştirmesini sağlamakta ve bu beceriler bireylerin anksiyete düzeyini kontrol etmelerine olanak sağlamaktadır. Buradan hareketle, bireyin genel öz yeterlilik algısı ile anksiyete arasında iki yönlü bir etkileşim bulunduğu ifade edilebilir. Çünkü bireyin kendi yeteneklerine olan güveni de, anksiyete düzeyinin kontrol edilip düşürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Özetle, yeni bulundukları ülkede expat olarak yaşayan bireyler genellikle farklı kültürlerle karşılaşma, belirsizlikle baş etme ve yeni ortamlara uyum sağlama gibi zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu süreçte, bireylerin kendi yeteneklerine ve adaptasyon becerilerine olan güvenleri zedelenmiş ise kişilerin anksiyete düzeyleri artmakta ve bireyler anksiyete düzeylerini kontrol edememektedirler. Bireyin artan endişe hissi ise bireyin kendine dair yeterlilik algısını negatif yönde etkilemekte ve kişinin yeni ülkeye uyum sağlarken zorlanmasına sebep olabilmektedir.

Bireyin genel öz yeterlilik algısının düşük veya yüksek olmasının, expat yaşamında karşılaşılan zorluklarla baş etme konusunda kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Kendine güvenen bir expat, karşılaştığı zorlukları aşma konusunda daha etkili olabilir ve bu durum kişinin anksiyete seviyesini de azaltabilir. Diğer taraftan, düşük genel öz yeterlilik algısı expat uyumunu olumsuz yönde etkileyebilir ve bireyin anksiyete seviyesini artırabilir. Bu nedenle, göç eden bireylerde anksiyete, genel öz yeterlilik algısı ve uyum arasındaki dinamik etkileşim, expat deneyimini derinlemesine anlamada önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmada bireylerin göç ettikleri yere olan uyumlarını etkileyen, bireylerin anksiyete seviyelerinin ve genel öz yeterlilik algılarının ilişkisi araştırılacaktır. Bireylerin genel öz yeterlilik algısının yüksek olmasının, bireylerin göç ettikleri yere olan uyumlarını kolaylaştıracağı ve bireylerin uyum düzeylerini artıracığı düşünülmektedir. Bunun yanında, bireylerin anksiyete seviyelerinin de bireylerin genel öz yeterlilik algılarını etkileyebileceği düşünülmekte olup, ayrıca bireylerin göç edilen yere uyumlarının demografik değişkenlerle ilişkisinin de incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışma, anksiyete ve stres seviyesi ile genel öz yeterlilik algısının, expatların uyum sürecinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu derinlemesine incelemeyi amaçlanmaktadır. Araştırma, özellikle bu iki değişkenin expatların uyum düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmekte ve bu süreçteki değişkenlerin ilişkisel dinamiklerini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, Hollanda'da yaşayan ve çalışan Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı expatların, yaşadıkları yerdeki uyum sürecinde anksiyete düzeylerinin ve genel öz yeterlilik algılarının ne derece yordayıcı olduğunu incelemektir. Özellikle, kültürel entegrasyon sürecindeki zorlukların bireylerin psikolojik sağlığı ve genel öz yeterlilik algısı üzerindeki etkisi, bu çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin anksiyete düzeyleri ve genel öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi, yaşadıkları uyum süreciyle birlikte değerlendirilerek etkileşimli bir bakış açısı sunulması hedeflenmektedir.

Araştırmanın bir diğer amacı ise cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yeni ülkeye (Hollanda) geliş süresi gibi sosyo-demografik değişkenlerin; bireylerin anksiyete düzeyleri ve genel öz yeterlilik algılarının expat uyumunu yordamadaki katkılarını incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi, giderek artan göç hareketliliği bağlamında expatların karşılaştıkları uyum zorluklarını daha iyi anlamak ve bu süreçte onlara destek olacak müdahaleler geliştirebilmek adına, psikososyal faktörlerin rolünü ortaya koymaktır.

Araştırmanın Problemleri

Expat uyumu, anksiyete ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişkilerin ortaya koyulması ve genel öz yeterliliğin expat uyumu üzerindeki etkisinde, anksiyetenin aracı rolünün belirlenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Araştırmanın temel problemine uygun olarak alt problemler aşağıda belirlenmiştir.

- Bireylerin anksiyete puan ortalamaları expat uyumu puan ortalamalarını yordamakta mıdır?
- Bireylerin genel öz yeterlilik puan ortalamaları expat uyumu puan ortalamalarını yordamakta mıdır?
- Bireylerin genel öz yeterlilik puan ortalamaları anksiyete puan ortalamalarını yordamakta mıdır?

- Bireylerin genel öz yeterliliğinin expat uyumu üzerindeki etkisinde anksiyetenin aracı rolü var mıdır?
- Bireylerin anksiyete puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
- Bireylerin genel öz yeterlilik puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
- Bireylerin expat uyumu puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

Varsayımlar

- Araştırma katılımcılarının veri toplama araçlarındaki soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan Expat Uyum Ölçeği'nin, Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği'nin ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin incelenmek istenilen özellikleri ölçebildiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılım sağlayan Hollanda'da expat olarak yaşayan Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı bireylerin araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırma verilerinin rastgele toplandığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmada meydana gelen sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir.

- Çalışma neticesinde elde edilecek veriler, veri toplama araçlarının ölçtükleri özellikler ile sınırlı olmuştur.
- Çalışma; Hollanda'da expat olarak yaşayan Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı 400 katılımcı ile sınırlı olmuştur.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde expat kavramına, expat uyumuna, expat uyumunun bileşenlerine yer verilmiş, ardından anksiyete kavramı ile anksiyetenin kuramsal açıklamalarından bahsedilmiş, daha sonra genel öz yeterlilik kavramının literatürdeki yerinden bahsedilerek anksiyete ve genel öz yeterlilik kavramlarının hem expat uyumu ile hem de birbirleri ile aralarındaki ilişkilere değinilmiştir.

1.1. Expat Kavramı ve Expat Uyumu

Literatüre bakıldığında, expat olmanın ve expat uyumunun bir çok farklı tanımlamandığı ve kavramlar hakkında farklı alanlarda araştırmaların yürütüldüğü görülmektedir.

1.1.1. Expat Kavramının Tanımı

Akademik alanda çalışma yapan araştırmacıların, genel itibari ile expat olma kavramına kendi ülkelerinin dışında bir ülkede eğitim, kariyer veya kişisel sebeplerle uzun süreli ikamet eden bireyler perspektifinden yaklaştığı görülmektedir. Alanda çalışma yapan araştırmacılardan, Sterle ve diğerlerinin (2018) tanımına göre expat kavramı, köken ülkesinden farklı bir ülkede yaşayan ve çalışan kişileri ifade etmektedir.

Farklı bir ülkede, yeni baştan hayat kurmak ve kariyer yönetmek, her expat için farklı şekillerde deneyimlenmektedir. Bu deneyimin, her expat için yeni kültürel, sosyal ve profesyonel ortama uyum sağlama sürecini içeren karmaşık süreç ile karakterize bir şekilde ilerlediği düşünülmektedir.

Yurt dışında yaşayan ve çalışan bireylerin deneyimleri üzerine kapsayıcı bir bakış geliştirebilmek amacı ile aşağıda bireylerin yeni karşılaştıkları kültürel ve sosyal ortamlara uyum sağlama süreçleri de dahil olmak üzere yurt dışında yaşamaya ve çalışmaya dair çok yönlü bir alan yazımı incelemesi yapılacaktır.

1.1.2. Expat Uyumunun Kavramsal Açıklaması

Expat uyumu hakkındaki alan yazımının çeşitli teoriler üzerinde temellendiği görülmektedir. Bunlardan birisi olan Lysgaard (1955)'ın U Eğrisi Hipotezi alanda yapılan ilk incelemelerdendir. Bir diğeri ise Gullahorn ve Gullahorn (1963) tarafından geliştirilen W Eğrisi Hipotezidir. Adı geçen hipotezler, kalifiye bireylerin kendi istekleri ile başka bir ülkeye yerleşme sürecinin ilk aşamasında yaşadıkları heyecanlı dönemden, sürecin tamamlanarak yeni ülkeye uyumlanma haline kadar olan mental, fiziksel ve psikolojik uyum sürecinin bir dizi evreden geçtiğini ifade etmektedirler. Berry'nin 1997 yılında ortaya koyduğu Kültürleşme Modeli, bireylerin yeni bir kültüre adaptasyon sürecinde yaşadıkları psikolojik ve sosyokültürel dinamikleri açıklamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Hofstede (1980) ise göç eden kalifiye bireylerin uyum süreçlerine kültürel uyum perspektifinden yaklaşmıştır.

1.1.2.1. Lysgaard'ın (1955) U Eğrisi Hipotezi ve Gullahorn ve Gullahorn (1963)'un W Eğrisi Hipotezi

Lysgaard (1955), U Eğrisi Hipotezi ile kalifiye bireylerin göç ettikleri ülkenin yeni kültürüne adaptasyonlarının bir parçası olan psikolojik uyum sürecinde sıklıkla yaşadıkları aşamaları içeren bir aşamalar bütünü ortaya koymuştur. Norveçli bir sosyolog olan Sverre Lysgaard (1955), kültürler arası uyum sürecinin genellikle dört aşamada gerçekleştiğini öne sürmüştür. Bu aşamaları, balayı, kriz, iyileşme ve uyum olarak nitelendirmiştir (Lysgaard, 1955).

İlk aşama olan balayı'nda, bireyin ev sahibi kültürün özelliklerini keşfettiği ve bu keşiften heyecan duyduğu varsayılmaktadır.

İlk heyecanın durağanlaşmasının ardından gelen kriz aşamasında, bireyler genellikle dil engellerini fark etmekte ve bu engeller ile sorun yaşamaktadır. Bunun yanında köken ülkeleri ile göç ülkenin resmi kurumlarının işleyişi arasında farklılıklar bireylerin yalnızlık hissi yaşamalarına sebep olmaktadır. İkinci aşamada bireylerin genel olarak hayal kırıklığı ve tatminsizlik hislerine sahip oldukları varsayılmaktadır.

Kriz aşamasında fark edilen ve deneyimlenen zorlukların zamanla çözülmesi, bireylerin üçüncü aşama olan iyileşme dönemine geçtiklerini göstermektedir. Bu aşamada, bireylerin dil engellerini aşarak yerel halk ile etkileşime geçtikleri, hakim kültür hakkında bilgi edindikleri, yeni kültürü benimsedikleri ve yeni ülkelerinde aidiyet hissi geliştirmeye başladıkları varsayılmaktadır.

Son aşama olan uyum döneminde ise, bireylerin aidiyet duygularının tam anlamı ile oluştuğu, hem köken kültürlerinin hem de yeni kültürün davranış kalıplarını benimsedikleri, iki kültüre de uyumlandıkları varsayılmaktadır.

Diğer taraftan, Gullahorn ve Gullahorn (1963) ise göç eden bireylerin yurt dışında uzun süre kalmalarının ve yeni kültür ile etkileşim haline girmelerinin ardından köken ülkelerine döndüklerinde, Lysgaard (1955)'ın U-Eğrisi'nin yanında yeniden oluşan bir U eğrisi ile de karşılaşabileceklerini öne sürmüşlerdir. Bireylerin göç ettikleri ülkedeki yaşadıkları benzer bir uyum süreci ile köken ülkelerinde yeniden karşı karşıya kalmaları W eğrisi olarak adlandırılmaktadır. Lysgaard (1955) tarafından geliştirilen dört aşamanın benzerinin, köken ülkeye dönüşte de deneyimleneceği Gullahorn ve Gullahorn (1963) tarafından belirtilmektedir. Yeniden karşılaşma şoku Gullahorn ve Gullahorn (1963)'un W-eğrisi'nin ilk aşaması olarak nitelendirilmektedir.

Gullahorn ve Gullahorn (1963), göç eden bireylerin köken ülkelerine geri döndüklerinde ana kültürlerinin önceki deneyimlerindeki gibi olduğunu düşündüklerini ve bu nedenle köken ülkelerine geri döndüklerinde kültür şoku yaşayacaklarını düşünmediklerini varsaymaktadırlar. Ancak, kültür bireysel deneyimler gibi dinamik bir olgudur ve köken ülkeden ayrı geçen süreçte, hem birey hem de ülke değişime uğramış olabilmektedir. Expat olarak göç edilen ülkenin aksine, bireylerin köken ülkelerinde kültür şoku yaşamayı beklememeleri nedeniyle, daha da zorlayıcı bir süreç ile karşı karşıya kalacakları varsayılmaktadır. Gullahorn ve Gullahorn (1963)'un hipotezine göre geri dönüşte, bireylerin baş etmesi gereken bir kopukluk görülmektedir. Kopukluk ile baş edilmesi ile köken ülkenin kültürel değişimine uyumlanma gerçekleşmektedir (Gullahorn ve Gullahorn, 1963).

Elbette Lysgaard (1955)'ın U şeklindeki uyum eğrisi hipotezi ve Gullahorn ve Gullahorn (1963)'un W eğrisi hipotezi birer varsayımdır ve tüm expatlarda aynı

şekilde deneyimlenmeyebilir. Kimi birey bu aşamaları ardışık olarak yaşamaz veya kimisi için balayı dönemi yaşanmadan direk kriz aşamasına da geçilebilir. Her bir bireyin deneyimi kendisine has ve bireyseldir. Ancak, bu hipotezler, süreci anlamak adına alanda çalışan araştırmacılara yol göstermektedir.

1.1.2.2. Berry (1997)'nin Kültürleşme Modeli

John W. Berry tarafından 1997 yılında ortaya koyulan kültürleşme modeli, yukarıda bahsedilen hipotezler gibi, kalifiye bireylerin göç ettikleri ülkeye adaptasyon süreçlerinde yaşadıkları kültürler arası deneyimleri sırasında izleyebilecekleri dört temel stratejinin olduğunu varsaymaktadır. Bu stratejiler; asimilasyon, entegrasyon, ayırma ve marjinalleşme olarak nitelendirilmektedir (Berry, 1997).

Asimilasyon stratejisini açıklamak gerekirse; göç eden bireylerin, yeni kültür ile karşılaşmalarının ardından yeni kültürü deneyimledikçe kendi kültürlerinin özelliklerinden vazgeçecekleri, tamamen yeni kültürü benimseyecekleri varsayılmaktadır.

Göç eden bireylerden entegrasyon stratejisini kullananların, yeni kültür ile olan artan deneyimleri neticesinde, hem köken kültürlerinin özelliklerini taşıyacakları hem de yeni kültürün gerekliliklerini yeri getirecekleri, iki kültür arasında rahatlıklar geçiş yapabilecekleri varsayılmaktadır.

Yeni bir ülkeye göç eden kişilerden ayırma stratejisini kullananların, yeni kültür normları ile karşılaştıklarında, bu durumu kendilerinden uzaklaştıracakları, köken kültürlerine daha sıkı bağlanacakları varsayılmaktadır.

Yeni bir ülkeye göç eden ve marjinalleşen kişilerin, yeni kültür ile karşılaştıklarında hem kendi kültürel kimliklerini bıraktıkları hem de yeni kültür ile bağ kurmadıkları varsayılmaktadır.

Berry'nin Kültürleşme Modeli (Berry, 1997), expatların köken ülkeleri ve yeni göç ettikleri ülke arasında, kültürel kimlikleri üzerinden zihinsel bir müzakere süreci yaşadıklarını ve bu müzakere neticesinde farklı bilişsel stratejiler geliştirdiklerini ortaya koymaktadır.

1.1.2.3. Hofstede'nin (1980)'in Kültürel Boyutlar Teorisi

Expatların uyum süreçlerinde temel bileşenlerden birinin de ev sahibi ülkenin kültürüne uyum sağlamak olduğu farklı araştırmalar ile gösterilmiştir. Hofstede (1980) tarafından oluşturulan kültürel boyutlar teorisi, kültürler arası farklılıklar ve bu farklılıkların expat uyumu üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olmaktadır.

Hofstede (1980) tarafından yapılan çalışmalarda, göç eden kalifiye bireylerin yeni kültürü ile köken kültürleri arasındaki kültürel mesafenin büyüklüğünün, hem yeni iş yerindeki hem de günlük yaşamda, expatlar için daha fazla uyuma bağlı zorluğa neden olacağı görülmektedir. Hofstede (1980)'e göre, göç eden bireylerin yeni kültür ve gereklilikleri hakkında bilgi edinmeleri, yeni kültürlerle uyum yetenekleri expat uyumunu kolaylaştıracak olgulardandır.

1.1.3. Expat Uyumunu Etkileyen Faktörler

Araştırmalar, expat uyumunu etkileyen çok sayıda faktörün varlığını ortaya koymaktadır. Örnek olarak, kültürel zeka ve esneklik gibi bireysel yetenekler, işe başlama öncesi eğitim ve yeniden yerleşim programları gibi iş yeri tarafından sağlanan destekler, kültürel mesafe ve sosyal destek ağları gibi ev sahibi ülke koşulları bu faktörlerden sayılabilir (Caligiuri, 2000).

