

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN YARDIM VERMEYE
YÖNELİK TUTUMLARI İLE SAHİP OLDUKLARI
ÖZYETERLİK VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zehra ÇİFTÇİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2024

©2024-Zehra ÇİFTÇİ

T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN YARDIM VERMEYE
YÖNELİK TUTUMLARI İLE SAHİP OLDUKLARI
ÖZYETERLİK VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL COUNSELORS' ATTITUDES
TOWARDS GIVING HELP AND THEIR SELF-EFFICACY
AND COGNITIVE DISTORTIONS**

Hazırlayan

Zehra ÇİFTÇİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç. Dr. Davut AYDIN

KIRŞEHİR-2024

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Zehra ÇİFTÇİ tarafından hazırlanan “*PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN YARDIM VERMEYE YÖNELİK TUTUMLARI İLE SAHİP OLDUKLARI ÖZYETERLİK ve BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*” adlı tez çalışması 05.11.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği/oyçokluğu ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman(İmza) Doç. Dr. Davut AYDIN

Jüri Başkanı.....(İmza) Prof. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI

Üye.....(İmza) Doç. Dr. Evren ERZEN

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

05/11/2024

(İmza)

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

05/11/2024

Zehra ÇİFTÇİ

İmza

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN YARDIM VERMEYE YÖNELİK TUTUMLARI İLE SAHİP OLDUKLARI ÖZYETERLİK VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Zehra ÇİFTÇİ

Danışman: Doç. Dr. Davut AYDIN

(2024 – 88 sayfa)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Jüri

Danışman: Doç. Dr. Davut AYDIN

Üye: Doç. Dr. Evren ERZEN

Üye: Prof. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI

Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin tespitini amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesini kapsayan her bir bölgeden seçilen ikişer ilde (İstanbul, Bursa, İzmir, Manisa, Antalya, Adana, Ankara, Kayseri, Gaziantep, Şanlıurfa, Trabzon, Samsun, Erzurum ve Van) aktif olarak çalışmakta olan 412 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Bu çalışmada “Yardım Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği”, “Psikolojik Danışma Özyeterlik Ölçeği”, “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ve ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Verilerin analizi için, t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson moment çarpım korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçek puanlarına ait Cronbach alfa katsayıları incelendiğinde; Yardım Vermeye Yönelik Tutum için .91; Psikolojik Danışma Öz Yeterliği için .96; Bilişsel Çarpıtma için .87 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre kadın ($\bar{x}= 33,45$) ve erkek ($\bar{x}= 34,24$) psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum puanlarında anlamlı bir

fark bulunmamıştır ($p > .05$). Çalışılan kurum değişkenine göre resmi kurum ($\bar{x} = 35,21$) ve özel kurum ($\bar{x} = 31,96$) yardım vermeye yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Mesleki kıdem yılı değişkenine göre psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile özyeterlikleri arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.380$, $p < .01$). Analiz sonuçlarına göre psikolojik danışmanların özyeterlik düzeyleri arttıkça yardım vermeye yönelik tutum düzeylerinin azaldığı söylenebilmektedir. Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile bilişsel çarpıtmaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .116$, $p < .05$). Bu sonuçlara göre bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça yardım vermeye yönelik tutumlarının arttığı söylenebilmektedir. Psikolojik danışmanların özyeterlik puanları ile bilişsel çarpıtma puanları yardım vermeye yönelik tutumlarına ilişkin varyansın % 14,3'ini açıklamaktadır. Psikolojik danışmanların özyeterlik ile bilişsel çarpıtma puanları yardım vermeye yönelik tutum düzeylerini anlamlı şekilde açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yardım Vermeye Yönelik Tutum, Psikolojik Danışma Özyeterlik, Bilişsel Çarpıtmalar

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL COUNSELORS' ATTITUDES TOWARDS GIVING HELP AND THEIR SELF-EFFICACY AND COGNITIVE DISTORTIONS

M.Sc.Thesis Preparer: Zehra ÇİFTÇİ Advisor: Assoc. Prof. Dr. Davut AYDIN

**Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences Education Sciences
Department Guidance And Psychological Counseling Science**

Jury

Advisor: Assoc. Prof. Dr Davut AYDIN

Asst. Assoc. Prof. Dr Evren ERZEN

Prof. Dr Özkan ÇIKRIKÇI

(2024 – 88 Page)

In this study, which aims to determine the relationship between the attitudes of psychological counselors actively working in the field towards giving help, their self-efficacy and cognitive distortions, a relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. The study group of the research consists of 412 people who are actively working in two provinces selected from each region (Istanbul, Bursa, Izmir, Manisa, Antalya, Adana, Ankara, Kayseri, Gaziantep, Şanlıurfa, Trabzon, Samsun, Erzurum and Van) covering 7 geographical regions of Turkey. constitutes a psychological counselor. In this study, "Attitude Towards Helping Scale", "Psychological Counseling Self-Efficacy Scale", "Cognitive Distortions Scale" and "Personal Information Form" were used. To analyze the data, t test, one-way analysis of variance, Pearson moment product correlation analysis and regression analysis were performed. According to the analysis results, when the Cronbach alpha coefficients of the scale scores are examined; .91 for Attitude Toward Giving Help; .96 for Counseling Self-Efficacy; For Cognitive Distortion it was found to be .87. According to the gender variable, there was no significant difference in the attitude scores of female ($\bar{x}= 33.45$) and male ($\bar{x}= 34.24$) psychological counselors towards giving help ($p>.05$). According to the institution variable, a significant difference was found between the attitude scores towards giving help in public institutions ($\bar{x}= 35.21$) and private institutions ($\bar{x}=$

31.96) ($p < .05$). There was no significant difference between psychological counselors' attitude scores towards giving help according to the variable of professional seniority ($p > .05$). It was determined that there was a moderate, negative significant relationship between psychological counselors' attitudes towards giving help and their self-efficacy ($r = -.380$, $p < .01$). According to the analysis results, it can be said that as the self-efficacy levels of psychological counselors increase, their attitude levels towards giving help decrease. It was determined that there was a low-level, positive and significant relationship between psychological counselors' attitudes towards giving help and their cognitive distortions ($r = .116$, $p < .05$). According to these results, it can be said that as cognitive distortion levels increase, their attitudes towards giving help increase. Psychological counselors' self-efficacy scores and cognitive distortion scores explain 14.3 % of the variance in their attitudes towards giving help. Psychological counselors' self-efficacy and cognitive distortion scores significantly explain their attitude levels towards giving help.