Ward ve diğerleri (2001) ise uyum sürecini etkileyen faktörlerden bazılarının; kişilik özellikleri, daha önceden yaşanmış olan uluslararası deneyimler ve dil yeterliliği olduğunu ifade etmişlerdir.

Yeni ülkede hakim kültürün, köken ülke kültürü ile arasındaki benzerlik veya farklılığının büyüklüğü, kültürler arası ayrışma ve ev sahibi ülkedeki sosyal destek sistemleri de expat uyumunu etkileyen faktörler arasındadır (Bhaskar vd., 2005).

1.1.4. Expatların Karşılaştıkları Zorluklar

Expatlar kültürel şok, dil engelleri, kariyer uyumu ve aile uyumu sorunları gibi birçok zorlukla karşılaşabilmektedirler. Karşılaşılan zorluklar gündelik hayattaki refah hissini, iş performansını ve ev sahibi ülkeye uyumu etkilemektedir (Black ve Stephens, 1989). Bunun yanında, kültürel farklılıklar da expatlar ile ev sahibi ülke

vatandaşları arasındaki etkileşimde yanlış anlamalara ve iletişim engellerine yol açabilmektedir.

İş yeri kültürü de bulunulan ülkeden bağımsız olarak şekillenmemektedir. Profesyonel yaşamdaki iş yeri uyum zorlukları, bireyler arası farklı iş stillerine ve beklentilerde farklılaşmaya sebep olabilmektedir. Ailesi ile birlikte ülke değiştiren expatların aile üyelerinin uyum süreçleri, ayrıca bir zorluk olarak karşımıza çıkarak expatların refahını ve iş performansını etkilemektedir (Caligiuri, 2000).

1.1.5. Expat Uyumunu Kolaylaştırma Stratejileri

Caligiuri (2000), expatların yeni ülkeye uyumlarını kolaylaştırmak için yeni ülkeye oryantasyon programlarının, etkin dil ve kültürel eğitimin, bireysel danışmanlık hizmetinin ve aile üyeleri ile gelen expatların ailelerine yönelik destek mekanizmalarının etkili olduğunu ifade etmektedir. Expat uyumu, kültürel, sosyal ve bireysel faktörlerden etkilenen çok yönlü bir süreçtir.

Expatlık deneyimi ise, uyum süreçlerini, kişisel başarıyı etkileyen faktörleri ve yaşamsal zorlukları içeren çok yönlü bir fenomendir. Elbette ki etkili bireysel stratejiler ve destek mekanizmaları kullanılarak expat uyumunun başarısı artırılabilir. İş yeri desteği, sosyal destek mekanizmaları, bireysel faktörler, eş ve aile uyumu bu başarı faktörlerinden bazılarıdır.

1.1.5.1. İş Yeri Desteği

Expat uyum sürecinde, destekleyici iş yerinin rolünün kritik olduğu anlaşılmaktadır. Black ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen uluslararası uyum modeline göre, işe başlamadan önceki oryantasyon eğitimi, bireysel danışmanlık programları, iş rolleri ve rolden beklentilerin açık iletişimi gibi iş yeri destek mekanizmaları, expat uyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Bu bağlamda denilebilir ki, kapsamlı destek sağlayan organizasyonlar genellikle daha hızlı uyum sağlayan ve görevlerinde daha iyi performans gösteren yabancı çalışanlara sahip olurlar (Black vd., 1991).

1.1.5.2. Sosyal Destek Mekanizmaları

Sosyal destek mekanizmaları, bireyin hem ev sahibi ülke vatandaşları ve kurumları ile hem de diğer yabancı expatlar ile olan resmi ve gayriresmi iletişimini etkilemektedir. Bu durum, expat uyum sürecinde hayati bir rol oynamaktadır. Göç edilen ülkede destekleyici bir sosyal ağı sahip olmak, izolasyon ve stres duygularını hafifletmeye yardımcı olmakta ve daha sorunsuz bir şekilde kültürel ve psikolojik uyumun gerçekleştirilmesini sağlamaktadır (Caligiuri, vd., 2005).

1.1.5.3. Bireysel Faktörler

Kişilik özellikleri, daha önceki uluslararası deneyimler, dil yeterliliği ve yeniliklere uyum kabiliyeti gibi bireysel farklılıklar expat uyumunun önemli belirleyicileri olarak tanımlanmaktadır. Deneyime açıklık, kültürel duyarlılık ve proaktif kişilik özelliklerine sahip olmak, expatların uyum sürecinin başarıya ulaşma ihtimalini artırmaktadır (Caligiuri, 2000).

1.1.5.4. Eş ve Aile Uyum

Aileleri veya partnerleri ile göç eden expatların eşlerinin kariyer kesintileri, sosyal izolasyon ihtimalleri ve kültürel farklılıklar ile baş etme stratejileri, expatların iş performansı ve gündelik refahı üzerinde etkilidir (Lazarova vd., 2010). Dolayısıyla, oluşturulacak aile destek programları expat uyumunu kolsatacaktır (Lazarova vd., 2010).

1.2. Anksiyete Kavramı

Anksiyete, bireylerin günlük yaşamda deneyimledikleri ve gündelik hayat aktivitelerini etkileyen psikolojik fenomenlerden biridir. Her birey farklı koşullar altında, farklı düzeylerde anksiyete deneyimi yaşamaktadır, ancak kimi zaman bu deneyim çok yoğun ve birey tarafından yönetilemez bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu durum ise bireylerin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bölümde

anksiyetenin tanımı, doğası, tedavisi ve anksiyetenin kültürler arası etkileri üzerine odaklanan çeşitli çalışmalara yer verilecektir.

1.2.1. Anksiyete Tanımı ve Türleri

Literatüre bakıldığında, anksiyete hakkında bireyin potansiyel bir tehdiye karşı geliştirdiği endişe, korku ve huzursuzluk durumu şeklinde bir tanımlama yapılabilir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), anksiyeteyi, bireyin belirli bir olay veya duruma karşı aşırı tepki vermesi olarak tanımlamaktadır.

Bu yönü ile anksiyete, daha önce de bahsedildiği gibi günlük hayatın bir parçası olarak kabul edilebilmektedir. Ancak, bireyin anksiyete duyguları artan endişe hissi ile karakterize olarak yoğunlaştığında ve bireyin günlük işlevselliğini olumsuz etkilemeye başladığında anksiyete psikolojik bir sorun haline gelmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Anksiyetenin, psikolojik bir sorun haline gelerek, bireyin işlevselliğini çeşitli alanlarda etkilemesine anksiyete bozuklukları adı verilmektedir. Anksiyete bozuklukları, sürekli ve aşırı endişe duyguları ile karakterize olarak ortaya çıkmakta ve bu duygular, bireyin normal yaşamını engellemektedir (Newman ve Erickson, 2010).

Anksiyete bozuklukları bireyin sürekli bir alarm halinde olmasına sebebiyet vererek, bireyin günlük yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltmaktadır. Bu bozukluklar bireyin iş veya okul performansında düşüşe, sosyal ilişkilerinde zorluklara ve genel sağlık sorunları yaşamasına yol açmaktadırlar (Johnson ve Whisman, 2013). Yapılan araştırmalara bakıldığında, anksiyetenin aynı zamanda uyku bozuklukları, yeme bozuklukları ve depresyon gibi diğer psikolojik sorunların gelişimine de zemin hazırladığı anlaşılmaktadır (Clark ve Watson, 2019).

Anksiyete bozukluklarının tanımlanması ve sınıflandırılması, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) çeşitli sürümlerinde ayrıntılı olarak ele alınmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000; 2013). DSM-IV-TR ve DSM-5, anksiyete bozukluklarını ayrıntılı bir şekilde sınıflandırarak bu durumların teşhis ve tedavisinde standart bir çerçeve ve profesyonel ruh sağlığı çalışanları için yol haritası sunmaktadır.

Anksiyete bozuklukları farklı şekillerde bireylerin hayatını etkilemektedir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB), Panik Bozukluk, Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) anksiyete bozuklukları türlerindendir. Bu bozuklukların her biri bireyin sosyal, mesleki ve diğer gündelik alanlardaki işlevselliğini önemli ölçüde etkilemektedir (Cisler vd., 2010).

1.2.1.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu, bireyin deneyimlediği ve gündelik hayatı içerisinde gözlemlediği, az veya hiçbir neden olmadığında bile kronik olarak yüksek anksiyete duygusuna sahip olmasıdır. Abartılı endişe ve gerilim ile karakterizedir. Örnek vermek gerekirse, balkonda otururken rastgele ambulans sesi duyan birinin tüm yakınlarını tek tek araması ve iyi olduklarından emin olmak istemesi, kişinin yaygın anksiyete bozukluğu ile mücadele ettiğini düşündürebilir. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireyler her an bir felaket senaryosu beklemekte ve sağlık, para, aile, iş gibi diğer konular hakkında aşırı derecede endişe duymaktadırlar. Bu bireyler endişe duygularını kontrol etmekte, kendilerini sakinleştirmekte ve gündelik hayat normallerine dönmekte zorlanmaktadırlar. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), yaygın anksiyete bozukluğunun semptomlarının huzursuzluk, kolayca yorulma, konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik, kas gerginliği ve uyku bozukluğu olduğu belirtmektedir.

1.2.1.2. Panik Bozukluk

Panik bozukluk, bireyin aniden ve tekrarlanan ataklar halinde korku duygusuna kapılmasını ve bu durumun birkaç dakika veya daha uzun süre sürmesini ifade etmektedir. Bu şekilde tekrarlayan ataklara panik ataklar adı verilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Panik ataklar, felaket veya gerçek bir tehlike olmadığında bile kişinin kontrolü kaybetme korkusu yaşamasına sebep olmaktadır. Bireyler, panik atak geçirirken güçlü fiziksel reaksiyonlar da gösterebilmektedirler. Örneğin, panik atak geçiren biri, kalp krizi geçiriyormuş gibi hissedebilmektedir ve ölmekten korkmaktadır. Panik ataklar, herhangi bir zamanda gerçekleşebilirler. Her

ne kadar tetikleyici unsurlar tespit edilmeye çalışılsa da, bireyin panik atak geçirme zamanının belirlenmesi oldukça güçtür. Panik bozukluğu olan birçok insan başka bir atak yaşama olasılığı konusunda da süregelen endişeye sahiptir ve durum bireylerin gündelik işlevselliklerine zarar vermektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.2.1.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB), bireyin sosyal durumlar karşısında aşırı endişe duyması, korku hissetmesi ve bu durumlardan kaçma eğilimi göstermesiyle karakterize edilen bir psikolojik rahatsızlıktır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan DSM-5'e göre, sosyal anksiyete bozukluğunun tanısı için bireyin sosyal durumlarda aşırı ve sürekli korku veya endişe hissetmesi, bu korkunun genellikle sosyal durumlarla orantısız olması ve bireyin bu korku veya endişe nedeniyle önemli derecede sıkıntı çekmesi veya bireyin sosyal hayat, iş hayatı veya bireyin diğer önemli gündelik alanlardaki işlevselliğinin bozulması gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Bu durum bireyin günlük işlevselliğini, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun temelinde, bireyin davranışları nedeni ile diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten veya mahcup olmaktan korkması yatmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler genellikle sosyal etkileşimler esnasında, yoğun endişe ve rahatsızlık hissetmekte ve bu tür etkileşim içeren durumlardan kaçınarak yada belirli güvenlik davranışlarına başvurarak (örneğin göz temasından kaçınmak gibi) endişe duygularını hafifletmeye çalışmaktadırlar. Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin yeni insanlarla tanışmasını ve ilişkilerini sürdürmesini de bu yönü ile zorlaştırmaktadır.

1.2.1.3. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), bireylerin tekrarlayan, istenmeyen düşüncelere (obsesyonlar) ve/veya tekrar eden davranışlara (kompulsiyonlar) karşı koyma çabası içinde olduğu, diğer bozukluklarda olduğu gibi endişeyle ilişkili olarak psikolojik sorun yaşamaları durumudur. Bireyler, bu obsesyonları düşünmekten ve kompulsiyonları yapmaktan kendilerini alı koyamamaktadırlar. Bu obsesyonlar ve

kompulsiyonlar, bireylerin zamanını almakta ve günlük yaşamlarını önemli ölçüde bozabilmektedirler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Obsesyonlar tanımsal mamada, kişinin kontrolü dışında ortaya çıkan; tekrarlayan, istenmeyen düşünce, dürtü veya zihinsel imajlardır. Bu düşünceler genellikle bireyde aşırı endişe veya korkuya neden olmaktadır. Kompulsiyonlar ise bu düşüncelerden kaynaklanan anksiyeteyi hafifletmek veya engellemek amacıyla yapılan tekrarlayan davranışlar veya zihinsel eylemlerdir. Bireyler genellikle bu davranışların aşırı ve mantıksız olduğunu bilirler, ancak kendilerini durduramazlar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.2.1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Travma sonrası stres bozukluğunun, bir kişinin savaş, göçe zorlanma, saldırı, felaket veya ciddi bir kaza gibi travmatik olay yaşamasından sonra ortaya çıkan, birden fazla semptomu bulunan, bireyin yaşadığı travmatik olaya verdiği psikolojik tepkiler bütünü olduğu söylenebilir. TSSB semptomları arasında yaşanan olay anına geri dönüşler, kabus görmeler, şiddetli anksiyete hissi ve olay hakkında kontrol edilemeyen düşünceler yer almaktadır.

Travmatik olaylardan geçen birçok insan, geçici olarak uyum sağlama ve başa çıkma konusunda zorluk yaşayabilir ancak zaman geçtikçe genellikle daha iyi hale gelirler. TSSB semptomları yaşanan olaya bağlı olarak kötüleşirse, aylarca veya yıllarca birey üzerindeki etkileri sürerse, bunun yanında kişinin günlük işlevselliği yaşanan travmatik olaya bağlı olarak bozulursa bireyde travma sonrası stres bozukluğu olduğu söylenebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.2.2. Anksiyete Kavramı Üzerine Yapılan Akademik Çalışmalar

Anksiyetenin kökenlerini ve işleyişini anlayabilmek amacı ile geliştirilmiş birçok teori bulunmaktadır. bu teorilerden biri olan bilişsel yaklaşımlar, anksiyete bozukluklarının temelinde yatan irrasyonel düşünce kalıplarını ve inanç sistemlerini ele almaktadır. (Beck ve Clark, 2010). Beck ve Clark (2010), anksiyetenin bilişsel yönü hakkında çalışmalar yürütmüş ve anksiyete bozukluklarının bilişsel terapi ile nasıl tedavi edilebileceğini açıklamışlardır.

Anksiyetenin yaygınlığı ve demografik dağılımı üzerine yapılan araştırmalar ise anksiyete bozuklukların geniş insan kitlelerini etkilediğini göstermektedir. Kessler ve diğerleri (2012), tarafından yapılan çalışma, ABD'de yetişkin nüfusun büyük bir kısmının hayatının bir döneminde anksiyete bozukluğu yaşadığını ortaya koymaktadır.

Anksiyete bozukluklarının kültürel yönleri hakkında da önemli araştırmalar yapılmıştır. Hofmann ve diğerleri (2010), gibi araştırmacılar, farklı kültürlerdeki anksiyete bozukluklarının ifadesinin ve anksiyeteyi deneyimleme tecrübesinin çeşitliliğini vurgulamışlardır. Hofmann ve diğerleri tarafından 2010 yılında yapılan araştırmada, sosyal kaygının ve sosyal anksiyete bozukluğu (SAB)'nın kültürel yönleri incelenmiştir. Yapılan geniş kapsamlı incelemede, sosyal kaygının toplumda görülme sıklığının, anksiyeteyi ifade ediş biçiminin ve anksiyetenin tedavileri hakkında kültürel, ırksal ve etnisite gibi farklı boyutlara odaklanılmıştır. Araştırmacılar, sosyal anksiyetenin toplumda görülme sıklığı ve dile getiriliş biçiminde kültürün önemli bir etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin, Asya kültürlerinin genellikle SAB'ın daha düşük oranlarda bildirdiğini, buna karşılık Rusya ve ABD örneklemelerinde SAB'ın görülme sıklığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada özellikle Japon ve Kore kültürlerinde, bireylerin sosyal anksiyetelerini, kendilerinin eylemleri veya görünümleriyle başkalarını rahatsız etme veya utandırma konusundaki endişeleri olarak ifade etmişlerdir. Bu kültürlerde sosyal anksiyete kişilerin, kişisel utançlarının korkusuna odaklanmaktadır. Bu yönü ile batı toplumlarındaki sosyal anksiyete bozukluğunun kavramsallaştırılmasından farklıdır.

Budhwani ve diğerleri (2015) ise, ırksal ve etnik azınlıklarda anksiyete bozukluğunun yaygınlığının, doğum yeri ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğunu bulmuştur.

Araştırmalar anksiyete bozukluklarının görülme sıklığının kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğunu göstermiştir (Kraske, 2003, s.304). Bu farklılık biyolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanabilmektedir.