Keywords: Attitude Towards Help Giving, Psychological Counseling Self-Efficacy, Cognitive Distortions

ÖN SÖZ

Gerek lisans eğitimim gerekse kişisel gelişimim ve bu çalışmanın planlanması, yazımı, mesleki ve manevi anlamda emeğini, desteğini her daim yanımda hissettiğim değerli hocam, tez danışmanım sayın Doç. Dr. Davut AYDIN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatım boyunca emeğini ve varlığı daima arkamda hissettiğim babam Ömer KARAMAN ve annem Ayşe KARAMAN'a, ablaları olmaktan gurur duyduğum Kübra ve Ömer Faruk KARAMAN'a hayatıma kattıkları her şey teşekkür ederim. Sevgili eşim İsmail ÇİFTÇİ 'ye varlığı, desteği ve hayat yoldaşlığı için teşekkür ederim.

Kırşehir-2024

Zehra ÇİFTÇİ

İÇİNDEKİLER	Sayfa
KABUL VE ONAY	I
BİLDİRİM	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
ÖN SÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar LİSTESİ	X
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
SİMGELER VE KISALTMALAR	XII
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMİ	6
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	9
1.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	11
1.4. VARSAYIMLAR	11
1.5. TANIMLAR	11
BÖLÜM II	12

2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR	12
2.1. YARDIM VERMEYE YÖNELİK TUTUM	12
2.1.1. Tutum.....	12
2.1.2. Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum.....	13
2.1.3. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	14
2.2. ÖZ YETERLİK	15
2.2.1. Öz yeterlik kavramı	15
2.2.2. Öz yeterlik kaynakları.....	17
2.2.2.1. Doğrudan yaşantılar	17
2.2.2.2. Dolaylı yaşantılar.....	17
2.2.2.3. Sözel ikna.....	18
2.2.2.4. Fizyolojik-duygusal uyarılma	18
2.2.3. Öz Yeterlik İnancının Etki Ettiği Süreçler.....	19
2.2.3.1. Bilişsel süreç.....	19
2.2.3.2. Duyuşsal süreç.....	20
2.2.3.3. Motivasyonel süreç.....	20
2.2.3.4. Seçim süreci.....	21
2.2.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği	21
2.2.5. Konu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	23
2.2.5.1. Konu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	23
2.2.5.2. Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	26
2.3. BİLİŞSEL KURAM	26
2.3.1. Bilişsel Yapı.....	27
2.3.1.1. Otomatik düşünceler.....	27
2.3.1.2. Ara inançlar.....	30
2.3.1.3. Temel inançlar	30
2.3.2. Bilişsel çarpıtmalar	31
2.3.3. Konu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	33

2.3.3.1. Konu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	33
2.3.3.2. Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	34
BÖLÜM III	35
2. YÖNTEM	35
2.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ	35
2.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	36
2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu	37
2.5.2. Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği	38
2.5.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	38
2.5.4. Yardım Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği	39
2.6. VERİLERİN ANALİZİ	39
BÖLÜM IV	40
3. BULGULAR	40
3.3. Psikolojik Danışmanların Sahip Olduğu Öz yeterlik ile Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Yardım Vermeye Yönelik Tutumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	40
3.4. Cinsiyete Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular.....	41
3.5. Yaşa Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarına İlişkin Bulgular.....	41
3.6. Mesleki Kıdem Yılı Düzeylerine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarına İlişkin Bulguları.....	42

3.7. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği, Bilişsel Çarpıtma ve Yardım Vermeye Yönelik Tutum Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	42
3.8. Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Öz yeterlilik Düzeylerinin, Yardım Vermeye Yönelik Tutumlarına İlişkin Bulgular	43
BÖLÜM V	44
4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	44
4.3. SONUÇ VE TARTIŞMA	45
4.4. ÖNERİLER	47
KAYNAKÇA	48
EKLER	60
EK 1. Etik Kurul Değerlendirme ve Karar Formu	62
EK 2. Ölçek izinleri.....	63
EK 3. Ölçek formları.....	65
ÖZGEÇMİŞ	70

Tablo 1 Çalışmaya katılan psikolojik danışmanların demografik bilgileri

Tablo 2 Yardım Vermeye Yönelik Tutum, PDÖY ve Bilişsel Çarpıtma Toplam Puanlarının Betimsel Değerleri

Tablo 3 Katılımcıların Psikolojik Danışma Öz Yeterliği, Bilişsel Çarpıtma ve Yardım Vermeye Yönelik Tutum Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Değerleri

Tablo 4 Psikolojik Danışmanların Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Özyeterlik Düzeylerinin, Yardım Vermeye Yönelik Tutumlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 5 Psikolojik Danışmanların Cinsiyet Değişkenine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarının T testi Analiz Sonuçları

Tablo 6.1. Psikolojik Danışmanların Yaş Değişkenine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Puanlarının T testi Analiz Sonuçları

Tablo 7 Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum (Resmi veya Özel) Değişkenine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Puanlarının T testi Analiz Sonuçları

Tablo 8 Psikolojik Danışmanların Mesleki Kıdem Yılı Değişkenine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarının T testi Analiz Sonuçları

SİMGELER VE KISALTMALAR

“Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmış kısaltmalar açıklamaları ile birlikte verilmiştir.

Kısaltmalar	Açıklamalar
YVYT	Yardım Vermeye Yönelik Tutum
YVYTÖ	Yardım Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği
PDÖY	Psikolojik Danışma Özyeterliği
PDÖYÖ	Psikolojik Danışma Özyeterlik Ölçeği
BÇ	Bilişsel Çarpıtma
BÇÖ	Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Gelişen ve değişen toplumların geleceği söz konusu olduğunda en önemli temellerden birisi toplumun ruh sağlığıdır. Toplum ruh sağlığının iyileştirilmesi, geliştirilmesi ve geleceğe hazırlanması aşamasında önemli etkenlerden biri de psikolojik danışmanlık mesleğidir. Psikolojik danışma mesleği, ruh sağlığı normal olarak nitelendirilen bireylerin kişisel, sosyal, mesleki ve eğitsel konulara ilişkin yaşadıkları problem durumlarını etkili şekilde yönetebilmeleri konusunda yardım sağlayan ve toplum ruh sağlığı için önemli bir meslek olarak nitelendirilmektedir (American Counseling Association (ACA), 2013; Gladding, 2013; Kalay Usta ve Deniz, 2019). Psikolojik danışma hizmeti, toplumu oluşturan insan varlığının kendisini tanımada, kişisel, psikolojik ve sosyal anlamda sağlıklı olabilmesinde, çevresiyle uyumu yakalayabilmesinde, kendini geliştirmesi ve gizil potansiyellerinin farkında olabilmesi süreçlerinde profesyonel ve sistematik olarak sürdürülen yardım hizmetini anlatmaktadır (Yeşilyaprak, 2016). Psikolojik danışma, bireye birçok konu hakkında yardım vermeyi içeren ve uzmanlar tarafından yürütülmesi gereken sistematik bir süreci kapsamaktadır (Yılmaz ve Ergene, 2021).

Psikolojik danışma yardımının iyileştirici etkisinin yanı sıra psikolojik danışmandan kaynaklanabilecek ve süreci olumsuz etkileyebilecek faktörlerin de varlığından söz edilmektedir. Psikolojik danışma, bir yardım hizmeti olması ile birlikte danışana zarar verme ihtimalini de içinde barındıran terapötik bir ilişkiyi anlatmaktadır (Parlak, 2021). Psikolojik danışma etik ilkelerine bakıldığında bu konu zarar vermeme başlığı altında incelenmiştir (Türk PDR-DER, 2021). Mesleki açıdan istenen standartta olmayan psikolojik danışmanların sayısının çok az olduğu bilinmekle birlikte bu kişiler yardım almakta olan danışanlara ve mesleğe zarar vermektedirler (Bond, 2017). Bu noktada önemli amaçları gerçekleştirme üzerine kurulu olan psikolojik danışmanlık mesleğini icra eden uzmanların aldıkları akademik eğitim ile birlikte ne tür kişisel eğilimlere sahip oldukları ve ne tür özelliklere sahip olmaları gerektiği de önemli bir konu olarak görülmektedir (Miller ve diğ., 2020). Psikolojik danışman yetiştiren uzmanlar aday psikolojik danışmanların mesleğe ilişkin eğilimlerine yönelik olarak dürüst olma, iletişime açık olma, öz farkındalığı gelişmiş olma, empati, esnek olma, yardım vermeye gönüllü olma gibi özelliklere sahip olmaları gerektiğini belirtmektedir (Korkut-Owen, Tuzgöl-Dost ve Bugay, 2014). Miller ve diğerleri (2019) psikolojik danışmanlarda bulunması gereken mesleğe ilişkin kişisel eğilimleri dokuz özellik şeklinde sıralamıştır.

Sıralanan özellikler Şu Őekildedir; bilişsel faktörler, etik/yasal, kişilerarası iyilik hali, bireysel iyilik hali, kişisel sınırlar, profesyonel sınırlar, uzmanlık, kendini kontrol edebilme, mesleğe uygun olma Şeklindedir. Sıralanan niteliklerden anlaşılacağı üzere mesleğe ilişkin kişisel eğilimler konusunda psikolojik danışmanların birÇok özelliği bünyesinde bulundurması gerekmektedir.

Tutum, bireyin kendini ifade etme, bakış açısını ortaya koyma ve davranış biÇimi Şeklinde ifade edilmektedir. Belirli alanlarda duyuşsal, bilişsel ve davranışsal yönde ııkarımlar ile ilişkide bulunma anlamına gelmektedir (Neaga, 2022). Tutum, bir kişiye, nesneye ya da herhangi bir psikolojik duruma yönelik olan duygu, düşünce ve davranışları organize eden eğilimi anlatmaktadır. Tutumu oluşturan ve birbiriyle ilişkili olan üç faktöre (bilişsel, duyuşsal, davranış) tutumun öğeleri denilmektedir (KaĐıtııbaŐı, 2014). Tutumu oluşturan bilişsel öğe; bireyin tutum gösterdiği kişi, nesne ya da psikolojik duruma yönelik sahip olduğu bilgi, inanıı ve bakış açısını yansıtırken duyuşsal öğe; sevme, reddetme, mutsuz olma, öfke gibi duyguları yansıtılmaktadır. Davranışsal öğe ise sergilenen davranış eğilimlerini göstermektedir (Peker, Küçük- Genıay ve Acar, 2021). Üı öğeden meydana gelen tutumun, insan davranışının en önemli yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Anderson, 1988). Bireyin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini kapsayan tutum, kişinin herhangi bir Şey hakkında ne hissettiği ile ilgili bilgi sağlamaktadır (Robbins, 1994). Tutum olumlu eğilimde ise, kişi o duruma veya nesneye karşı olumlu düşünce, duygu ve davranış eğilimi göstermekte iken tutum olumsuz yönde ise, kişi o duruma veya nesneye karşı olumsuz düşünce, duygu ve davranış eğilimi göstermektedir (Tavşancıl, 2006).

Psikolojik danışma yardımı sağlayan uzmanların verdikleri yardım hizmeti ile uyumu sağlayabilmeleri ve mesleki yükümlölükleri etkili Şekilde yürütmeleri beklenmektedir. Etkili Şekilde yardım hizmeti sunabilme unsurlarından birisi de yardım vermeye yönelik olumlu tutum sergilemektir (Aslan ve diğ., 2018). Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın varlığı kendi başına bir terapötik gücü simgelemektedir. Psikolojik danışmanın varlığı, istenen terapötik ilişkinin kurulması ve davranışsal açıdan amaıların gerıekleŐmesi aşamasında önemlidir (Voltan-Acar, 2015). Bu sebeptendir ki etkili bir psikolojik danışma sürecinin gerıekleŐebilmesi ve danışan ile güçlü bir bağ oluşabilmesi adına psikolojik danışmanın yardım vermeye ilişkin tutumunun olumlu yönde olması gerekmektedir. Bu noktada psikolojik danışma yardımı veren psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarının bilinmesinin etkili bir psikolojik danışma sürecini ortaya koyma ve danışma sürecinin iyileştirici etkisinin danışman tarafından zedelenmemesi açısından önemli olduğu düŐünölmektedir.

Etkili bir psikolojik danışmada bulunması gereken ve tutum kavramı ile ilişkili olan başka bir nitelik ise özyeterliktir. Whitley (1997) tutum kavramının duygusal, bilişsel ve özyeterlik boyutlarını kapsadığını belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında tutum ve özyeterlik kavramlarının ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Oskamp (1977) tutum kavramının oluşumu aşamasında bireyin doğrudan yaşantılarının, ana-baba etkisinin ve çevresinde var olan kişilerin etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda tutum ve özyeterlik kavramlarının oluşumu açısından benzer olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca tutum ve özyeterlik kavramının ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma mevcuttur (Polat ve Karakuş, 2020; Sevgi ve Yakılışıklı, 2020; Güzel ve Elkıran, 2021; Akçay ve Semercioğlu, 2021; Sevgi ve Kırlar, 2021; Şeker ve Çilingir, 2022).