Son olarak, anksiyete bozukluklarının biyolojik temelleri üzerine yapılan araştırmalar, anksiyetenin nörobiyolojik ve genetik yönünü daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Örneğın, Crestani ve diğerkleri (1999), GABA A reseptörlerinin azalmış grıplanmasının, bireydeki anksiyete düzeyini artırabileceğini ve kişinin olası tehdit ipuçlarına karşı önyargılı ve aşırı endişeli davranış geliştirebileceğini göstermişlerdir.

Görölmektedir ki anksiyete ve anksiyete bozukluklarını anlamak bireyin biyolojik, ruhsal ve sosyo-költürel bağlamı ile ilintili, çok yönlü bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu alandaki araştırmalar anksiyete bozukluklarının daha etkili bir şekilde anlaşılması ve tedavi edilmesi için önemli katkılarda bulunmuşlardır.

1.2.3. Anksiyete ve Stres, Bütöncöl Bir Yaklaşım

Anksiyete ve stres, günümüzdeki gündelik hayatın kaçınılmaz unsurları arasında yer almaktadır ve pek çok kişinin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu iki durum da hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bireyler üzerinde derin etkiler bırakabilmektedir. Anksiyete, genellikle belirsizlikle karşı karşıya kalındığında ortaya çıkan, aşırı endişe ve korku duygularıyla ilişkili olarak ortaya çıkarken; stres, bireyin karşılaştığı zorluklara ya da taleplere fiziksel ve duygusal olarak verdiğı tepki olarak tanımlanmaktadır. Her iki durum da bireylerin günlük yaşantılarını, psikolojik iyi oluşlarını, fiziksel ve mental sağılıklarını önemli ölçüde etkilemektedir.

1.2.3.1. Anksiyete ve Bireye Etkileri

Anksiyete, bireyin gelecek hakkında sürekli endişe duyması, belirsiz durumlar karşısında normalin üzerinde tepki vermesi ve olaylar karşısında genellikle olumsuz sonuçlar beklemesiyle ilişkili bir durumdur. Anksiyete bozuklukları, yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), panik bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) gibi çeşitli formlarda bireyin işlevselliğini, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Anksiyete, aşırı ve kontrol edilemeyen endişe duyguları, uyku problemleri, yoğun terleme, kalp çarpıntısı ve mide bulantısı gibi fiziksel semptomlarla da kendisini gösterebilmektedir. Bunun yanında, kronik anksiyete, baş ağrısı, yorgunluk, sindirim

sorunları ve hatta kalp hastalıkları riskinde artışa yol açmaktadır (Kessler ve diğerleri, 2005).

1.2.3.2.Stres ve Bireye Etkileri

Stres, bireyin çevresel taleplerle veya zorluklarla başa çıkmaya çalışırken ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik tepkisidir. Akut stres ise kısa süreli ve belirli bir olaya tepki olarak ortaya çıkmakta ve genellikle birey için zararsız olarak nitelenmektedir. Akut stresi ortaya çıkartan neden kaybolduğunda, stresin etkileri de ortadan kalmaktadır ve birey gündelik hayatına geri dönebilmektedir (James vd., 2023). Ancak, kronik stres uzun süre devam etmekte ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (James vd., 2023). Kronik stres, kalp hastalıkları, obezite, diyabet gibi birçok fiziksel sağlık problemleriyle de ilişkilendirilmektedir (Mariotti, 2015). Stresin fiziksel belirtileri arasında baş ağrısı, kas gerginliği, yorgunluk, ve sindirim sorunları bulunurken, psikolojik belirtileri arasında ise irritabilite, depresyona yatkınlık, kontrol edilemeyen endişe ve konsantrasyon güçlüğü yer almaktadır (Cacha vd., 2019).

1.2.3.3. Anksiyete ve Strese Yönelik Tedavi Yaklaşımları

Literatürde anksiyete ve stresle başa çıkmak için birçok yöntemin önerildiği görülmektedir. Bunlar arasında düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak, meditasyon ve nefes egzersizleri yapmak, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek ve stres günlüğü tutmak yer almaktadır. Ancak, en önemlisi profesyonel yardım almaktır. Bireyler, sosyal etkileşimlerden kaçınabilir veya bu tür durumlarda aşırı stres ve kaygı yaşayabilirler. Bu da sosyal destek sistemlerinin zayıflamasına ve yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir (Stein ve Stein, 2008). Bireyin işlevselliği, yüksek düzeyde anksiyete ve stres nedeniyle zarar görmüştür ve bu durumda bireyin tek başına bu süreci yönetmesini beklemek, kişiyi yeni bir anksiyete, stres ve yetersizlik duygularının bulunduğu döngüye sokabilir.

Psikoterapinin, özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) uygulamalarının, anksiyete ve stres yönetiminde oldukça etkili olduğu yapılan akademik çalışmalarla gösterilmiştir.

Anksiyete bozukluklarının tedavisi konusunda bilişsel davranışçı terapiler önemli bir yer tutmaktadır. Beck ve Clark (2010), anksiyete bozuklukları ve fobiler üzerine bilişsel perspektiften yola çıkarak bu bozukluklarının tedavisinde bilişsel terapilerin etkinliğini vurgulamışlardır.

Hofmann ve diğerleri (2012) tarafından yapılan meta-analiz, bilişsel davranışçı terapi (BDT)'nin çeşitli anksiyete bozukluklarına sahip bireylerde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, BDT'nin anksiyete semptomlarını önemli ölçüde azalttığını ve bu etkinin tedavi sonrasında da uzun süre devam ettiğini göstermektedir.

Cuijpers ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen başka bir meta analiz çalışması ise bilişsel davranışçı terapinin (BDT) anksiyete ve depresyon tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma BDT'nin anksiyete bozukluklarına yönelik standart bir tedavi olarak kabul edilmesi gerektiğini öne sürmektedir.

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) olan hastalar üzerinde yapılan çalışmalarda da BDT'nin etkili olduğu gösterilmiştir. Behar ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir incelemede, BDT'nin YAB semptomlarını azaltmada etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir.

Tüm bunların yanında, ilaç tedavisi de bazı durumlarda gerekli olabilmektedir. Ancak bu durum bir sağlık profesyoneli tarafından değerlendirilmelidir. Öncelikle, bireysel farkındalığın artırılması, bireyin anksiyetenin kaynağını anlamasında ve onunla başa çıkmasında önemli bir adımdır.

Bu bağlamda, mindfulness ve meditasyon, anksiyete ile başa çıkmada etkili olan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu teknikler, bireylerin anı yaşamalarına ve iç huzuru bulmalarına yardımcı olmaktadır (Chen, 2019). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz de anksiyete semptomlarını azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal destek de anksiyete ile başa çıkmada kritik bir faktördür. Bireylerin aileleri, arkadaşları ve terapistlerinden aldıkları destek, onların duygusal zorluklarla daha iyi başa çıkmalarını sağlamaktadır (Björlykhaug vd., 2021). Ayrıca anksiyeteyi yönetmede profesyonel yardım almak, özellikle de uzun süreli veya şiddetli anksiyete durumlarında, hayati önem taşımaktadır (Johnson, 2022).

Denilebilir ki anksiyete ve stres, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilen ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilen durumlardır. Ancak bu durumlar uygun başa çıkma stratejileri ve profesyonel yardım ile yönetilebilirler. Bireylerin bu durumlarla başa çıkabilmek için kendilerine zaman ayırmaları, destek sistemlerini güçlendirmeleri ve gerekirse profesyonel yardım almaları önem arz etmektedir. Etkili başa çıkma stratejilerinin uygulanması ve zamanında alınan profesyonel yardım, anksiyete bozukluklarının ve stresin olumsuz etkilerini azaltabilir ve bireyin genel yaşam kalitesini iyileştirebilir (Otte, 2011).

1.3. Genel Öz Yeterlilik Kavramı

Genel öz yeterlilik, bireylerin çeşitli durumlarda karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine ve verilen görevleri başarabileceklerine dair kendilerine olan inançlarını ifade etmektedir (Bandura, 1977). Alber Bandura (1977) tarafından ortaya koyulan bu psikolojik yapının, bireyin davranışlarını motive etmede, eğitim sonrası sınavlarda başarılı olmada, iş yerindeki performans üzerinde ve bireyin psikolojik iyi oluşunda etkili olduğu ifade edilmektedir (Zimmerman, 2000).

Bu bölümde, genel öz yeterlilik literatürü ele alınarak genel öz yeterliliğin tanımı ve bireyin hayatındaki etkilerine yer verilecektir.

1.3.1. Genel Öz Yeterlilik Tanımı ve Kaynakları

Albert Bandura (1977), genel öz yeterlilik kavramını kendisine ait olan sosyal bilişsel teori çerçevesinde açıklamış ve bireylerin yeteneklerine dair inançlarının, bireylerin eylemlerini ve psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde etkilediğini öne sürmüştür. Genel öz yeterliliğin, birden fazla yaşam alanında (sosyal yaşam, iş, okul vb.) insan davranışını ve bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmadaki performansını etkileyen faktörlerin temeli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında, çevresel faktörlerin, kişisel deneyimlerin ve fizyolojik durumların da bireyin genel öz yeterlilik algısını şekillendirmede etkili olduğu belirlenmiştir (Bandura, 1997).

Albert Bandura (1997) genel öz yeterliliğin dört temel kaynak üzerinde şekillendiğini ifade etmektedir. Bandura (1997) tarafından belirlenen dört temel kaynak bireylerin deneyimleri, çevresel faktörler ve kişisel özelliklerden

gelmektedir. Bahsedilen dört temel kaynak, başarı deneyimleri, vekalet deneyimleri, sözel ikna ve duygusal durumlar olarak adlandırılmaktadır. Bu dört kaynak bireylerin öz yeterlilik algılarını şekillendirmektedir. Bu kaynaklar bireylerin motivasyonunu, davranışlarını ve başarılarını doğrudan etkileyebilirler.

1.3.1.1. Başarı Deneyimleri (Mastery Experiences)

İlk kaynak olan, başarı deneyimleri, genel öz yeterlilik algısının en güçlü kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin bir görevde başarılı olduklarında, benzer görevlerde de başarılı olabileceklerine dair inançlarının artacağı, bu inancın da bireyin genel öz yeterlilik algısını artıracığı varsayılmaktadır. Bandura (1997), başarı deneyimlerinin, bireylerin kendilerine olan öz güvenlerini güçlendirdiğini ve genel öz yeterlilik algılarını pozitif yönde etkilediğini belirtmektedir.

1.3.1.2. Vekalet Deneyimleri (Vicarious Experiences)

Bir diğer kaynak olan vekalet deneyimleri ise başkalarının benzer görevlerde başarılı olduğunun gözlemlenmesi ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında, sosyal öğrenme ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal öğrenmede olduğu gibi bireyler, başkalarının başarılarını gözlemleyerek kendilerinin de benzer başarıları elde edebileceklerine dair inanç geliştirmektedirler. Bandura (1997), gözlem yoluyla öğrenmenin bireylerin genel öz yeterlilik inançlarını artırabileceğini ifade etmektedir.

1.3.1.3. Sözel İkna (Verbal Persuasion)

Sözel ikna ise bireylerin genel öz yeterliliğin üçüncü kaynağı olarak sayılmaktadır. Bireylerin genel öz yeterlilik algılarını artırmak için diğer insanlar tarafından kullanılan bir yöntemi ifade etmektedir. Örneğin, öğretmenleri, danışmanları, ebeveynleri veya bireyin akranları tarafından yapılan olumlu geribildirim ve teşvik edici sözlerin, bireyin zorluklar karşısında kendisine olan inancını artıracığı öne sürülmektedir. Bandura (1997), sözel iknanın bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabileceğini ve bireyin kendisini olumlu yönde

etkileyen çevre ile etkileşim halinde olmasının genel öz yeterlilik algısı ve psikolojik iyi oluş hali için önemli olduğunu belirtmektedir.

1.3.1.4. Duygusal Durumlar (Emotional States)

Genel öz yeterlilik algısının dördüncü kaynağı olan duygusal durumlara psikoloji perspektifinden bakıldığında, bireylerin deneyimledikleri duyguların (kaygı, endişe, güven, başarı vb.) bireylerin genel öz yeterlilik algıları üzerinde etkelediğini olduğu anlaşılmaktadır. Stres, kaygı veya depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar bireylerin kendilerine olan güvenlerini azaltmaktadır (Bandura, 1997). Öte yandan, Bandura (1997)'ya göre pozitif duygusal durumlar bireyin öz yeterlilik algısını artırmaktadır.

1.3.2. Genel Öz Yeterlilik Kavramı Üzerine Yapılan Akademik Çalışmalar

Literatüre bakıldığında, genel öz yeterlilik algısının etkilerinin ve nedenlerin psikoloji, eğitim, sağlık gibi alanlarda geniş kapsamlı olarak incelendiği görülmektedir. Bu durumun nedeninin ise genel öz yeterlilik algısının, eğitimden iş yaşamına, sağlık davranışlarından sosyal ilişkilere kadar birçok alanda bireylerin performansını ve motivasyonunu etkilemesi olduğu düşünülmektedir. Her alanda genel öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında daha dirençli olma eğiliminde oldukları ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı davranışlar sergiledikleri öne sürülmektedir. (Pajares, 1996). Bu nedenle, genel öz yeterlilik kavramı hakkında birçok araştırma yürütülmüştür. Aşağıda, bu çalışmalardan bir kısmına yer verilmiştir.

1.3.2.1. Genel Öz Yeterlilik Kavramı Üzerine Yapılan Akademik Çalışma Örnekleri

Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisinin merkezinde yer alan genel öz yeterlilik kavramı, bireyin belirli performans kazanımları elde etmek için gerekli davranışları gerçekleştirme kapasitesine olan inancını ifade etmektedir denilebilir (Bandura, 1977). Bireylerin genel öz yeterlilik algılarının, bireylerin yaptığı

seçimleri, bu seçimler sonucunda harcadıkları çabayı ve zorluklar karşısında gösterdikleri kararlılığı etkilediği ne sürülmektedir.

Bireylerin genel öz yeterlilik algıları ve gösterdikleri performansları arasında, akademik başarı alanında (Pajares, 1996), iş yerinde başarı göstermede (Stajkovic ve Luthans, 1998) ve sağlıkla ilgili davranışlar hakkımnda (McAuley, 1992) güçlü bir korelasyon olduğu, tutarlı araştırma sonuçları ile ortaya koyulmuştur. Zimmerman (2000) bu durumu, yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin engellerle karşılaştıktlarında daha fazla ısrar, çaba ve direnç göstermesi ile ilişkilendirmektedir.

Genel z yeterliliğin bireysel ve mesleki gelişim üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, birçok araştırma bulgusu ile desteklenmektedir. Örneğin, ğretmenler üzerinde yapılan araştırmalarda, öğretmenlerin genel öz yeterlilik algılarının, ğretim stratejilerini, sınıf yönetimlerini ve sorumlu oldukları öğrencilerin başarısını etkilediği görülmektedir (Bozbaş, 2015).

Genel z yeterlilik kavramı eğitim alanında önemli bir role sahiptir. Eğitim alanında yapılan araştırmalarda öğrencilerin genel öz yeterlilik algılarının, akademik başarılarını ve öğrenmeye dair motivasyonları olumlu yönde etkilediği gösterilmektedir (Pajares, 1996). Schunk (1995)'a göre yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip öğrencilerin zorlu görevleri kabul etme, zorluklar karşısında ısrar etme ve daha yüksek akademik başarı elde etme olasılıkları daha yüksektir. Schunk (1995), genel öz yeterlilik algısı yüksek olan öğrencilerin daha etkili öğrenme stratejileri kullandığını ve ders çalışmaya karşı daha güçlü bir bağlılık duygusu geliştirdiklerini vurgulamaktadır. Zimmerman (2000) ise genel öz yeterlilik algısının, bireylerin akademik motivasyonunu etkilediğini ve bu durumun bireylerin ilgili konuyu öğrenip öğrenmeme durumunda etkili olduğunu savunmaktadır.

Bireylerin genel öz yeterlilik algıları ve iş performansları arasındaki ilişki hakkında da bir çok araştırma yrtlmştr. Bireylerin kariyer gelişimi hakkında yapılan araştırmalarda, güçlü genel öz yeterlilik algısının iş performansını artırdığı ve kariyer gelişimini kolaylaştırdığı görülmektedir (Stajkovic ve Luthans, 1998).

Araştırmalar genel öz yeterlilik algısının bireyin kendisine uygun kariyer seçiminde önemli bir rol oynadığını da göstermektedir (Lent vd.,1994). Judge ve

Bono (2001) tarafından yapılan çalışmada ise genel öz yeterlilik algısının iş performansı ve iş tatmini ile pozitif ilişkili olduğunu görülmektedir.