İlk kez Bandura'nın (1977) ortaya atmış olduğu öz yeterlik kavramı, bireyin sahip olduğu beceriler ile neler yapabileceğine dair inançlarını tanımlanmaktadır. Özyeterlik ile ilgili benzer bir tanımlamada bireyin kendi yapabileceklerine dair inançları olarak ifade edilmektedir (Ahşab ve Türk, 2022). Öz yeterlik, kişinin yaşamında karşılaştığı zorluklara karşı kendini kontrol edebilme gücünü ve mücadeleye dönük davranış eğilimlerini anlatmaktadır (Kılıç, 2019). Başka bir ifadeyle, öz yeterlik belirlenen hedefi gerçekleştirecek olan davranışların ortaya çıkarılıp çıkarılmayacağına ilişkin tutum ve inançları kapsamaktadır. Özyeterlik dört temel sürecin bir araya gelmesi ve etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu süreçler; bilişsel, motivasyon, duyuşsal ve seçim süreçleri şeklinde sıralanmaktadır (Bandura, 1993). Başka bir deyişle özyeterlik inancının oluşması aşamasında bilişsel süreçlerin, motivasyon durumunun, duyuşsal ve seçim süreçlerinin etkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda öz yeterlik inancının duygu, düşünce, davranış ve güdülenme düzeyini etkilediği belirtilmektedir (Bandura, 1993). Öz yeterlik inancı yüksek olan kişilerin çevrelerinde gerçekleşen durumlara hâkim olma konusunda bilişsel referansları olduğu, esnekliği ve etkililiği sağlamada daha başarılı oldukları söylenmektedir (Bandura, 1989). Öz yeterlik inancı, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmaktadır. Özellikle öz gelişimin sağlandığı ilk yaşam dönemlerinde yaşanan olumsuzlukla sonuçlanan yaşantılar öz yeterlik inancını zedelenmektedir (Bandura, 1997). Karşılaşılan bir zorlukla ilgili sürekli olarak başarısız yaşantıları hatırlayan kişiler, kendi güçlerinden şüphe etmekte ve öz yeterlik inançlarını olumsuz yönde etkilemektedirler (Bandura, 1986).

Öz yeterlik kavramını Bandura genel anlamda hedef ve davranış merkezli olacak şekilde tanımlamıştır. Daha sonraki zamanlarda özyeterlik kavramı farklı alanlara ve disiplinlere uyarlanarak kullanılmıştır. Psikolojik danışma alanındaki özyeterlik kavramının uyarlaması Larson ve Daniels (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikolojik danışma öz

yeterliği, psikolojik danışmanın hizmet verdiği kişilere etkili bir psikolojik danışma yardımı verebilme gúcüne olan inançlarını, yargılarını ifade etmektedir (Larson ve Daniels, 1998). Psikolojik danışmanların danışma sürecinde nasıl davranması gerektiğini bilme ve buna uygun becerileri kullanmalarına dair olan inançları psikolojik danışman özyeterliği kavramı ile açıklanmaktadır (Greason ve Caswell, 2009). Psikolojik danışma hizmeti verirken, danışmanın kendisine güven duyması, etkili iletişim kurma becerisi ve problemlerle etkili şekilde baş edebilmesi önemli görölmektedir. Kendisi ile ilgili özyeterliği yüksek olan danışmanın, etkili bir danışma süreci yürüteceği ve danışana daha etkili yardım hizmeti sunacağı beklenmektedir (Morrison ve Lent, 2018). Psikolojik danışmanların öz yeterlik algılarının yüksek olduğu durumlarda danışma yapabilme konusunda kendilerine olan inançlarının olumlu, düşük olduğu durumlarda ise olumsuz olduğu ifade edilmektedir (Özteke, 2011). Bu bağlamda psikolojik danışmanların yüksek özyeterliğe sahip olmalarının ve bunun ne kadar sağlandığının ortaya konulmasının etkili bir psikolojik danışma yürütme aşamasında değerli olduğu görölmektedir.

Tutum kavramı, kişinin çevresiyle uyum sağlayabilmesinde etkili bir sistem olmakla birlikte, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyen bir güç olarak belirtilmektedir. Tutumlar kendi içerisinde bilişsel yapıları, inançları, duyguları ve davranışları kapsamaktadır (Cüceloğlu, 2006). Tutumu oluşturan bilişsel öğe boyutuna bakıldığında bireyin algılama süreci, düşünme sistemini oluşturan bilişsel yapıları odaklanıldığı görölmektedir (Arkonaç, 2010; Tutar, 2016). Beck (1995) yaşamın erken dönemlerinden itibaren oluşmaya başlayan ve bireyin deneyimleri ile şekillenen çevre ile etkileşimi sonucu, benzer yaşantı ve deneyimlerle pekişerek ve kişi için önemli olan insanlarla yapılan özdeşimler aracılığıyla kazanılmış düşünce sistemini oluşturan parçalara bilişsel yapı adını vermektedir. Beck ve diğerleri (2015) bilişsel yapıyı üç farklı biliş grubuna ayırmışlardır. Bu üç bilişi dıştan içe doğru giden katmanlar olarak sıralayacak olursak; en dışta olan katmanı otomatik düşünceler, orta katmanı ara inançlar ve en içteki katmanı da temel inançlar oluşturmaktadır. Kısaca bahsetmek gerekirse otomatik düşünceler, kişinin herhangi bir duyguyu veya olayı yaşamadan önce zihnine aniden gelen, kontrol edilemeyen ve anlık olarak var olan düşüncelerdir (Beck, 1967). Ara inançlar, varsayım, tutum ve kurallardan oluşan ve gelişimi temel inançlar tarafından etkilenen inançlardır. Temel inançlar ise, zihnin en derininde var olan bilişsel yapı taşlarıdır. Bu inançlar dogmatik, genelleyici ve değişime karşı dirençlidirler. Erken çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan temel inançlar, özdeşim yoluyla gelişmeye başlamaktadır (Beck, 2001). Temel inançlar, “Yetersizlik”, “Değersizlik” ve “Sevilmeme” olmak üzere üç kategoride değerlendirilmektedir. Yetersizlik temel inançları, çaresizim, güçsüzüm, değişemem şeklinde

açığa çıkan inançlardır. Değersizlik temel inançları, kötüyüm, tehlikeliyim, hiçim şeklindeki inançları kapsamaktadır. Sevilmeme temel inançları ise, hoşlanılacak biri değilim, sevilmiyorum, istenmiyorum gibi ifadelerle kendini gösteren inançlardır.

Bilişsel kuram, yaşanan olayların odağından çok kişinin bu durumu nasıl algıladığı ve yorumladığı üzerinde durmaktadır. Bilişsel kuram ekseninde kişinin dünyaya bakış açısını etkileyen beklentileri ve inançları vardır. Bilişsel yapıdaki düşünceler ve inançlar çarpıtılmış, işlevsellikten uzak ise psikolojik açıdan problemler gözlenmektedir (Türkçapar, 2011). Bilişsel süreçlerin kişinin duygu ve davranışlarına etki ettiği ve ruhsal tepkilerini yönlendirdiği varsayılmaktadır (Sert Ağır ve Yavuzer, 2018). Bilişsel kuram temelinde rasyonel düşünce; kendini korumayı, düşünmeyi ve ifade etmeyi, gelişmeyi içerirken; irrasyonel düşünce; düşüncelerden kaçınmayı, hataları tekrarlamayı, mükemmeliyetçiliği ve kendini suçlamayı içermektedir. Bu bağlamda rasyonel inançlar mantık, esneklik ve gerçeklikle uyumlu iken irrasyonel inançlar; mantıksız, değişime kapalı ve gerçeklikle tutarsız düşüncelerdir (Hamarta ve diğ., 2009). Özetlemek gerekirse rasyonel olan inançlar gerçeklik ile örtüşen, değişime açık ve akla yatkın iken; irrasyonel inançlar gerçeklikle örtüşmeyen, değişime kapalı ve akla yatkın olmayan düşüncelerdir.

Bilişsel kuramın kurucuları olan Beck ve Ellis, bilişsel kuram açısından birçok ortak fikre sahiptirler. Ancak kişinin yaşamını olumsuz etkileyen düşünceler için kullandıkları terimler açısından farklılaşmaktadırlar (Malouff, Schutte ve McClelland, 1992). Beck (2001) bu düşünce yapıları için “bilişsel hatalar”, “bilişsel çarpıtmalar” kavramını kullanırken Ellis (1994) ise “akılcı olmayan inançlar” kavramını kullanmıştır. Beck (2001) bilişsel çarpıtma kavramını, hatalı veya işlevsiz bilgi işlemeden kaynaklı sistematik olarak yapılan aşırı genelleme, felaketleştirme, zihin okuma gibi düşünce hataları olarak tanımlamaktadır. Ellis ise akılcı olmayan inançlar kavramını, kişinin hayattaki hedeflerine ulaşmasını engelleyen, kendine zarar vermesine neden olan, uygun olmayan duygular yaratan düşünceler olarak tanımlamaktadır (Ellis ve Dryden, 2007). Bilişsel kuram kapsamında asıl amaç, kişinin gerçeklikle tutarsız, işlevsel olmayan temel inançlarının farkına varmasına yardımcı olarak bu mantıksız düşünceleri daha rasyonel olan düşüncelerle değiştirmektir (Piştof ve Esat 2013). Ellis'e (1973) göre; irrasyonel düşüncelerin yerini rasyonel düşünceler aldığı anda, insanlar daha sağlıklı duygular yaşayabilmekte ve daha sağlıklı davranabilmektedir.

Psikolojik danışmanların rasyonel (akılcı olan) ve irrasyonel (akılcı olmayan) inançlar ile ilk karşılaşmaları genellikle lisans eğitimi ile başlamaktadır. Psikolojik danışman adaylarına birinci sınıftan itibaren verilmeye başlanan Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi,

Kişilik Kuramları, Psikolojik Danışma Kuramları, Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri gibi dersler bulunmaktadır (YÖK, 2018). Verilen bu dersler ile psikolojik danışmanların bilişsel yaklaşıma ilişkin teorik bilgileri kazanmaları sağlanmaktadır. Bilişsel yaklaşım alanında teorik bilgileri kazanan psikolojik danışmanlardan dördüncü sınıfın ilk ve son dönemlerinde bireyle Psikolojik Danışma, Grupla Psikolojik Danışma derslerinde teorik bilgilerini uygulamaya koymaları beklenmektedir. Uygulama kapsamında psikolojik danışmanlardan danışanların sahip oldukları irrasyonel inançlarla, olumsuz otomatik düşüncelerle, çarpıtılmış ve gerçekçi olmayan inançlarıyla çalışmaları istenmektedir. Psikolojik danışman adayları danışanların bilişsel süreçleri üzerinde çalışırken aslında bir yandan da kendi bilişsel süreçlerini fark ederek, gerçekliğe ne kadar uygun ve rasyonel düşünebilme becerisine ne kadar sahip olduklarını keşfetmektedirler. Psikolojik danışmanların bilişsel süreçlerinin psikolojik danışmaya da yansıdığı düşünüldüğünde sürecin etkili bir şekilde, devam ettirilmesi ve sonlandırılması aşamalarında psikolojik danışmanlardan gerçekliğe uygun ve rasyonel düşünebilmeleri beklenmektedir. Psikolojik danışman adaylarına aldıkları teorik ve uygulama dersleri kapsamında bilişsel yaklaşım, bilişsel süreçler, şemalar, otomatik düşünceler, ara inançlar, temel inançlar, rasyonel düşünebilme becerisi gibi özellikler öğretilmektedir. Ancak öğretilen tüm bu özelliklerin psikolojik danışmanlar tarafından ne kadar anlaşıldığı ne kadarının uygulamaya konduğu ve psikolojik danışma sürecinin etkili olmasına ne kadar katkı sağladığı, psikolojik danışma sürecini olumlu ya da olumsuz nasıl etkileyebileceği üzerine düşünülmesi ve değerlendirilmesi gereken bir konudur.

Etkili bir psikolojik danışma sürecine yönelik yukarıda belirtilen bilgiler ışığında, psikolojik danışma sürecine ilişkin psikolojik danışmanların sahip olduğu psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumun olumlu yönde olmasının danışma süreci açısından önemli olduğu görülmektedir (Aslan ve diğ., 2018). Danışma sürecinin etkililiği konusunda önemli olan bir diğer etmen psikolojik danışman özyeterliliğidir. Psikolojik danışmanların özyeterliliğinin yüksek olması, gerçekliğe uygun amaçlar oluşturulmasında, mantıklı ve işlevsel düşüncelere sahip olunması noktasında kuvvetle muhtemeldir (Larson ve Daniels, 1998).