Bu çalışmalar, bireylerin genel öz yeterlilik algılarının ve kendi yeteneklerine olan inançlarının, gerçekleştirdikleri eylemler, aldıkları kararlar ve bu kararlar ile ilişkili olarak gösterdikleri performans üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bireylerin genel öz yeterlilik algıları, bireylerin hayatlarının birçok yönünde başarıya ulaşmaları için kritik bir faktördür. Yüksek genel öz yeterlilik algısına sahibi bireyler, zorluklar karşısında daha dirençli olma eğiliminde olup hedeflerine ulaşmak için gerekli motivasyonu ve kaynakları bulma konusunda daha başarılıdırlar. Bu nedenle denilebilir ki, genel öz yeterlilik algısı üzerine yapılan araştırmalar bireylerin potansiyellerini en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı olmak adına önemlidir.

Öte yanda alanda yapılan diğer araştırmalarda genel öz yeterlilik algısının, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ortaya koymuştur. Literatüre bakıldığında, genel öz yeterlilik kavramının psikolojik iyi oluş ile pozitif bir şekilde ilişkilendiği ve güçlü genel öz yeterlilik algısını bireyleri psikolojik sorun yaşamaktan koruduğu anlaşılmaktadır. Bu koruyucu etkinin, yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin özelliklerinden olan proaktif başa çıkma stratejileri geliştirme ve uyum gösterici davranışlara yatkınlık vasıtası ile olduğu düşünülmektedir (Jerusalem ve Schwarzer, 2013).

Bunun yanında, bireylerin yüksek genel öz yeterlilik düzeylerinin, depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönlü olarak ilişkilendiği anlaşılmaktadır (Salanova, vd., 2011). Bandura (1997) da genel öz yeterlilik algısının çevresel zorlukların nasıl algılandığını belirlediğini ve yüksek genel öz yeterlilik algısının stresle ilişkili bozuklukların gelişiminin çevresel etkilerine karşı bir tampon görevi gördüğünü öne sürmektedir.

Luszczynska ve Schwarzer (2015), yaptıkları çalışma ile yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin olumsuz durumlarla nasıl başa çıkılacağını ön gördüklerini ve daha sağlıklı zihne sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Yüksek düzeyde genel öz yeterlilik algısına sahip bireyler, ortaya çıkabilecek potansiyel stres

kaynaklarını yönetebileceklerine daha fazla güvendikleri için daha düşük stres ve anksiyete düzeyine sahiptirler denilebilir.

Tüm bunlara ek olarak, Strecher ve diğerleri (1986) tarafından sağlık psikolojisi alanında yapılan çalışmada genel öz yeterlilik kavramının, bireysel sağlıkla ilgili olumlu davranışların geliştirilmesinde etkili olduğunu ortaya koyulmaktadır. Genel öz yeterlilik yüksek bireylerin özellikle kronik hastalıklara sahip olduklarında, hastalıklarını yönetme ve iyileşme amacı ile ortaya koydukları davranışlarda daha başarılı olduklarını görülmektedir (Lorig ve Holman, 2003).

1.4. Expat Uyum, Anksiyete Ve Genel Öz Yeterlilik Arası İlişki

Bu bölümde çalışmada yer alan değişkenler arası ilişkiler hakkında yapılan literatürdeki araştırmalara yer verilecektir.

1.4.1. Expat Uyum ve Anksiyete Arasındaki İlişki

Göç edilen yerin kültürüne uyum sağlamak hem kişisel refah hem de profesyonel iş başarısı açısından yurt dışına göç eden kişiler için kritiktir. Bunun yanında, yaygın bir ruh sağlığı sorunu olan anksiyete, bireylerin uyum sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Anksiyete, bireyde hem ruhsal hem de fiziksel değişim deneyimleri ile ortaya çıkmaktadır. Gerginlik hissi, endişeli düşünceler ve kan basıncındaki artış gibi fiziksel değişikliklerle de karakterizedir.

Anksiyete ile expat uyumu arasındaki ilişkinin yapılan çalışmalar vasıtasıyla ortaya koyulması ve ruh sağlığı sorunlarının bu bağlamda ele alınması hem yurt dışına göç eden kişilerin daha pürüzsüz bir geçiş süreci yaşamasını hem de bireylerin yeni ülkeye daha kolay uyum sağlamalarını etkilemektedir.

Yeni kültürün gerekliliklerine dair belirsizlik hissi ve gündelik yaşamda ortaya çıkan alışılmadık durumlar bireylerin kaygı seviyelerini yönetilmesi güç bir hale getirebilir. Kaygı seviyesindeki artış ise bireyin yeni deneyimlerden kendisini geri çekmesine sebebiyet vererek etkili bir expat uyumuna engel oluşturmaktadır. Expat uyum sürecinin uzaması da bireyin yeni deneyimlere yönelik anksiyete

seviyesinin artmasına neden olarak kişilerin kendilerini bir döngünün içerisinde bulmasına yol açabilmektedir (Ward ve Kennedy, 2001).

Araştırmalar yüksek kaygı seviyelerinin expat uyumu için kritik bileşenlerden olan yeni kültüre uygun becerilerin edinilmesini ve ev sahibi ülkede sosyal ağların geliştirilmesini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Aycan, 1997).

Hofstede (1980)'nin çalışmalarında yer alan kültürel mesafe kavramı, göç eden kişinin anavatan kültürü ile ev sahibi ülkenin kültürü arasındaki farkı ifade etmektedir ve bu kavram expat uyum sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, ana kültür ile yeni kültür arasındaki kültürel mesafenin büyüklüğünün bireylerin gündelik yaşam tarzlarında ve çalışma ortamlarında başa çıkılması gereken daha büyük değişikliklere sebep olabileceğini ve bireylerin bu değişikliklerle başa çıkmaya çalışırken anksiyete seviyelerinin artabileceğini öne sürmektedir (Stahl ve Caligiuri, 2005). Dahası, Bhaskar ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada artan anksiyete seviyesinin, bireyin iş performansı ile iş memnuniyetinde azalmaya yol açtığı ve expat uyum sürecini yavaşlattığı görülmektedir (Bhaskar vd., 2005).

Anksiyetenin expat uyumu üzerindeki negatif etkileri göz önüne alındığında, göç eden kalifiye bireylerin yaşayabilecekleri zorlukları hafifletmeye yönelik stratejiler uygulamanın önemi ortaya çıkmaktadır. Göç edilen ülkede işe başlamadan önce, yeni gelen çalışana eğitim sağlanması, kültürel uyumu geliştirecek aktivitelerin organize edilmesi ve ruh sağlığı desteğinin sağlanması, yurt dışına göç eden kişilerin uyum sürecinin desteklemede temel bileşenler olarak öne çıkmaktadır (Selmer, 2001). İş yerleri tarafından organize edilebilecek bu tür girişimler, yurt dışına göç eden kişilere yeni ortamlarına daha etkili bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olacak gerekli araçları ve kaynakları sağlayarak, expatların anksiyete seviyelerini azaltmaya yardımcı olabilir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, anksiyete ve expat uyumu arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğu görülmektedir. Akademik araştırmalar, expat uyumu çerçevesinde anksiyeteyi ele almanın önemini vurgulamakta ve daha iyi uyum sonuçları sağlamak için expatların uyum hedefine yönelik müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

1.4.2. Expat Uyum ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki

Genel öz yeterlilik kavramının ve expat uyumu ile ilişkisini inceleyen çeşitli alanlarda yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, genel öz yeterlilik algısının expat uyumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Genel öz yeterlilik kavramı, daha önce de belirtildiği gibi Albert Bandura'nın (1977) sosyal bilişsel teorisine dayanmaktadır. Bu teoride bireylerin gelecekte beklenen durumları yönetmek için gerekli eylemleri organize etme ve gerçekleştirme yeteneklerine olan bireysel inançlarının, çevresel taleplerle ve zorluklarla başa çıkmak için temel olduğunu öne sürülmektedir (Bandura, 1997). Öte yandan, expat uyumu hakkında yapılan araştırmalara bakıldığında, göç eden kalifiye bireylerin yeni çevrelerine kültür, iş ve sosyal etkileşim perspektiflerinden uyumlarının bireysel psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olacağı öne sürülmektedir (Black ve Stephens, 1989). Bu bağlamda, çevresel zorlukların ve çevresel uyumun her iki kavram bağlamında da öne çıktığı görülmektedir.

Araştırmalar, yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin göç etme ve kültürel adaptasyon kaynaklı streslerini yönetmede daha donanımlı olduklarını ve bu sayede daha başarılı bir şekilde uyumlanma yaşadıklarını göstermektedir (Zimmermann ve Neyer, 2013). Bu bireylerin genellikle daha fazla psikolojik esnekliğe sahip oldukları, ortaya çıkan problemler ve uyum zorlukları karşısında proaktif bir tutum sergiledikleri anlaşılmaktadır (Zimmermann ve Neyer, 2013).

Genel öz yeterlilik kavramı ve expat uyumu kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, expat uyum sürecinde genel öz yeterliliğin önemini vurgulamaktadır. Örneğin, Shaffer ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada, genel öz yeterliliğin tüm yönleriyle (iş, sosyal etkileşim ve genel yaşam gibi) expat uyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu saptanmışlar ve yüksek genel öz yeterlilik seviyelerine sahip bireylerin göç edilen yerdeki karmaşıklıkları başarıyla yönetebileceklerini ortaya koymuşlardır. Caligiuri (2000) tarafından yapılan araştırmada ise daha yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip expatların daha iyi uyum ve iş performansı sergilediği sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Genel öz yeterlilik ve expat uyumu üzerine yapılan akademik araştırmalar, bahsi geçen

kavramlar arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmakta ve expat uyumunun artırılmasında psikolojik unsurların rolünü vurgulamaktadırlar.

1.4.3. Anksiyete ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki

Son yıllarda yapılan psikoloji araştırmaların, bireylerin mental sağlığı, psikolojik iyi oluş hali ve yaşam kalitesi üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bağlamda bakıldığında, anksiyete seviyesi ve genel öz yeterlilik algısı arasındaki ilişkiye dair çalışmalar özellikle önem taşımaktadır. Alan yazınındaki araştırmalar bu iki değişken arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Örneğin, Yazar ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin düşük genel öz yeterlilik algısına sahip olanlara kıyasla daha az anksiyete belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz yeterlilik algısının bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirdiği ve bireylerin anksiyete düzeylerini düşürdüğü yönünde önemli bir kanıt olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bandura ve diğerleri (1999) tarafından yürütülen çalışma alanda yapılan öncü çalışmalardan biri olarak gösterilmektedir. Bandura ve diğerleri (1999) çalışmalarında, çocukluk döneminde genel öz yeterlilik algısının depresyon ile ilişkisini incelerken genel öz yeterlilik algısının erken yaşlarda gelişiminin, uzun vadeli psikolojik iyi oluş hali üzerinde olumlu etkileri olacağını göstermişlerdir.

Fliege ve diğerleri (2009) tarafından yapılan araştırma ise kendine zarar verme davranışlarının risk faktörlerini, bu davranışlarla anksiyete ve genel öz yeterlilik algısı arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektedir. Fliege ve diğerleri (2009)'nın çalışması, bireylerde genel öz yeterlilik algısının güçlendirilmesinin bireyin anksiyete düzeyini düşüreceğini ön görmektedir. Literatürdeki çalışmalar genel itibari ile, genel öz yeterlilik algısının güçlendirilmesinin bireylerin anksiyete ile başa çıkma yeteneklerini artırabileceğini ve psikolojik iyi oluşlarını iyileştirebileceğini göstermektedir.

1.4.4. Expat Uyum, Anksiyete ve Genel Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki

Akademik araştırmalarda, expatların başarılı bir şekilde uyum sağlamasına katkıda bulunan çeşitli faktörlerin geniş bir yelpazede incelendiği görülmektedir.

Literatüre bakıldığında, genel öz yeterliliğin olgusunun yüksek ve kontrol edilemeyen anksiyetenin expat uyumu üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir etken olduğu ortaya çıkmaktadır. Yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip expatlar, potansiyel stres kaynaklarını tehditlerden ziyade üstesinden gelinmesi gereken zorluklar olarak görmeye daha meyilli olmakta, böylece değişen anksiyete seviyelerini düşürmekte ve bireysel expat uyumu süreçlerini kolaylaştırmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 69-72).

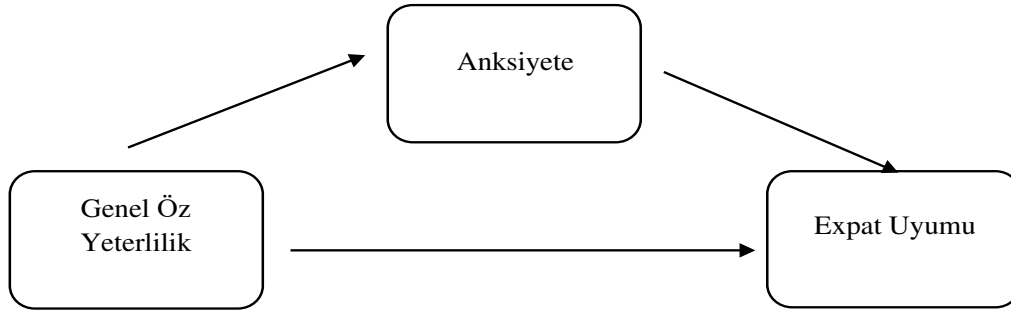
Çalışmalarda ortaya koyulan bu yöndeki ilişkiler, göç eden bireylerde genel öz yeterlilik algısını geliştirmenin, anksiyete düzeyini yönetmedeki önemini vurgulamaktadır (Caligiuri, 2000).

2. YÖNTEM

Yöntem bölümünde, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, araştırmanın problemlerine, araştırmanın varsayımlarına, araştırmanın sınırlılıklarına, araştırmanın modeline, araştırma evrenine ve araştırma verilerinin toplandığı örneklem kümesine, araştırmadaki kullanılan veri toplama yöntemine, veri toplamada kullanılan ölçeklere ve verilerin analiz edildiği istatistik yöntemlerine, araştırma verilerinin toplandığı ölçeklere ilişkin ön analizlere yer verilecektir.

2.1. Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model

Araştırma kapsamında, genel öz yeterlilik ile expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolünün incelenmesi amacı ile nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kapsamında aracı etki analizi kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişkenin birbirleri ile olan ilişkilerini anlamak amacı ile kullanılan ilişkisel tarama yöntemi, istatistik yöntemlerinden biridir.



?

Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Hollanda'ya göç eden Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı kalifiye bireylerden oluşmaktadır. Çalışma örneklemini Hollanda'nın farklı bölgelerinde yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların bilgileri, akademik etiğe uygunluk açısından araştırma kapsamında paylaşılmamaktadır. Araştırma verileri, Google Forms vasıtası ile anket olarak çevrimiçi toplanmıştır. Katılımcılara sosyal medya üzerinden ulaşılmış ve çeşitli internet uygulamaları vasıtası ile duyurular yapılmıştır. Katılımcılardan gönüllülük esasına göre veriler toplanmıştır. Araştırma kapsamında, anket formu ulaştırılan bireylerden, 402 kişi anket formuna geri dönüş sağlamıştır. Çalışmanın örneklemini, bu nedenle 402 kişiden oluşmaktadır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacı ile, Demografik Bilgi Formu, Expat Uyum Ölçeği, Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden Expat Uyum Ölçeği, Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği yazarlarının izni ile kullanılmış, diğer veri toplama aracı olan Demografik Bilgi Formu ise yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Literatür incelendiğinde, daha önce yapılan akademik çalışmalar, mevcut araştırma değişkenlerine demografik değişkenlerin de etki edebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, araştırma kapsamında geliştirilen Demografik Bilgi Formu vasıtası ile katılımcılara, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, medeni durumlarına, Hollanda'da yaşama sürelerine, araştırma tarihinde Hollanda'daki çalışma durumlarına ve çocuk sahibi olup olmadıklarına dair sorular sorulmuştur.

2.3.2. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan veri setin analizinde Tabacknick ve Fidell'in (2013)

önerdiği aşamalar göz önünde bulundurulmuştur. Bu kapsamda, ilk olarak veri setinin doğruluğu incelenmiş olup verilerin minimum ve maksimum değerlerine bakılmıştır. Maksimum ve minimum değerlerin beklenmedik bir olmadığına karar verilmiştir. Ardından, araştırma kapsamında kullanılan ölçek puanlarının ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Yapılan incelemede, ortalama değerin standart sapma değerinden küçük olduğu bir maddeye rastlanmamıştır. Ayrıca, hesaplanan 'z' değerlerinde herhangi bir aykırılık bulunmadığı görülmüştür. Daha sonra eksik veri analizi yapılmış, yapılan incelemede eksik bulunmadığı anlaşılmıştır. Daha sonra, araştırma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılımı gösterip göstermediklerine bakmak amacı ile, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. Yapılan normallik incelemesi neticesinde, herhangi ölçek madde ve araştırma değişkeni için normal dağılıma aykırı değer saptanmamıştır. Son olarak, veriler üzerinde regresyon analizi yapılarak, her bir katılımcı verisi Mahalanobis (uzaklık) değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların Mahalanobis değerlerinin kritik üzerinde olmadığı ve araştırmada çok değişkenli aykırı değer bulunmadığı görülmüştür. Veri setinin doğruluğunun incelenmesi, eksik veri analizinin yapılması, veri seti üzerinde normallik incelemesinin yapılması ve son olarak çok değişkenli aykırı değerlere bakılarak veri setinin analizi tamamlanmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ve demografik değişkenler ile olan ilişkilerinin incelenmesi için Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Son olarak, expat uyumu ve genel öz yeterlilik arası ilişkide anksiyetenin aracı rolünün incelenmesi amacıyla Process Macro aracı rol analizi yürütülmüştür.