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Psikolojik danışma hizmeti toplumun her kesiminden insanın yaşamının her alanında ihtiyaç duyduğu bir hizmettir. Önemli olan nokta kişinin ihtiyacının farkında olmasıyla birlikte etkin ve sağlam temellere dayanan bir psikolojik danışma hizmeti alabilmesidir. Yetkinliğe sahip ve kendisini alanında geliştirmiş bir ruh sağlığı uzmanından danışma yardımı

almak her danışanın öncelikli hakkı olarak görülmektedir (Corey, Corey ve Callanan, 1998).

Bilindiği üzere danışan ve danışman, psikolojik danışma sürecinin iki temel değişkenidir ve danışma sürecinin etkililiğinde hem danışana hem de psikolojik danışmana ait birçok faktör etkili olmaktadır (Kağnıcı, 2013). Psikolojik danışma hizmetinin kalitesini ve etkisini belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerin başında terapötik sürecin en önemli unsurlarından birisi olarak psikolojik danışmanın sağladığı katkı gelmektedir (Uslu ve Arı, 2005). Psikolojik danışma sürecini başlatma, devam ettirme ve sonlandırma aşamalarında hangi yardım becerilerinin uygulanacağına karar verilebilmenin, süreci etkili şekilde yönetebilmenin, farklı danışan beklentilerini karşılamanın ve bütün bunları gerçekleştirebilmenin kuramsal temele hâkim olma ile gerçekleştirilebileceği ifade edilmektedir (Larson ve Daniels, 1998; Lent, Hill ve Hoffman, 2003). Başka bir söyleyişle etkili bir psikolojik danışma sürecinin gerçekleşmesi için kuramsal temelin bilinmesi önemlidir. Mesleği icra eden psikolojik danışmanların kuramsal temel eksiklikleri ve danışma becerilerindeki yetersizlikler danışma sürecine yansımakla birlikte süreci olumsuz yönde etkilemektedir (Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006). Bu noktada psikolojik danışmanların aldıkları eğitimin niteliklerinin neler olduğu konusu dikkat çekmektedir. Uslu (2005) bu nitelikleri şu şekilde sıralamaktadır; psikolojik danışman yetiştiren eğitim kurumlarının program farklılıklarının giderilmesi, aday danışmanlara yeterli düzeyde süpervizyon eğitiminin sağlanması, eğitim veren uzmanların yeterlilik düzeylerinin üst seviyede olması, model alınabilecek uzmanların sayısının yeterli olması, etik standartlara ulaşılması, teorik ve uygulama derslerinin yeterli düzeyde dağılımının sağlanması, staj imkanı sağlanması, uygulama yapabilecekleri ortamın ve araç-gereçlerin temininin sağlanabilmesi sıralanmaktadır. Psikolojik danışmanların etkili şekilde danışma yardımı verebilmesi ve mesleği icra ederken karşılaştıkları engeller arasında mesleki hazırlıklarının yetersizliğine vurgu yapılmaktadır (Kuzgun, 2011).

Psikolojik danışmanların kendilerini yetersiz hissetmeleri ve zorlanmalarının hem mesleki isteksizliğe hem de mesleki açıdan doyum sağlayamamalarına sebebiyet verdiği belirtilmektedir. Mesleki yaşamlarında işlerine yönelik duygu, düşünce ve davranışları aslında mesleklerine olan tutumlarını ortaya koymaktadır. Psikolojik danışmanların mesleki yönden olumlu yönde olan düşünce ve tutumları mesleki doyum düzeylerini de artırmaktadır (Ekşi, Ismuk ve Parlak, 2015). Ayrıca İkiz (2010) psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerini konu alan araştırmasında kendini yetersiz olarak nitelendiren danışmanların tükenmişlik yaşadığından bahsetmektedir.

Psikolojik danışma sürecinin etkili şekilde yürütülebilmesi aşamasında psikolojik danışmanların kendisine yönelik farkındalık geliştirmesi, psikolojik açıdan sağlıklı olma, danışma becerilerini asgari düzeyde kullanabilme, objektifliği sağlayabilme, empati kurabilme, güvenli ilişki kurabilme ve danışanı koşulsuz kabul edebilmeyi sağlaması beklenmektedir (Parlak, 2021). Psikolojik danışmanlık mesleğine yeni başlayacak olan lisans öğrencilerinin beklentilerinin incelendiği çalışmada ise Aslan, Koç ve Büyüksevindik (2018) danışanlara yardım sağlayabilme, etkili ve yetkin danışman olabilme, danışanı anlayabilme, nitelikli eğitim alabilme gibi beklentileri olduğu belirtmektedir.

Bu sebeptendir ki psikolojik danışmanlar öncelikli olarak kendisini tanımalı ve keşfetmelidir. Psikolojik danışma sürecine olumlu veya olumsuz etki edebilecek yardım vermeye yönelik tutumlarının, duygu, düşünce ve davranışlarının, yeterlilik sınırlarının, güçlü ve zayıf yönlerinin bilincinde olmalıdır. Unutulmamalıdır ki psikolojik danışmanların kendileri de birer bireydir. Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik olumlu-olumsuz tutumları, öznel yaşantıları ile şekillenmiş ve psikolojik danışma sürecine yansıyabilecek öz yeterlik inançları, otomatik düşünceleri, ara inançları (varsayım, tutum ve kurallar), temel inançları ve bilişsel çarpıtmaları olması muhtemeldir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanın kendisi ile ilgili farkındalığını geliştirmesi ve yeterlilik sınırlarını bilmesi son derece önemlidir. Öz farkındalığı gelişen psikolojik danışman kendi ihtiyaçlarının, beklentilerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin, bilişsel süreçlerinin, gerçekliğe uygun olmayan, işlevsiz düşüncelerinin, yardım vermeye yönelik tutumunun farkında olabilir ve bu gelişimin danışma sürecine olumlu yansımaları olması beklenebilir.

Psikolojik danışma sürecinin etkili şekilde gerçekleştirilmesi konusunda dikkat çeken etmenlerden birisi olarak psikolojik danışmanın yardım vermeye yönelik tutumunun olumlu yönde olması gerektiği vurgulanmaktadır (Aslan ve diğ., 2018). Tutum kavramı, düşünce, duygu ve davranış boyutları açısından insan eylemlerinin güçlü bir yordayıcısı olarak görülmektedir (Anderson, 1988). Farklı nesnelere ilişkin pozitif veya negatif değerlendirmeleri kapsayan tutum, kişinin bir duruma karşı genel anlamda ne hissettiğini ortaya koymaktadır (Robbins, 1994). Bu bağlamda etkili bir psikolojik danışma sürecinin gerçekleşebilmesi adına yardım hizmeti sağlayan psikolojik danışmanların yardım hizmeti vermeye yönelik olumlu bir tutum sergilemelerinin önemli olduğu söylenebilmektedir.

Psikolojik danışma sürecinin etkililiğini belirleyen önemli faktörlerden birisi, psikolojik danışmanların danışanlarına yardım edebileceklerine dair kendilerine olan inançlarıdır (Cormier ve Nuriou, 2003). Benlik, kişinin kendi kişilik özelliklerini tanımasını

ifade etmektedir. Her kişinin hayal dünyasında ulaşmak istediği bir benlik algısı mevcuttur. Benlik algısına ilişkin ise duygu ve düşünceleri vardır. İnsancıl kuramın öncüsü Rogers gerçek benlik saygısını, kişinin kendisini ne düzeyde gördüğü ile hayalindeki benlik arasında oluşan fark olarak tanımlamaktadır (Akdağ, 2014). İnsanlar, karşılaştıkları yaşam zorlukları karşısında başarılı olup olamayacaklarına dair çeşitli inançlar geliştirmektedir. Bahsi geçen bu inançları özyeterlik kavramı karşılamaktadır.

Özyeterlik inancı, kişinin sorunlu durumla baş edebilmek için seçtiği davranışla, bu davranışı sergilemek için gösterdiği çabayla ve ne kadar iyi başa edebildiği ile ilişkilidir (Bandura, 1997). İlk kez Bandura'nın (1977) bahsettiği öz yeterlik kavramının, günümüzde psikolojik danışmanlık alanına uyarlamasını Larson ve Daniels (1998) yapmıştır. Psikolojik danışma öz yeterliği, psikolojik danışmanın hizmet verdiği kişilere etkili bir psikolojik danışma yardımı verebilme gücüne olan inançlarını, yargılarını ifade etmektedir (Larson ve Daniels, 1998). Lent ve diğerleri (2003), psikolojik danışma öz yeterliğini, temel yardım becerilerini kullanabilme, süreç içerisinde danışman olmanın getirdiği sorumlulukları üstlenebilme ve danışma esnasında ortaya çıkabilecek güçlüklerle mücadele edebilme olarak açıklamaktadır. Başka bir ifade ile psikolojik danışma öz yeterliği, psikolojik danışmanın etkili bir danışma süreci yönetmesine dair inançlarını ifade etmektedir. Psikolojik danışmanların danışma sürecini olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğu, yetkinlik sınırlarının ne kadar farkında olduğu üzerine düşünülmesi ve değerlendirilmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bahsi geçen bilgiler ışığında psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik ve bilişsel çarpıtmaları arasında ilişki olabileceği tahmin edilmektedir. Bahsi geçen ilişkinin tespit edilebilmesi aşamasında araştırmanın genel amacını; psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığının olup olmadığıdır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Yapılan araştırmada alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin tespiti amaçlanmaktadır. Literatür incelendiğinde psikolojik danışma yardımı arama üzerine birçok çalışmaya rastlanırken (Çakar ve Kılınç, 2020; Kutlu ve Varışoğlu, 2021; Ülken ve Odacı, 2021; Tunca ve Baloğlu, 2022; Göktaş, Çaynak ve Arslan, 2023; Kalender, 2024; Gültekin ve Durmuş, 2024; Akyol, Kumcağız ve Gelen, 2024) psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum üzerine yapılan çalışmaların (Aslan ve

diğ., 2018; Özdamar, 2021; Akçakaya, 2022) sınırlı olduğu gözlenmiştir. Ayrıca alanda aktif olarak hizmet veren psikolojik danışmanların mesleki açıdan yardım vermeye yönelik tutumları, özyeterlik ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin bulguların ortaya konulmasının hem alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanlara hem de psikolojik danışman yetiştiren uzmanlara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları, özyeterlik ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile ilişkili olabilecek değişkenler olan özyeterlik ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin birlikte incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç ile ilgili alt amaçlar şu şekilde belirlenmiştir:

1. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların özyeterlik düzeyleri ve bilişsel çarpıtma düzeyleri yardım vermeye yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların sahip olduğu yardım vermeye yönelik tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların sahip olduğu yardım vermeye yönelik tutumları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların sahip olduğu yardım vermeye yönelik tutumları meslekteki kıdemlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların sahip olduğu yardım vermeye yönelik tutumları çalışılan kuruma (kamu veya özel) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Yapılan araştırmanın çalışma grubu İstanbul, Bursa, İzmir, Manisa, Antalya, Adana, Ankara, Kayseri, Gaziantep, Şanlıurfa, Trabzon, Samsun, Erzurum ve Van'da aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlara ait elde edilecek olan veriler, bilişsel çarpıtmalar, özyeterlik ve yardım vermeye yönelik tutum ölçeklerinden elde edilecek bilgilerle sınırlıdır.

1.4. VARSAYIMLAR

Katılımcıların ölçekleri doldururken duygu ve düşüncelerine en uygun olan seçeneği işaretledikleri, içten ve samimi cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. TANIMLAR

Psikolojik Danışma Öz yeterliği: Psikolojik danışmanın yardım hizmeti verdiği kişilere etkili bir psikolojik danışma yardımı verebilme gücüne ilişkin inançlarını, yargılarını tanımlamaktadır (Larson ve Daniels, 1998).

Bilişsel Çarpıtma: Beck kişinin bilişsel yapısındaki bozuklukları, bilişsel hatalar adı da verilen "bilişsel çarpıtmalar" olarak nitelendirmiştir (Beck, 2008).

Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum: Psikolojik danışma, bireyin karar vermesine, problem çözmesine katkı sağlayarak, gelişim ve uyumunu destekleyen yüz yüze olacak şekilde yürütülen yardım faaliyetidir (Kepçeoğlu, 2010). Tutum, bir kişiye ya da bir psikolojik duruma yönelik olan düşünce, duygu ve davranışları organize eden eğilimi anlatmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Psikolojik danışmanların danışma sürecini etkili şekilde yürütebilmeleri için yardım vermeye yönelik tutumlarının olumlu yönde olması gerektiği belirtilmiştir (Aslan ve diğ., 2018).