2.3.3. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği

Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği, Ebadi (2020) tarafından geliştirilmiş olup anksiyete ile stresi tek bir form ile ölçmeyi amaçlamaktadır. Ebadi'nin (2020) çalışması, anksiyete ve stresin bireylerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini derinlemesine incelemektedir.

Ebadi (2020) tarafından ortaya koyulan çalışmada, Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği'nin anksiyete ve stres düzeyini etkili bir şekilde ölçebildiğini ve ölçeğin akademik araştırmalar için uygun bir araç olduğu belirtilmektedir. 33 maddeden

oluşan, 5'li likert tipindeki ölçekten alınan puanın yükselmesi anksiyete ve stres düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçek soruları, hiçbir zaman (0), nadire (1), bazen (2), genellikle (3) ve her zaman (4) olmak üzere beş tip cevap içermektedir. Ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten elde edeceği en düşük puan 0 iken, en yüksek puan 132'dir. Ebadi (2020) tarafından yapılan araştırmada, Ölçeğin toplam olarak hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .97'dir. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .97 olarak bulunmuş ve yapılan çalışmanın literatür ile uyumlu olduğu ortaya koyulmuştur.

2.3.4. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği olarak anılan ölçek ilk olarak 1979 yılında, Jerusalem ve Schwarzer tarafından Albert Bandura'nın çalışmalarından yararlanılarak Almanya'da geliştirilmiştir (Schwarzer ve Jerusalem, 2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, bireylerin gelecekte yaşanması muhtemel zorluklarla başa çıkma becerilerini ve adaptasyonlarını öngörmek amacıyla genel olarak algıladıkları öz yeterlik duygularını değerlendirmek için tasarlanmıştır (Schwarzer vd., 1995). İlk geliştirildiğinde 20 maddeden oluşan ölçek, 1981'de aynı araştırmacılar tarafından revize edilmiş ve madde sayısı 10'a indirilmiştir. Takip eden yıllarda, dörtlü likert tipi (tamamen yanlış=1 - tamamen doğru=4) ölçek formundaki bu ölçek bir çok dile çevrilmiş olup, ölçek üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Scholz ve diğerleri, 2002). Farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .82 ve .93 arasında değişmektedir (Schwarzer ve Jerusalem, 2010). Aypay (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .83'tür. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .91 olarak bulunmuş ve yapılan çalışmanın literatür ile uyumlu olduğu ortaya koyulmuştur.

2.3.5. Expat Uyum Ölçeği

Araştırmada katılımcıların uyum puanlarını değerlendirmek için Black ve Stephens tarafından 1989 tarihinde geliştirilen Expat Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Expat Uyum Ölçeği, orijinal adı ile Expatriate Adjustment Scale, 7'li likert tipinde

olup 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, katılımcılara göç ettikleri ülkedeki genel yaşam koşulları, barınma koşulları, yiyecek, alışveriş, yaşam maliyeti, eğlence gibi konulara ne kadar uyum sağladıklarını veya uyum sağlamadıklarını soran bir yönergeyi içermektedir. Ölçeğin yönergeleri; genel yaşam koşulları, barınma koşulları, yiyecek, alışveriş, yaşam maliyeti, eğlence ile dinlenme tesisleri ve fırsatları, sağlık kurumları, ev sahibi vatandaşlarla sosyalleşme, ev sahibi vatandaşlarla günlük etkileşim, ev sahibi ülke vatandaşlarıyla iş dışında etkileşim, ev sahibi ülke vatandaşlarıyla konuşma, işle ilgili özel sorumluluklar, performans standartları ve beklentiler ile son madde olarak yönetsel sorumlulukları içermektedir.

Black ve Stephens (1989) tarafından geliştirilen ölçek hem toplam puan (Ersoy, 2020) hem de üç alt boyut puanı üzerinden expat bireylerin yeni ülkelerine uyumlarını ölçmektedir (Koveshnikov vd., 2013). Ölçekten alınan yüksek puanların, yüksek uyum göstergesi olduğu belirtilmektedir.

Ev sahibi vatandaşlarla sosyalleşme, ev sahibi vatandaşlarla günlük etkileşim, ev sahibi ülke vatandaşlarıyla iş dışında etkileşim ve ev sahibi ülke vatandaşlarıyla konuşma maddelerini içeren birinci alt boyut etkileşimsel uyumdur. Genel yaşam koşulları, barınma koşulları, yiyecek, alışveriş, yaşam maliyeti, eğlence ile dinlenme tesisleri ve fırsatları, sağlık kurumları maddelerini içeren ikinci alt boyut genel yaşam uyumudur. Üçüncü alt boyut ise, işle ilgili özel sorumluluklar, performans standartları ve beklentiler, yönetsel sorumluluklar maddelerini içeren iş yeri uyumudur.

Literatüre bakıldığında, ölçeğin kullanan araştırmacıların ölçeği kendilerinin çevirdiği görülmektedir (Koveshnikov vd., 2013). Ölçeğin Türkçe'ye çevirisinin, Ersoy (2020) tarafından yapıldığı görülmektedir. Expat Uyum Ölçeğinin (Black ve Stephens, 1989) orjinal maddelerinin basit, standart ve anlaşılır bir İngilizce ile hazırlanmış olup hem bağlamdan hem de içerikten hiçbir şey kaybetmeden, kelimesi kelimesine tercüme edilebilecek nitelikte olduğu anlaşılmaktadır (Koveshnikov vd., 2013). Çeviri-ters çeviri yöntemi ile Türkçeleştirilen ölçeğin toplam puan olarak ele alındığında Cronbach alfa puanı .90'dır (Ersoy, 2020). Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach's Alpha değerlerinin ise .86 ile .91 arasında olduğu görülmektedir

(Koveshnikov vd., 2013). Mevcut araştırmada ise ölçeğin tek boyutlu ele alınarak yapılan analizde Cronbach's Alpha değerinin .92 olduğu görülmektedir. Ayrıca, mevcut araştırma kapsamında yapılan test-tekrar test güvenilirliği analizlerinde Pearson korelasyon analizi değerleri .52 ile .55 arasında bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach's Alpha değerleri ise .93, .56, .91 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda, yapılan çalışmanın literatür ile uyumlu olduğu ortaya koyulmuştur.



3. BULGULAR

Bulgular bölümünde, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Ayrıca, bulgular üzerinde yapılan yorumlamalar da bu bölümde bulunmaktadır.

3.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Bulgular

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	284	70.6%
	Erkek	117	29.1%
	Diğer	1	0.3%
	Toplam	402	100.0%
Medeni Durum	Bekar	70	17.4%
	Evli/Partner	332	82.6%
	Toplam	194	100.0%
Hollanda’da Yaşama Süresi			
	0-1 Yıl	99	24.6%
	1-2 Yıl	135	33.6%
	2-5 Yıl	112	27.9%
	5 Yıldan Fazla	56	13.9%
	Toplam	402	100.0%
Hollanda’da Çalışma Niteliği			
	Hollanda’ya İşimi Bularak Geldim	201	50.0%
	Hollanda’ya Geldikten Sonra İş Buldum	100	24.9%
	Kendi İşimi Kurdum	20	5.0%
	Çalışmıyorum	81	20.1%
	Toplam	402	100.0%
Eğitim Durumu	İlk Okul Mezunu	2	0.5%
	Lise Mezunu	12	3.0%
	Üniversite Mezunu	208	51.7%
	Yüksek Lisans Mezunu	158	39.3%
	Doktora Mezunu	22	5.5%
	Toplam	402	100.0%
Çocuk Sahipliği	Hayır	192	47.8%
	Evet, 1 Tane	153	38.1%
	Evet, 2 Tane	53	13.2%
	Evet, 3 ve 3’ten Fazla	4	0.9%
	Toplam	402	100.0%

2

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan expat uyum ölçeği, bütünleşik anksiyete stres ölçeği ve genel öz yeterlilik ölçeği analiz edilmiş olup, söz konusu analizlere ilişkin bulgulara aşağıda detaylı şekilde yer verilmiştir.

3.2.1. Expat Uyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Expat uyum ölçeğinin hem toplam puan hem de alt boyutları ile expat uyumunu ölçen versiyonlarına ait analizler sonucu elde edilen, ölçeğe ve alt boyutlarına dair toplam katılımcı sayısı, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve cronbach's alfa değerleri aşağıdaki Tablolarda ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 2. Expat Uyum Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{x}$	s	Çarpıklık	Basıklık	α
Expat Uyum	402	61,43	5,51	,24	-,36	,97

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 2’de, Expat Uyumu ölçeğinin ortalama değeri 61,43 ve standart sapması 5,51’dir. Çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -,24 ve -,36 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ise ,97’dir.

Tablo 3. Expat Uyum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Expat Uyum Alt Boyutlar	n	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık	α
Etkileşimsel Uyum	402	14,49	5,84	,29	-,65	93
Genel Yaşam Uyumu	402	33,31	7,97	-,49	-,05	56
İş Yeri Uyumu	402	13,64	4,76	-,39	-,62	91

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Yukarıdaki Tabloda 3’ten de anlaşılacağı expat uyumu üç boyut altında ölçen 7’li likert tipindeki ölçekte bulunan alt boyut ölçek ortalama değerleri 14.49 ve 33.31 arasında, standart sapma değerleri 4,76 ve 7,97 arasında, çarpıklık değerleri -,49 ve

,29 arasında, basıklık değerleri -,05 ve -,65 arasında ve alt ölçekler arası test güvenilirliği değerleri de ,56 ve ,93 arasında değişmektedir. Ölçeğin hem tek faktörlü (Ersoy, 2020) hem de üç faktörlü (Kovesnikov, Wechtler ve Dejoux, 2013) yapısının, daha önceki çalışmalarda birbiriyle ilişkili olduğu belirlenen maddeler bir araya getirilerek oluşturulduğu görölmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan hem tek boyut hem de üç alt boyutun iç tutarlılık (cronbach's alfa) değerlerinin yeterli olduğu anlaşıldığından çalışma kapsamında ayrıca bir doğrulayıcı faktör analizi yapılmasına gerek görölmemiştir.

3.2.2. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Bütünleşik anksiyete stres ölçeğine ait analizler sonucu elde edilen, ölçeğe dair toplam katılımcı sayısı, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve cronbach's alfa değerleri tablo 4'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 4. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{x}$	s	Çarpıklık	Basıklık	α
Bütünleşik Anksiyete Stres	402	4,03	6,38	,35	-,25	,97

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Bütünleşik anksiyete stress ölçeğinin ortalama değeri 84,03 ve standart sapması 26,38'dir. Çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla ,35 ve -,25 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ,97'dir. Bütünleşik anksiyete stress ölçeği üzerine Ebadi (2020) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin tek boyutlu olduğu ve tüm maddelerin birbirleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut çalışmada ise yapılan analizler neticesinde bulunan iç tutarlılık (cronbach's alfa) değerinin görece yüksek olduğu görölmüş olup, ölçek üzerinde ayrıca bir doğrulayıcı faktör analizi yapılmamıştır.

3.2.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Genel öz yeterlilik ölçeğine ait analizler sonucu elde edilen, ölçeğe dair toplam katılımcı sayısı, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve cronbach's alfa değerleri aşağıdaki Tablolarda ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 5. Genel Öz Yeterlilik Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{x}$	s	Çarpıklık	Basıklık	α
Genel Öz Yeterlilik	402	30,1	5,76	-,15	-,53	,91

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Genel öz yeterlilik ölçeğinin ortalama değeri 30,1 ve standart sapması 5,76'dır. Çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -,15 ve -,53 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri ,91'dir. Genel öz yeterlilik ölçeği üzerine Jerusalem ve Schwarzer (2010) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin tek boyutlu olduğu ve tüm maddelerin birbirleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut çalışmada ise yapılan analizler neticesinde bulunan iç tutarlılık (cronbach's alfa) değerinin görece yüksek olduğu görülmüş olup, ölçek üzerinde ayrıca bir doğrulayıcı faktör analizi yapılmamıştır.

3.2.4. Araştırma Değişkenleri Arası İlişkiler

Katılımcılara ait demografik değişkenlerden yaş ile araştırmaya konu olan temel değişkenler (expat uyumu, bütünleşik anksiyete stres, genel öz yeterlilik) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 6. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4
1. Expat Uyumu	1			
2. Genel Öz Yeterlilik	,33**	1		
3. Bütünleşik Anksiyete Stres	-,33**	-,46**	1	
4. Yaş	,01	-,02	-,08	1

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı.

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Tablo 6’da ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Expat uyumu ile genel öz yeterlilik ($r=,33$) arasında pozitif yönlü, bütünleşik anksiyete stress arasında ($r=-,33$) negatif yönlü korelasyon vardır ($p<,01$). Bütünleşik anksiyete stress ve genel öz yeterlilik arasında ise ($r=-,46$) negatif yönlü korelasyon vardır ($p<,01$). Yaş ile araştırma değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı korelasyonel ilişkiye rastlanmamıştır.

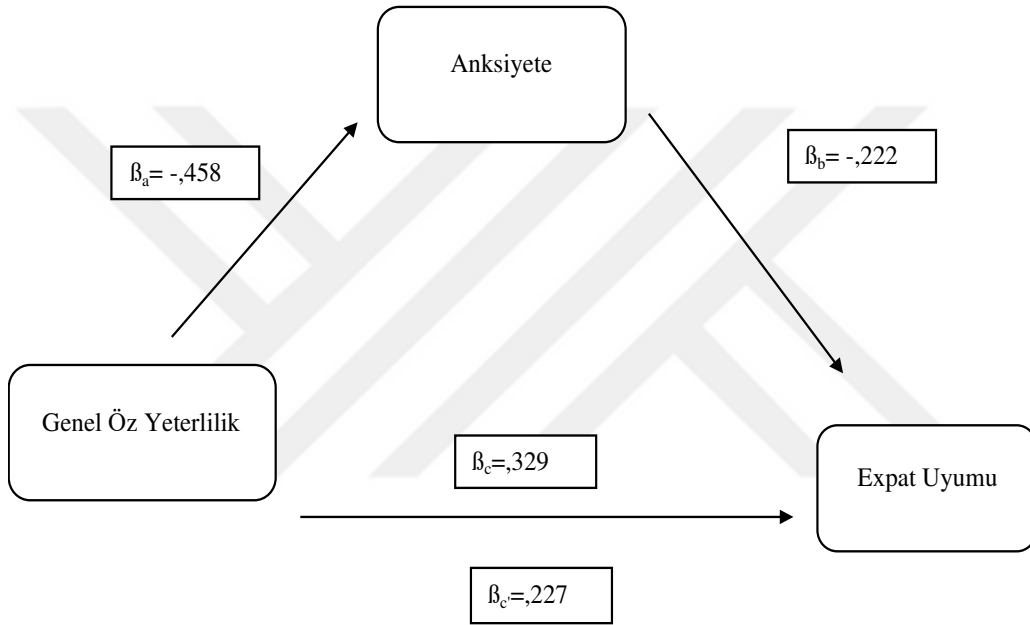
3.3. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu bölümde temel araştırma değişkenlerinden genel öz yeterlilik ile expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Anksiyete bütünleşik anksiyete stres ölçeği vasıtası ile toplanan veriler bağlamında analiz edilmiştir. Ayrıca expat uyumunun alt boyutları da ele alınarak ileri analizler yürütülmüştür.

3.3.1. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü

Analizinin birinci aşamasında genel öz yeterliliğin anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Genel öz yeterliliğin ($\beta=-,458$ $t=-10,31$, $p=,00$), anksiyeteyi negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,458$, $R^2=,210$, $F_{(1, 400)}= 106,32$, $p=,00$). İkinci aşamada genel öz yeterliliğin expat uyum üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Genel öz yeterliliğin ($\beta= ,329$ $t= 6,98$, $p=,00$) expat uyumunu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,329$, $R^2=,108$, $F_{(1, 400)}=48,719$, $p=,00$). Analizin son aşamasında genel özyeterliliğin ve anksiyetenin, expat uyumu üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c’). Genel öz yeterliliğin ($\beta=,227$ $t=4,37$, $p=,00$) ve anksiyetenin ($\beta=-,222$, $t=-4,28$ $p=,00$), expat uyumunu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,384$, $R^2=,147$, $F_{(2, 399)}=34,593$, $p=,00$).

Beta katsayıları değerlendirildiğinde, anksiyete modele aracı değişken olarak atanmış ve genel öz yeterliliğin expat uyumu üzerindeki pozitif etkisinde düşüş olduğu, bununla birlikte anksiyetenin modele katkısının anlamlı olduğu da görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerler incelendiğinde dolaylı etkinin anlamlı olduğu (LLCI=0519, ULCI=,1528) ve doğrudan etkinin anlamsız dönüşmediği (LLCI=,3370, ULCI=,8872) görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak genel öz yeterlilik ile expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model

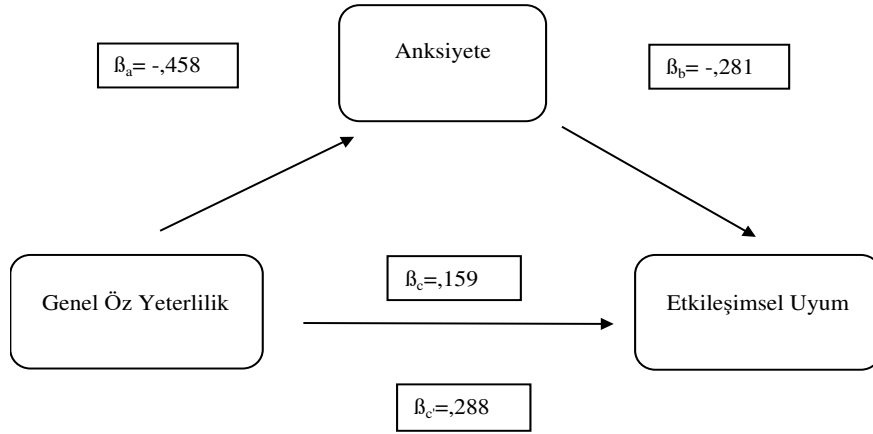
Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

3.3.2. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumunun Alt Ölçeği Etkileşimsel Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü

Analizinin birinci aşamasında genel öz yeterliliğin anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Genel öz yeterliliğin ($\beta = -,458$ $t = -10,31$, $p = ,00$), anksiyeteyi negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,458$, $R^2 = ,210$, $F_{(1, 400)} = 106,32$, $p = ,00$). İkinci aşamada genel öz yeterliliğin etkileşimsel uyum üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Genel özyeterliliğin ($\beta = ,288$ $t = 6,02$, $p = ,00$) etkileşimsel uyumu

yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.288$, $R^2=.083$, $F_{(1, 400)}=36,243$, $p=.00$). Analizin son aşamasında genel öz yeterliliğin ve anksiyetenin, etkileşimsel uyum üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Genel öz yeterliliğin ($\beta=.159$, $t=3,06$, $p=.00$) ve anksiyetenin ($\beta=-.281$, $t=-5,39$, $p=.00$), etkileşimsel uyumu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.381$, $R^2=.145$, $F_{(2, 399)}=33,967$, $p=.00$).

Beta katsayıları değerlendirildiğinde, anksiyete modele aracı değişken olarak atandığında genel öz yeterliliğin etkileşimsel uyum üzerindeki pozitif etkisinde düşüş olduğu ve anksiyetenin modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerler incelendiğinde dolaylı etkinin anlamlı olduğu (LLCI=0800, ULCI=,1786) ve doğrudan etkinin anlamsız dönüşmediği (LLCI=,0578, ULCI=,2653) görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak genel öz yeterlilik ile etkileşimsel uyum arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 3'te verilmiştir.



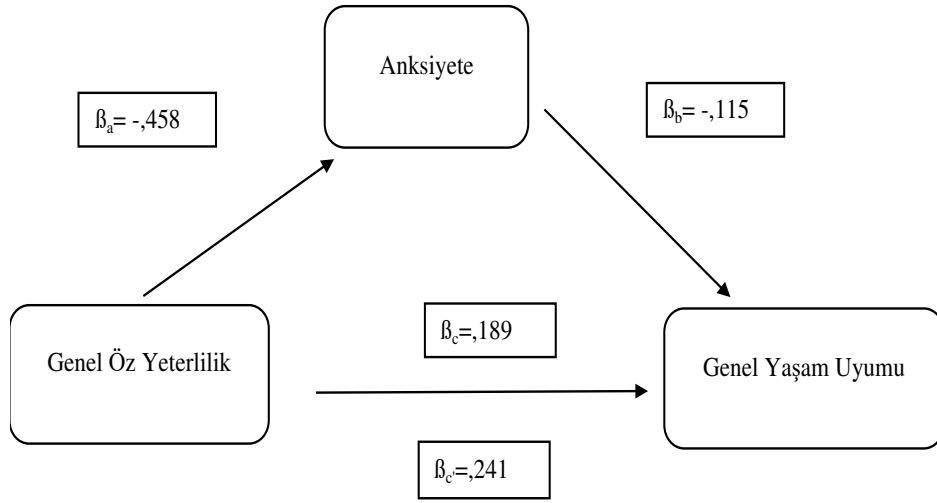
Şekil 3. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumu Alt Boyutu Etkileşimsel Uyum Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

3.3.3. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumunun Alt Ölçeği Genel Yaşam Uyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü

Analizinin birinci aşamasında genel öz yeterliliğin anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Genel öz yeterliliğin ($\beta = -.458$ $t = -10,31$, $p = .00$), anksiyeteyi negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .458$, $R^2 = .210$, $F_{(1, 400)} = 106,32$, $p = .00$). İkinci aşamada genel öz yeterliliğin genel yaşam uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Genel öz yeterliliğin ($\beta = .241$ $t = 4,98$, $p = .00$) genel yaşam uyumunu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .241$, $R^2 = .058$, $F_{(1, 400)} = 24,863$, $p = .00$). Analizin son aşamasında genel öz yeterliliğin ve anksiyetenin, genel yaşam uyumu üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Genel öz yeterliliğin ($\beta = .189$ $t = 3,48$, $p = .00$) ve anksiyetenin ($\beta = -.115$, $t = -2,11$, $p = .00$), genel yaşam uyumunu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .262$, $R^2 = .069$, $F_{(2, 399)} = 14,782$, $p = .00$).

Beta katsayıları değerlendirilerek anksiyete modele aracı değişken olarak atandığında genel öz yeterliliğin genel yaşam uyumu üzerindeki pozitif etkisinde düşüş olduğu ve anksiyetenin modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerler incelendiğinde dolaylı etkinin anlamlı olduğu (LLCI=0019, ULCI=,1029) ve doğrudan etkinin anlamsız dönüşmediği (LLCI=,1138, ULCI=,4091) görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak genel öz yeterlilik ile genel yaşam uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumu Alt Boyutu Genel Yaşam Uyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model

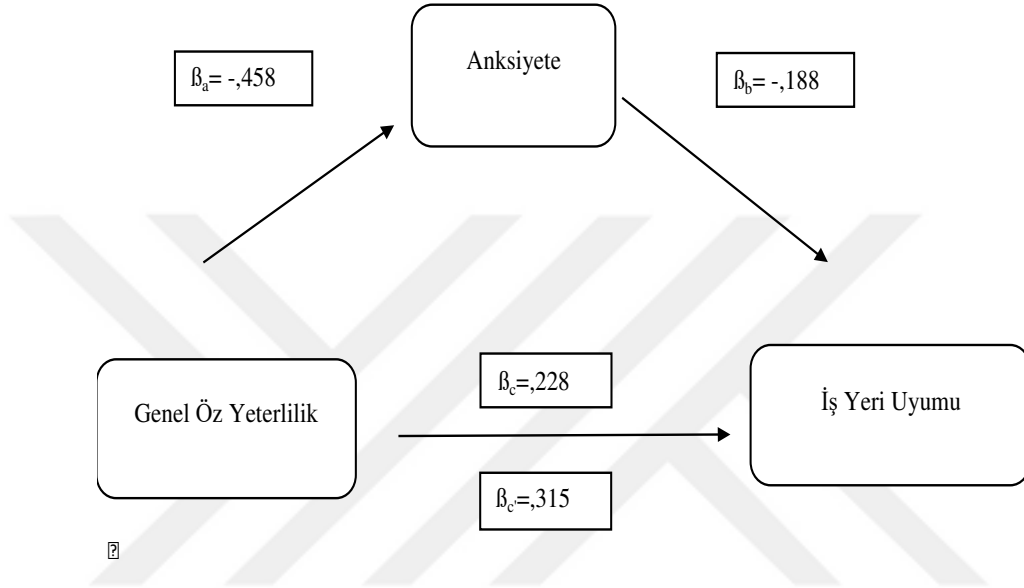
Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

3.3.4. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumunun Alt Ölçeği İş Yeri Uymu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü

Analizinin birinci aşamasında genel öz yeterliliğin anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Genel öz yeterliliğin ($\beta = -,458$ $t = -10,31$, $p = ,00$), anksiyeteyi negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,458$, $R^2 = ,210$, $F_{(1, 400)} = 106,32$, $p = ,00$). İkinci aşamada genel öz yeterliliğin iş yeri uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Genel öz yeterliliğin ($\beta = ,315$ $t = 6,64$, $p = ,00$) iş yeri uyumunu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,315$, $R^2 = ,099$, $F_{(1, 400)} = 44,102$, $p = ,00$). Analizin son aşamasında genel öz yeterliliğin ve anksiyetenin, iş yeri uyumu üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Genel öz yeterliliğin ($\beta = ,228$ $t = 4,34$, $p = ,00$) ve anksiyetenin ($\beta = -,188$, $t = -3,57$, $p = ,00$), iş yeri uyumunu yordadığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,356$, $R^2 = ,127$, $F_{(2, 399)} = 29,108$, $p = ,00$).

Beta katsayıları değerlendirildiğinde, anksiyete modele aracı değişken olarak atanmış genel öz yeterliliğin iş yeri uyumu üzerindeki pozitif etkisinde düşüş olduğu

ve anksiyetenin modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değerler incelendiğinde dolaylı etkinin anlamlı olduğu (LLCI=0353, ULCI=,1433) ve doğrudan etkinin anlamsıza dönüşmediği (LLCI=,1036, ULCI=,2746) görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak genel öz yeterlilik ile iş yeri uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 5’te verilmiştir.



Şekil 4. Genel Öz Yeterlilik ile Expat Uyumu Alt Boyutu İş Yeri Uyumu Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolüne İlişkin Model

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

3.4. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Katılımcılara ait demografik değişkenlerin, araştırma kapsamındaki ölçeklerin puanları ile karşılaştırılması neticesinde elde edilen bulgulara bu bölümde yer verilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Expat Uyumu	Kadın	284	60,86	15,66	-1,33	399	18
	Erkek	117	63,11	14,85			
Genel Öz Yeterlilik	Kadın	284	29,48	5,95	-3,51	399	01***
	Erkek	117	31,67	4,99			
Bütünleşik Anksiyete Stres	Kadın	284	85,80	26,85	2,13	399	03*
	Erkek	117	79,67	24,86			

2

***korelasyon 0.001 düzeyinde anlamlı ($p=,001$), *korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı ($p=,034$).

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Cinsiyet değişkeninin, genel öz yeterlilik ve bütünleşik anksiyete ölçeklerinden alınan puanları farklılaştırdığı ancak expat uyumu ölçeğinden alınan puanlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Cinsiyet farkına göre genel öz yeterlilik ölçeğinden alınan puanlar erkek cinsiyeti lehine anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t=-3,508$, $p<,001$). Ayrıca, bütünleşik anksiyete stress ölçeğinden alınan puanlar kadınlarda anlamlı olarak daha yüksektir ($t=2,125$, $p=,034$).

Tablo 8. Hollanda’da Yaşama Süresine Göre Expat Uyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark*
Expat Uyumu	1- 0 ve 1 Yıl Arası	99	56,19	15,38	8,84	,00	3>1,2
	2- 1 ve 2 Yıl Arası	135	60,01	14,46			
	3- 2 ve 5 Yıl Arası	112	65,88	15,35			
	4- 5 Yıldan Fazla	56	61,43	15,42			

2

* gruplar arası fark.

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Yapılan analizler neticesinde, expat uyumu ölçeğinden alınan puanlar açısından Hollanda’da yaşama süresine göre ayrılan gruplar arasında anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Expat uyumu ölçeği puanları açısından Hollanda’da yaşama süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F=8,84$, $p=,00$). 3’üncü grup (2 ve 5 yıl arası) diğer gruplardan (0 ve 1 yıl arası ile ve 1 ve 2 yıl arası) anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır.

Tablo 9. Hollanda’da Çalışma Niteliğine Göre Expat Uyumu Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Puanlarının Karşılaştırılması na İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark*
Expat Uyumu	1- Hollanda’ya İşimi Bularak Geldim	201	62,22	14,46	4,61	,00	4<1,2
	2- Hollanda’ya Geldikten Sonra İş Buldum	100	63,60	16,18			
	3- Kendi İşimi Kurdum	20	64,85	14,33			
	4- Çalışmıyorum	81	55,98	16,42			
Genel Öz Yeterlilik	1- Hollanda’ya İşimi Bularak Geldim	201	31,01	5,43	3,75	,01	1>2
	2- Hollanda’ya Geldikten Sonra İş Buldum	100	29,01	5,65			
	3- Kendi İşimi Kurdum	20	30,40	5,85			
	4- Çalışmıyorum	81	29,12	6,36			

* gruplar arası fark.

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

Yapılan analizler neticesinde, expat uyumu ölçeğinden alınan puanlar açısından Hollanda’da çalışma niteliğine göre ayrılan gruplar arasında anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Expat uyumu ölçeği puanları açısından Hollanda’da çalışma niteliği grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F=4,61$, $p=,00$). 4’üncü grup (çalışmıyorum) diğer gruplardan (Hollanda’ya işimi bularak geldim ve Hollanda’ya geldikten sonra iş buldum) anlamlı olarak daha düşük puan almıştır. Ayrıca, genel öz yeterlilik ölçeğinden alınan puanlar açısından da

Hollanda’da çalışma niteliğine göre ayrılan gruplar arasında anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Genel öz yeterlilik ölçeği puanları açısından Hollanda’da çalışma niteliği grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F=3,75$, $p=.01$). 1’inci grup (Hollanda’ya işimi bularak geldim) 2’inci gruptan (Hollanda’ya geldikten sonra iş buldum) anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır.



TARTIŞMA

Hollanda’da yaşayan ve çalışan expat Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarının yaşadıkları yerdeki uyumlarının yordayıcıları olarak anksiyete düzeyleri ve genel öz yeterlilikleri hakkındaki mevcut araştırma kapsamında genel öz yeterlilik ve expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda expat uyumu hem tek boyut hem de üç alt boyut, genel öz yeterlilik ve bütünleşik anksiyete stres ise tek olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Hollanda’da yaşayan ve çalışan expat Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarından oluşan örneklem grubundan elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, expat uyumu, genel öz yeterlilik ve anksiyete arasındaki ilişkilere dair önemli bilgiler sunmaktadır.

Mevcut araştırma bulguları, genel öz yeterlilik ve expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Expat uyumu’nun bileşenlerinden olan hem etkileşimsel uyum ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide hem de genel yaşam uyumu ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolünün bulunduğu görülmektedir. Expat uyumunun bir diğer bileşeni olan iş yeri uyumu ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yine anksiyetenin kısmi aracılık etkisinin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Diğer bir yandan, araştırma değişkenlerinden expat uyumu ile genel öz yeterlilik arasında pozitif yönlü, anksiyete ile ise negatif yönlü ilişkinin bulunduğu yapılan analizlerden anlaşılmaktadır. Ayrıca, genel öz yeterlilik ve anksiyete arasında ise negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları, literatürdeki benzer çalışmaların sonuçları ile bir bütün olarak değerlendirildiğine araştırmanın literatürdeki diğer çalışmalar ile uyumlu olduğu ortaya koyulmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984)’a göre yeni bir yere uyum sürecinde yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireyler hem karşılaştıkları hem de ortaya çıkması muhtemel zorlukları stres kaynağı olarak görmekten ziyade başa çıkılması gereken süreçler olarak algılamaktadırlar. Bu bağlamda denilebilir ki yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip expatlar açısından, ortaya çıkan uyum zorlukları aşılması gereken güçlükler olarak görülmektedir. Bu şekildeki bakış açısı, bireylerin anksiyete

ve stres seviyelerini düşürmekte, ayrıca yeni durumlara uyum süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 69-72).

Alanda yapılan bir diğer çalışma olan Caligiuri (2000)'nin araştırması, expat bireylerin genel öz yeterlilik algılarını pozitif yönde geliştirmenin, bireylerin anksiyete düzeyini düşürmede önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

Kirchenheim ve Richardson (2005) çalışmalarında, genel öz yeterliliğin yeni bir yere uyumun yordayıcısı olduğunu ifade etmektedirler. Kirchenheim ve Richardson (2005), Mendenhall ile Oddou'nun 1985 yılındaki çalışmasına direk olarak referans vermekte ve genel öz yeterliliği Bandura (1977)'nin tanımında ifade ettiği gibi, kişinin bir ön gördüğü zorluk karşısındaki davranışını başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan inancı ve ardından zorluklar karşısında sebat etme isteği olarak tanımlamaktadırlar. Kirchenheim ve Richardson (2005), genel öz yeterliliği yüksek expat bireylerin göç ettikleri ülkeye olan uyumlarını artıracak davranışları ön görmede, öğrenmede ve bu davranışları süregelen bir şekilde ifa etmede daha sabırlı olduklarını ortaya koymuşlardır. Yeni kültüre uyum davranışlarının sürekliliği ise kişinin uyum sürecini olumlu yönde etkilemektedir (Kirchenheim ve Richardson, 2005).

Hem Black ve diğerleri (1992) hem de Black ve Mendenhall (1990) çalışmalarında, expat uyumunu Bandura (1977)'nin sosyal öğrenme teorisi temelinde şekillendirmişlerdir. Black ve diğerlerinin (1991) araştırmalarına göre ise yeni kültüre uyum sürecinde yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip expatların cesaretlerinin, uyum sürecinde ortaya çıkan zorluklar karşısında daha zor kırıldığı ve bu kişilerin uyum davranışlarını devam ettirmede daha sebat sahibi oldukları görülmektedir.

Cooper (2021), göç eden bireyin yeni çevreye alışmak ve yeniliğin getirdiği zorluklarla başa çıkabilmek için yüksek seviyede genel öz yeterlilik algısı geliştirmesinin önemli olduğunu ifade etmekte ve çalışmasında bu durumun önemini vurgulamaktadır. Bu durumun nedeni olarak ise yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin, karşılaştıkları olaylardan, kişilerden ve çevreden başa çıkmaları gereken zorluklara yönelik kaynakları talep edebilme yetilerinin gelişmişliği verilebilir (Lazarova vd., 2010). Yeni çevreden aldıkları kaynaklar ile kendi öz

değerlerini bütünleştiren expatlar, öz değerler açısından kendi içerisinde tutarlı ancak iki kültür arasında geçiş yapabilen kültürler arası bir kimlik yaratmaktadırlar (Berry, 1997).

Expatların, bu karmaşık kültürel ilişkilere uyum sağlaması ve hem köken kültürü hem de yeni kültür arasında geçiş yapabilmeleri geliştirdikleri esnek kimlik algısı ile mümkün olmaktadır (Romanowski ve Nasser, 2014). Zimmermann ve Neyer (2013) psikolojik esnekliğin, ortaya çıkan problemler ile uyum zorlukları karşısında proaktif bir tutum sergilemenin yüksek genel öz yeterlilik algısı ile mümkün olduğunu ifade etmektedirler. Mevcut araştırma sonuçları ile paralellik gösteren bir çalışmada, yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin expatlık deneyimlerinde daha yüksek uyumlanma yaşadıkları ortaya konulmaktadır (Zimmermann ve Neyer, 2013). Bir başka çalışmada da yüksek genel öz yeterlilik seviyelerine sahip bireylerin ortaya çıkan karmaşıklıkları ve zorlukları başarıyla yönetebileceklerini ortaya koyulmakta ve yüksek genel öz yeterliliğin yüksek expat uyumunu sağlayacağı ifade edilmektedir (Shaffer vd., 2006). Genel öz yeterlilik ve expat uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, literatürdeki bulguların mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Wong (2005), göç etmenin bireyi belirsizlik ve kültürel farklılıklar ile karşı karşıya getireceğini, bu durumun da strese sebep olacağını ifade etmektedir. Gudykunst ve Hammer (1988) ise anksiyete ve belirsizliğin yeni kişilerle etkili iletişim kurmada ve kültürlerarası uyum üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedirler. Göç eden expatların yeni kültüre uyum sağlayabilmeleri için belirsizlikleri yönetmeleri ve davranışlarında bazı değişiklikler yapmaları gerekmektedir (Black, 1988). Anksiyete hissi belirsizlik duygusu ile karakterize ortaya çıkmakta ve farklı kültürlerden bireylerle karşılaştığında artmaktadır (Malek ve Budhwar, 2012). Malek ve Budhwar (2012), yüksek anksiyetenin bireyler arasındaki karşı taraf algısını kişilerin düzleminden çıkartarak kültürel farklar üzerinden algılanmasına sebep olduğunu ortaya koymaktadırlar. Açıklamak gerekirse, yüksek anksiyete sahibi bireyler yeni kültürden kişiler ile karşılaştıklarından, o kişinin bireysel özelliklerini daha bulanık görmekte ve daha çok kendileri karşı taraf arasındaki kültürel farklılıklara odaklanmalarına sebep

olmaktadır. Bu durum ise bireysel etkileşime ket vurmakta ve expat uyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Malek ve Budhwar, 2012).

Aycan (1997) çalışmasında, yüksek anksiyete seviyesinin expat uyumu için kritik bileşenlerden olan yeni kültürden insanlar ile etkileşimin geliştirilmesini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bhaskar ve diğerleri (2005)'nin çalışmasında, yüksek anksiyetenin bireylerin iş performanslarını etkilediğini ve bu durumun expat uyumunun azalttığını ifade etmektedirler. Anksiyete ve expat uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, literatürdeki bulguların mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Genel öz yeterlilik ve anksiyete arasındaki ilişkiye dair mevcut araştırma bulguları ile literatür kıyaslandığında mevcut araştırma sonuçlarına benzer olarak, yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip bireylerin daha düşük anksiyete belirtileri gösterdiği anlaşılmaktadır (Yarar vd., 2021). Fliege ve diğerleri (2009) de araştırmalarında, bireylerin genel öz yeterlilik algısının güçlendirilmesinin anksiyete düzeylerini düşüreceğini ortaya koymuşlardır. Anksiyete ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, literatürdeki bulguların mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise cinsiyet değişkeni bağlamında katılımcıların hem genel öz yeterlilik puanlarının hem de anksiyete puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Erkek katılımcıların genel öz yeterlilik puanları kadın katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksekken, kadın katılımcıların anksiyete puanları erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile expat uyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma ile karşılaşılmamıştır.

Literatüre bakıldığında, cinsiyet değişkeni ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelendiği bir çok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bandelow ve Michaelis (2015), anksiyete bozukluğuna bağlı ruhsal hastalıkların görülme sıklığının kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Hem Kessler ve diğerleri (2007) hem de McLean ve diğerleri (2011) kadınların anksiyete bozukluğu tanısı

alma ve anksiyeteye ilişkin gündelik yaşam sıkıntıları yaşama oranlarının erkeklere kıyasla daha fazla olduğunu ifade etmektedirler. Anksiyete ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, literatürdeki bulguların mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Alan yazınındaki araştırmalara bakıldığında, genel öz yeterlilik ile cinsiyet değişkeninin arasındaki ilişkinin farklı örneklem grupları ve alanlarda araştırıldığı görülmektedir. Bandura ve diğerleri (2001), bireylerin karakterlerinin küçük yaşlardan itibaren toplumsal ve kültürel beklentiler doğrultusunda şekillendiğini ifade etmektedirler. Erkeklerin, özellikle geleneksel olarak erkek cinsiyetine atfettiği fiziksel görevler ve teknoloji alanlarında kadınlara kıyasla daha fazla genel öz yeterlilik algısına sahip oldukları görülmektedir (Bandura vd., 2001).

Scholz ve diğerleri (2002) ise kültürel ve toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin öz yeterlilik algılarını etkileyebileceğini ifade etmekte ve cinsiyet rollerinin hem erkek hem de kadın cinsiyeti açısından yeni deneyimleri ve öğrenme fırsatlarını kısıtlayacağını belirtmektedirler. Expatlık deneyimi gibi daha çok dış dünya ile ilişkilenen ön plana çıktığı koşullarda ise erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla genel öz yeterlilik algısına sahip oldukları görülmektedir (Scholz vd., 2002).

Hoyt ve Blascovich (2007), erkek çocukların, büyüme süreçlerinde risk almalarına yönelik teşvik verildiğini bu durumun ise yetişkinlik döneminde erkeklerin genel öz yeterlilik algılarını kadınlara kıyasla artırdığını ifade etmişlerdir. Yeni bir ülkeye göç etme ve ardından ortaya çıkan yeni deneyimleri çekinmeden yaşama risk alma davranışlarına örnek olarak verilebilir. Bandura (2001)'nın sosyal bilişsel teorisi genel öz yeterliliğin yeni deneyimler ile geliştiğini ifade etmektedir. Genel öz yeterlilik ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, literatürdeki bulguların mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Göç eden bireylerin expat uyumları ile Hollanda'da geçirdikleri süre arasındaki ilişki ile ilgili mevcut araştırma bulgularına bakıldığında, Hollanda'da 2 ila 5 yıl arası yaşayanların, 0 ila 1 yıl ve 1 ila 2 yıl arasında yaşayanlara göre

istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla expat uyum puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Expat uyumu ve yeni ülkede geçirilen süre arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalardan olan Black ve Mendenhall (1991)'in araştırması expat bireylerin uyum süreçlerinin evreler halinde meydana geldiğini ifade etmektedirler. Bu evreler, balayı, kriz iyileşme ve uyum olarak adlandırılmaktadır (Black ve Mendenhall, 1991). Expatlık sürecinin başında olan ve iki yıldan daha az süre yeni ülkede yaşayan kişilerin ikinci evrede oldukları ve hem sosyal hem de bireysel krizler ile karşı karşıya kaldıkları düşünülebilir. Ancak, iki yıl gibi bir sürenin ardından yeni hayatlarını rutine oturttukları Hollanda'ya uyumlarını artıran bireylerin iyileşme ve uyum evrelerinde oldukları anlaşılmaktadır. Caligiuri ve Lazarova (2002), çalışmaları ile expat uyum sürecinde zamanla sosyal etkileşimin ve sosyal ağların artmasının uyumu artırdığını ortaya koymaktadırlar.

Haslberger ve Brewster (2009), göç eden bireylerde zamanla psikolojik evrilmenin gerçekleştiği ve bu durumun expatların uyumlarını artırdığını ifade etmektedirler. Selmer (1999) ise yeni bir ülkeye göç eden kişilerin ilk kültürel şokun ardından zamanla yeni ülkeye uyumlarının arttığını ortaya koymaktadırlar.

Göç eden bireylerdeki kültür şokunu ve adaptasyon süreçlerinin psikolojik yönlerini detaylı bir şekilde ele alan Ward ve diğerleri (2001), sosyokültürel adaptasyonun zamanla arttığını ortaya koymuşlardır. Ancak, göç eden bireylerin zaman algılarındaki değişimin psikolojik uyumun bir parçası olduğu ve ilk etapta zorluklar ile karşılaşan bireylerin zamanın yavaş geçtiğini hissettikleri ifade edilmektedir (Ward vd., 2001, s.159-167). Bu veriler, expatlık deneyiminin ilk yıllarının zorluğunu açılmaktadır. Expat uyumu ve göç edilen yerde geçirilen zaman arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, literatürdeki bulguların mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma bulgularından olan expat uyumu ve çalışma niteliği arasındaki ilişkide, çalışan expatların çalışmayan katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek uyum puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Bunun yanında, Hollanda'ya iş bularak gelen expatların, geldikten sonra iş bulan

bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek genel öz yeterlilik puanlarına sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Litaretüre bakıldığında çalışma niteliğinin, kendi istekleri ile giden ve gittikleri ülkede iş arayışına giren expatlar, belirli bir göreve atanarak/iş bularak giden expatlar ve göçmen işçiler olarak nitelendirildiği görülmektedir (Farcas ve Goncalves, 2017). Farcas ve Goncalves (2017) tarafından yapılan çalışma her bir grubun istihdam durumlarına ve bireysel göç koşullarına bağlı olarak farklı expatlık deneyimlerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu deneyimlerinden biri olan iş bularak göç etme hususunda, iş bularak ülke değiştiren bireylerin yeni ülkeye daha kolay uyum sağladıkları görülmektedir (Farcas ve Goncalves, 2017). Anderson ve diğerleri (2012), köken ülkelerinde iken farklı bir ülkede bulunan iş yeri ile anlaşarak göç eden bireylerin genel itibarı ile konut, dil eğitimi gibi kapsamlı destek paketlerine sahip olduklarını bu durumun expat uyumu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadırlar. Kendi çabaları ile göç eden ve daha sonra çalışmaya başlayan bireylerin ise adaptasyon sürecinde daha fazla proaktif oldukları, uyum sürecinden karşılaştıkları zorlukları kendilerinin çözmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır (Doherty ve Dickman, 2011). Ayrıca göç edilen ülkede çalışıyor olmanın, bireyin sosyal ağlarını genişlettiği ve uyum sürecini kolaylaştırdığı araştırma bulgularından anlaşılmaktadır (Andresen vd, 2014). Cerdin ve Selmer (2013)'e göre işsizliğin getirdiği ekonomik ve sosyal olanaklara erişimin kısıtlılığını expat uyum sürecini zorlaştırmaktadır. Bunun yanında, iş bularak gelen ve göç ettikten sonra iş bulan bireylerin genel öz yeterlilik algılarının farklılığı Bandura (1977)'nin sosyal öğrenme kuramı bağlamında bakıldığında açıklığa kavuşmaktadır. Göç edilen ülkeye iş bularak gelen bireyler hem yerel kültür ile sosyal etkileşime daha kısa sürede olumlu bir şekilde erişmekte hem de yeni deneyimler ile genel öz yeterlilik algılarını artırmaktadırlar. Mevcut araştırma bulguları ile literatürdeki çalışmaların sonuçları kıyaslandığında, her iki verinin birbirleri ile örtüştüğü görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, expat uyumunun yordayıcıları olarak genel öz yeterlilik ve anksiyete değişkenleri üzerinde incelemede bulunulmuştur. Bu kapsamda, genel öz yeterlilik ve expat uyumu arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, expat uyumu ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, expat uyumunun bileşenlerinden olan, etkileşimsel uyum ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Expat uyumunun bir diğer bileşeni olan genel yaşam uyumu ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu ortaya koyulmuştur. Ek olarak, expat uyumunun bir üçüncü bileşeni olan iş yeri uyumu ile genel öz yeterlilik arasındaki ilişkide anksiyetenin kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Tüm bunların yanında, erkek katılımcıların genel öz yeterlilik puanları kadın katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksekken, kadın katılımcıların anksiyete puanları erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin, katılımcıların genel öz yeterlilik ve anksiyete puanlarında farklılaşmaya sebep olduğu ortaya koyulmuştur.

Diğer bulgulara bakıldığında ise, Hollanda'da 2 ila 5 yıl arası yaşayan expatların, 0 ila 1 yıl ve 1 ila 2 yıl arasında yaşayanlara göre daha yüksek expat uyum puanlarına sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Expat uyumu ve çalışma niteliği arasındaki ilişkide ise çalışan expatların çalışmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek uyum puanlarına sahip oldukları araştırma sonuçları ile ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların genel öz yeterlilik puanları hakkında yapılan analiz sonuçları, Hollanda'ya iş bularak gelen expatların, geldikten sonra iş bulan expatlara göre daha yüksek genel öz yeterlilik algısına sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin analiz edildiği mevcut çalışmanın, alan yazımındaki diğer çalışmalar gibi bazı sınırlılıklar ile yürütüldüğü göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, araştırma verilerinin toplanma araçlarının ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır. Hem veri toplama araçlarının

geçerli ve güvenilir olduğu, hem de katılımcıların veri toplama araçlarını içten ve doğru şekilde yanıtladıkları var sayımları ile araştırma yürütölmüştür. Ancak, bu çalışmada hayatın olağan akışına paralel olarak araştırma bulgularına etki etmiş ve kontrol altına alınmayan bazı değişkenler olabileceği gelecekte yapılacak araştırmalarda göz önünde bulundurulmalıdır.

Mevcut araştırmada kullanılan veriler katılımcılardan online gönderilen anket yöntemi ile toplanmıştır. Bu yöntem katılımcıların kendilerini anket soruları vasıtası ile daha iyi ifade edebileceklerine dair düşüncedir. Araştırma verileri online anket yöntemi ile toplandığından, veriler çok kısa bir zaman diliminde tek zamanlı olarak araştırmacıya ulaşmıştır. Ancak, bu durumun mevcut araştırmada ortak yöntem varyansı'na neden olabileceği de gelecek araştırmalarda göz önüne alınmalıdır. Araştırma verilerinin farklı zaman aralıklarında toplanması gelecek araştırmalar için öneri niteliğindedir.

Araştırmanın, expat uyumu, genel öz yeterlilik ve anksiyete ilişkisini inceleyen az sayıdaki çalışmadan biri olması, hatta Türkçe literatürde daha önce bu kapsamda bir çalışmanın bulunmaması çalışmanın özgünlüğünü göstermektedir. Mevcut araştırmanın, bu bağlamda hem yöntem bilimine hem de literatüre katkı yapacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV-TR)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Andresen, M., Bergdolt, F., Margenfeld, J., ve Dickmann, M. (2014). Addressing international mobility confusion - Developing definitions and differentiations for self-initiated and assigned expatriates as well as migrants. *International Journal of Human Resource Management*, 25(16), 2295-2318.
- Aycan, Z. (1997). Expatriate adjustment as a multifaceted phenomenon: Individual and organizational level predictors. *The International Journal of Human Resource Management*, 8(4), 434-456.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği'nin GÖYÖ Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.
- Bandelow, B., ve Michaelis S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-35.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., ve Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72(1), 187-206.

- Bandura A., Pastorelli C., Barbaranelli C., ve Caprara G.V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-69.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders*. The Guilford Press.
- Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., ve Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011-1023.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.
- Bhaskar-Shrinivas, P., Harrison, D. A., Shaffer, M. A., ve Luk, D. M. (2005). Input-based and time-based models of international adjustment: Meta-analytic evidence and theoretical extensions. *Academy of Management Journal*, 48(2), 257-281.
- Bjørlykhaug, K. I., Karlsson, B., Hesook, K. S., ve Kleppe, L. C. (2021). Social support and recovery from mental health problems: A scoping review. *Nordic Social Work Research*, 12, 1-32.
- Black, J. (1988). Work Role Transitions: A Study of American Expatriate Managers in Japan. *Journal of International Business Studies*, 48, 222–231.
- Black, J., Gregersen, H., ve Mendenhall, M. (1992). Toward a Theoretical Framework of Repatriation Adjustment. *Journal of International Business Studies*, 23, 737-760.
- Black, J. S., ve Mendenhall, M. (1991). The U-curve adjustment hypothesis revisited: A review and theoretical framework. *Journal of International Business Studies*, 22(2), 225-247.

- Black, J. S., Mendenhall, M., ve Oddou, G. (1991). Toward a comprehensive model of international adjustment: An integration of multiple theoretical perspectives. *The Academy of Management Review*, 16(2), 291-317.
- Black, J., ve Mendenhall, M. (1990). Cross-Cultural Training Effectiveness: A Review and a Theoretical Framework for Future Research. *Academy of Management Review*. 15. 113-136.
- Black, J.S. ve Stephens, G.K. (1989). The Influence of the Spouse on American Expatriate Adjustment and Intent to Stay in Pacific Rim Overseas Assignments. *Journal of Management*, 15(4), 529-544.
- Bozbaş, Y. (2015). *Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlilik inançları ve sınıf yönetimi beceri algıları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Budhwani, H., Hearld, K. R., ve Chavez-Yenter, D. (2015). Generalized anxiety disorder in racial and ethnic minorities: A case of nativity and contextual factors. *Journal of Affective Disorders*, 175, 275-280.
- Cacha, L. A., Poznanski, R. R., Latif, A. ve Ariff T. (2019). Psychophysiology of chronic stress: An example of mind-body interaction. *NeuroQuantology*, 17 (7), 53-63.
- Caligiuri, P. M. (2000). The big five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel Psychology*, 53(1), 67-88.
- Caligiuri, P. M., ve Lazarova, M. B. (2002). A model for the influence of social interaction and social support on female expatriates' cross-cultural adjustment. *International Journal of Human Resource Management*, 13(5), 761-772.
- Caligiuri, P. M., Lazarova, M. B., ve Tarique, I. (2005). Training, learning style, and effectiveness of international assignees. *Academy of Management Executive*, 19(2), 119-133.

- Cerdin, J. L., ve Selmer, J. (2014). Who is a Self-Initiated Expatriate? Towards conceptual clarity of a common notion. *International Journal of Human Resource Management*, 25(9), 1281-1301.
- Chen, L. (2019). The impact of expatriates' cross-cultural adjustment on work stress and job involvement in the high-tech industry. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32 (1), 68-82.
- Clark, L. A., ve Watson, D. (2019). Constructing validity: New developments increating objective measuring instruments. *Psychological Assessment*, 31(12), 1412-1427.
- Crestani, F., Lorez, M., Baer, K., Essrich, C., Benke, D., Laurent, J. P., Belzung, C., Fristschy, Lüscher, B., ve Mohler, H. (1999). Decreased GABA A-receptor clustering results in enhanced anxiety and a bias for threat cues. *Nature America*, 2(9), 833-839.
- Cooper, R. (2021). The role of self-efficacy in expatriate adjustment: An allegorical perspective. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 55(1), 122-137.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S.D., ve van Straten, A. (2016). The efficacy of psychotherapy and pharmacotherapy in treating depressive and anxiety disorders: A meta-analysis of direct comparisons. *World Psychiatry*, 15(2), 183-195.
- Doherty, N., ve Dickmann, M., (2011). Exploring the motives of company-backed and self-initiated expatriates. *The International Journal of Human Resource Management*, 22(3), 595-611.
- Ebadi, H. (2020). Bütünleşik anksiyete stres ölçeği ölçek geliştirme çalışması. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 06 (01), 89-99.

- Ersoy, E. (2020). *The predictors of psychological distress in expatriates: expatriate adjustment, loneliness, and social problem-solving skills*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Farcas, D., ve Gonçalves, M., (2017). Motivations and Cross-Cultural Adaptation of Self-Initiated expatriates, assigned expatriates, and immigrant workers: the case of Portuguese migrant workers in the United Kingdom. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1-24.
- Fliege H., Lee J. R. , Grimm A., ve Klapp B. F. (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research* 66, 477-493.
- Gudykunst, W. B., ve Hammer, M. R. (1988). The influence of social identity and intimacy of interethnic relationships on uncertainty reduction processes. *Human Communication Research*, 14(4), 569–601.
- Gullahorn, J. T., ve Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the u-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33-47.
- Haslberger, A., ve Brewster, C. (2009). Capital gains: Expatriate adjustment and the psychological contract in international careers. *Human Resource Management*, 48(3), 379-397.
- Hofmann, S. G., Anu-Asnaani, M. A., ve Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., ve Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Hoyt, C. L., ve Blascovich, J. (2007). Leadership efficacy and women leaders' responses to stereotype activation. *Group Processes & Intergroup Relations*, 10(4), 595-616.

- James, K.A. , Stromin, J. I., Steenkamp N., ve Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1-20.
- Judge, T. A., ve Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits, self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Johnson, D. P., ve Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
- Kessler R.C., Angermeyer M., Anthony J.C., Graaf R., Demyttenaere K., Gasquet I., Girolamo G., Gluzman S., Gureje O., Haro J.M., Kawakami N., Karam A., Levinson D., Medina-Mora, M. E., Oakley-Browne, M.A., Posada-Villa J., Stein D.J., Adley-Tsang, C.H., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee S., Heeringa, S., Pennell, B.E., Berglund, P., Gruber, M.J., Petukhova, M., Chatterji, S., ve Üstün T.B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168-176.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas, K. R., ve Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ve Wittchen, H. U. (2012). Twelve month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International journal of methods in psychiatric research*, 21(3), 169-184.
- Kirchenheim, C., ve Richardson, W. (2005). Teachers and their international relocation: The effect of self-efficacy and flexibility on adjustment and outcome variables. *International Education Journal*, 6, 407-416.
- Kraske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men*. Elsevier Science Limited.

- Koeveshnikov, A., Wechtler H., ve Dejoux, C. (2013). Cross-cultural adjustment of expatriates: The role of emotional intelligence and gender. *Journal of World Business*, 49(3), 362-371.
- Lazarova, M., Westman, M., ve Shaffer, M. A. (2010). Elucidating the positive side of the work-family interface on international assignments: A model of expatriate work and family performance. *Academy of Management Review*, 35(1), 93-117.
- Lazarus, R.S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lent, R. W., Brown, S. D., ve Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- Lorig, K.R., ve Holman, H. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7.
- Luszczynska, A., ve Schwarzer, R. (2015). *Social cognitive theory*. Open University Press.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45-51.
- Otte, C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: Current state of the evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13, 413-21.
- Malek, M.A. ve Budhwar, P. (2012) Cultural Intelligence as a Predictor of Expatriate Adjustment and Performance in Malaysia. *Journal of World Business*, 48, 222–231.
- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: New insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Science OA*, 1(3).
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 65-88.

- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505.
- Mendenhall, M., ve Oddou, G. (1985). The dimensions of expatriate acculturation: A review. *Academy of Management Review*, 10, 39-47.
- Newman, M. G., ve Erickson, T. M. (2010). Generalized anxiety disorder. In J. G. Beck (Ed.), *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment* (235-259). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66, 543-578.
- Romanowski, M. H., ve Nasser, R. N. (2014). Identity issues: expatriate professors teaching and researching in Qatar. *Higher Education*, 69, 1-22.
- Salanova, M., Llorens, S., ve Schaufeli, W. B. (2011). Yes, i can, i feel good, and i just do it! on gain cycles and spirals of efficacy beliefs, affect, and engagement. *Applied Psychology*, 60, 255-285.
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S., ve Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Scholz U., Gutierrez-Dona B., Sud S., ve Schwarzer R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Schunk, D. H. (1995). *Self-efficacy and education and instruction*. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Plenum Press.
- Schwarzer, R., ve Jerusalem, M. (2010). The general self-efficacy scale (GSE). *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 329-345.

- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., Wright, S., ve Johnston, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures In Health Psychology: A User's Portfolio*.
- Selmer, J. (1999). Culture shock in China? Adjustment pattern of Western expatriate business managers. *International Business Review*, 8(5), 515-534.
- Selmer, J. (2001). Psychological barriers to adjustment and how they affect coping strategies western business expatriates in China. *The International Journal of Human Resource Management*, 12(2), 151-165
- Shaffer, M. A., Harrison, D. A., Gregersen, H., Black, J. S., ve Ferzandi, L. A. (2006). You can take it with you: Individual differences and expatriate effectiveness. *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 109-125.
- Stahl, G. K., ve Caligiuri, P. (2005). The effectiveness of expatriate coping strategies: The mediating role of cultural distance, position level, and adjustment type. *Journal of World Business*, 40(3), 267-281.
- Stajkovic, A. D., ve Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261.
- Strecher, V. J., DeVellis, B. M., Becker, M. H., ve Rosenstock, I. M. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13(1), 73-92.
- Stein, M. B., ve Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, 371(9618), 1115-25.
- Sterle, M. F., Vervoort, T., ve Verhofstadt, L. L. (2018). Social support, adjustment, and psychological distress of help-seeking expatriates. *Psychologia Belgica*, 58(1), 297-317.
- Ward, C., Bochner, S., ve Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Routledge.
- Ward, C., ve Kennedy, A. (2001). Coping with cross-cultural transition. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 636-642.

- Wong, M. (2005). Organizational Learning via Expatriate Managers: Collective Myopia as Blocking Mechanism. *Organization Studies*, 26 (3), 325-350.
- Yarar, F., Aslan Telci, E., ve Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3), 548-554.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
- Zimmermann, J., ve Neyer, F.J. (2013). Do we become a different person when hitting the road? Personality development of sojourners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 515-530.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

☐ Onaylıyorum

1- Cinsiyetiniz

☐ Kadın

☐ Erkek

☐ Diğer

2- Yaşınız

3- Ne kadar süredir Hollanda'da yaşıyorsunuz?

☐ 0-1 Yıl

☐ 1-2 Yıl

☐ 2-5 Yıl

☐ 5 Yıldan Fazla

4- Hollanda'daki çalışma durumunuz?

☐ Hollanda'ya işimi bularak geldim.

☐ Hollanda'ya geldikten sonra işimi buldum.

☐ Kendi işimi kurdum.

☐ Çalışmıyorum.

5- Eğitim durumunuz (en son mezun olunan)?

☐ İlkokul/Ortaokul

- ☐ Lise
- ☐ Ön lisans / Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

6- Medeni Durumunuz?

- ☐ Evli/Partner
- ☐ Bekar

7- Çocuğunuz var mı?

- ☐ Hayır
- ☐ Evet, 1 tane
- ☐ Evet, 2 tane
- ☐ Evet, 3'ten fazla

Ek-2: Expat Uyum Ölçeği (Expatriate Adjustment Scale)

Lütfen aşağıda yer alan durumlara ne kadar uyum sağlamış olduğunuzu belirtiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizin için en geçerli cevabı yansıtan seçeneği işaretleyiniz ve tüm soruları cevaplamaya gayret ediniz.(1=uyum sağlayamadım; 7=uyum sağladım) anlamına gelmektedir.)

- 1- Genel Olarak, Yaşam Koşulları
- 2- Barınma Koşulları^{[1][7]}
- 3- Yemek^{[1][7]}
- 4- Alışveriş
- 5- Geçim Masrafları^{[1][7]}
- 6- Eğlence / Dinlenme ve Sosyal Tesis Olanakları
- 7- Sağlık Kurumları^{[1][7]}
- 8- Ev Sahibi Ülkenin Vatandaşları ile Sosyalleşme^{[1][7]}
- 9- Günlük Yaşam Olaylarında Ev Sahibi Ülkenin Vatandaşları ile Etkileşim
- 10- İş Yaşamı Dışında Ev Sahibi Ülkenin Vatandaşları ile Etkileşime Girmek
- 11- Ev Sahibi Ülkenin Vatandaşları ile Konuşmak^{[1][7]}
- 12- İşle İlgili Özel Sorumluluklar^{[1][7]}
- 13- Performans Standartları ve Beklentiler^{[1][7]}
- 14- Yönetimsel (Supervisory) Sorumluluklar

Ek-3: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Aşağıda bazı sorular bulunmaktadır sizin için en uygun olanını işaretleyiniz. Tamamen Yanlış (1) Biraz Doğru (2) Orta Düzeyde Doğru (3) Tamamen Doğru (4)

- 1- Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim
- 2- Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.
- 3- Amalarımaya bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.
- 4- Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa ıkabileceğime inanıyorum.
- 5- Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.
- 6- Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu özebilirim.
- 7- Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.
- 8- Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.
- 9- Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.
- 10- Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.

Ek-4: Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği

Aşağıda bazı sorular bulunmaktadır sizin için en uygun olanını işaretleyiniz. Hiçbir zaman (0) Nadiren (1) Bazen (2) Genellikle (3) Her zaman (4)

- 1- 1.Çalışma saatleri içerisinde kendimi gergin hissediyorum
- 2- İş hayatımda kötü şeyler olacaktıymış gibi korkularım var
- 3- Endişe verici düşünceler taşıyorum
- 4- Kendimi neşeli hissetmiyorum
- 5- Dış görünümüme ilgi göstermiyorum
- 6- Bir şey yapma gereğinden dolayı huzursuzluk duyarım
- 7- Tamamlanması gereken yeni görevlerde panik oluyorum
- 8- Düşünmek istemediğim işler var
- 9- Birçok küçük iş hakkında endişeleniyorum
- 10- Gevşediğim zamanlar rahatlamadığımı hissediyorum
- 11- 11.Sinirlenip kolayca kızabiliyorum
- 12- Herhangi bir olaydan çok çabuk rahatsız olabiliyorum
- 13- Yerinde duramadığımı, huzursuz olduğumu hissediyorum
- 14- Kaslarımı gergin hissedip rahatlamak istiyorum
- 15- Uykuya dalmakta zorlanıyorum
- 16- 16.Doyurucu uyumadığımı hissediyorum
- 17- Rutin işleyişi bozacağım diye korkuyorum
- 18- 18.Çözüm bulduğum sorunları tekrar sorgulama ihtiyacı duyuyorum
- 19- Sürekli başım veya midemin ağrıdığını hissediyorum
- 20- Engellere karşı toleransımın az olduğunu hissediyorum
- 21- Rahatsız edici güçlükleri idare edemiyorum
- 22- Yaptıklarımın zevk almadığımı hissediyorum
- 23- Çözemediğim problemlerin çok olduğunu düşünüyorum
- 24- Hayatımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissediyorum
- 25- Daima çevredekilerin gözünün üzerimde olduğunu düşünürüm
- 26- Yaptıklarımın “başkaları ne düşünür” diye çekinirim
- 27- Sosyal statü endişesi bende baskı oluşturmaktadır
- 28- Kendimle barışık olmadığımı düşünüyorum
- 29- Aile içerisindeki sorunlar gün içerisinde beni etkiler

30- Son bir haftadır geleceğe umutsuz baktığımı düşünüyorum

31- Başkaları tarafından kontrol edildiğimi düşünüyorum

32- Olumsuzluklara karşı kendimi güçsüz hissediyorum

33- Sosyal yalnızlık korkusu yaşıyorum



Ek-5: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 15.02.2024-139198



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-139198

15.02.2024

Konu : Ayşe ULUCAY'ın "Hollanda'da Yaşayan ve Çalışan Expat Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşlarının Yaşadıkları Yerdeki Uyumlarının Yordayıcıları Olarak Anksiyete Düzeyleri ve Genel Öz Yeterlilikleri" Başlıklı Revize Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı Hk.

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 15.02.2024 Tarihli ve 74966756- - 509 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2120039032 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ayşe ULUCAY'ın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ danışmanlığında hazırladığı "Hollanda'da Yaşayan ve Çalışan Expat Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşlarının Yaşadıkları Yerdeki Uyumlarının Yordayıcıları Olarak Anksiyete Düzeyleri ve Genel Öz Yeterlilikleri" başlıklı tez çalışmasının 22.01.24 tarihli 2024/01 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU328AB92 Pin Kodu :19822

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSU328AB92&eS=139198>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90

e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentunv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Cevat Gemi

Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.