BÖLÜM II

2. KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 PSİKOLOJİK DANIŞMA YARDIM VERMEYE YÖNELİK TUTUM

2.1.1 Tutum Kavramı

Tutum kavramının literatürde birçok tanımı olduğu görülmektedir. Thurstone (1931) tutumu, psikolojik bir nesne ya da duruma yönelik olumlu veya olumsuz duygulanım şeklinde tanımlamaktadır. Benzer şekilde Allport (1929) tutumu, içerisinde olumlu-olumsuz değerlendirmeleri barındıran çevresel etmenlere ilişkin davranışta bulunma eğilimi şeklinde tanımlamaktadır. Tutum, bireyin herhangi bir olay, durum, kişi veyahut nesneye karşı

sergilemesi olası davranış eğilimi şeklinde tanımlanabilmektedir. Tutum sergilenen olay, durum, kişi ya da nesne “tutum nesnesi” kavramı ile açıklanmaktadır (Stangor, 2011). Tutumun oluşumunda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç temel bileşenin var olduğu ayrıca bu bileşenlerin ölçülebildiği belirtilmektedir (Rosenberg ve diğ., 1960). Özellikle sosyal psikolojinin inceleme alanı olan tutum kavramının üç temel bileşenden oluştuğu konusunda sosyal psikologlar aynı görüşü paylaşmaktadır. Bilişsel bileşen, tutum nesnesine ilişkin kişinin bilişsel yapısında var olan düşüncelerden oluşan bir yapıyı anlatmaktadır. Duygusal bileşen, tutum nesnesine ilişkin duyguları ifade eden yapıyı anlatmaktadır. Davranışsal bileşen ise tutum nesnesine ilişkin davranışsal eğilimleri anlatmaktadır (Arakonaç, 2010).

Tutum kavramının oluşumunu sağlamakta olan bileşenler daima aynı zaman ve kararlılıkta etki göstermeyebilmektedir. Tutumun oluşabilmesi aşamasında en azından bilişsel bileşenin olması beklenmekle birlikte bazı durumlarda bir veya iki bileşenin birlikte var olmasının daha güçlü tutumlarının oluşmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Kişinin tutum nesnesine karşı var olan bilişsel yapısı duyuşsal ve davranışsal eğilimlerini etkilemektedir. Bu bağlamdan hareketle bilişsel bileşen öncelikle duyuşsal bileşeni etkilerken, duyuşsal bileşen de davranışsal bileşeni etkilemektedir (İnceoğlu, 2004). Bu noktada güçlü tutumların oluşumunda üç bileşeni de içinde barındırdığı ve bileşenlerin birbirleriyle ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

Tutumlar, birbiriyle bağlantılı üç bileşenin (düşünce, duygu, davranış) organize olmasıyla ortaya çıkan ve süreklilik gösteren bir eğilimi anlatmaktadır (Baron ve Byrne, 1997; Cüceloğlu, 2006). Tanımlamadan anlaşılacağı üzere tutumlar, devamlılık arz eden uzun süreli eğilimleri anlatmaktadır. Tutum kavramının düşünce, duygu ve davranışlarla ilişkili olduğu ancak doğrudan gözlenemediği noktasında somut olarak gözlemlenebilen değişkenler aracılığı ile ölçülebildiği belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Genel anlamda tutumların incelendiği çalışmalara bakıldığında tutumların genel özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Tutumlar doğuştan değil yaşantı sonucu oluşmaktadır.
2. Tutumlar kısa süreli değil uzun zamanlı ve süreklilik gösteren eğilimlerdir.
3. Birey ve tutum nesnesi arasındaki uyumu belirlemektedir.
4. Tutumlar kısa sürede değişmemekle birlikte, bireysel değerlendirme ve toplum normlarına göre şekillenebilmektedir.
5. Tutumlar zaman içerisinde tutumun kararlılık derecesine göre zayıflayarak ya da güçlenerek şekil değiştirebilmektedir.
6. Tutum, tutum nesnesine karşı yalın bir tepki değil, tepkide bulunma eğilimidir.

7. Tutumlar davranışların yönünü olumlu-olumsuz değerlendirmeler şeklinde etkileyebilmektedir (İnceoğlu, 2004; Tavşancıl, 2006; Tutar, 2016).

Tutumlar, insan davranışının yordanması konusunda en önemli kaynaklardan birisini oluşturmaktadır. Bireyin sahip olduğu tutum, düşüncelerini, duygularını ve davranış eğilimlerini etkilemektedir (Morgan, 1991). Herhangi bir tutum nesnesine ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri kapsayan tutum, kişinin bir duruma karşı genel anlamda ne hissettiğini ortaya koymaktadır (Robbins, 1994). Bu bağlamda tutumların ölçülmesi, ilgili nesne ya da duruma ilişkin insanların sahip oldukları tutumların açığa çıkarılması birçok bilim alanında önemli görülmektedir (Erkuş, 2003). Tutum, bireyin yaşantıları yoluyla kazandığı ve davranışlarını etkileyen aynı zamanda karar verme süreçlerine yansıyan bir olgu olarak belirtilmektedir (Ülgen 1996). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında danışanlara karşı yardım vermeye yönelik olumlu ve olumsuz tutumlar literatürde psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları kavramı ile ifade edilmektedir (Aslan ve diğ., 2018).

2.1.2 Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum

Psikolojik danışma yardım hizmeti, bireyin kendini tanıması ve anlaması, kendinin farkında olması, problemlerini tanıması ve baş edebilmesi, çevresiyle uyumlu olması, etkili iletişim kurabilmesi ve kendini geliştirmesine yönelik uzman kişiler tarafından verilen yardım sürecini anlatmaktadır (Tan, 2000). Verilen yardım hizmetini alan kişi danışan, yardım hizmetini veren uzman ise psikolojik danışman olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, Zümbül ve Akça, 2022). Psikolojik danışma, etkileşime dayanan, sağaltım amacı olan ve yardım ilişkisine dayanan bir hizmeti anlatmaktadır (Parlak, 2021). Tutum kavramı, kişiyle ilişkili olan ve herhangi bir psikolojik duruma dair düşünce, duygu ve davranışların birleşiminden doğan eğilimi açıklamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Tutumların kişilerin davranışlarını tahmin etmesi ve açıklaması beklenmektedir. Olumlu tutumlar kişilerin karşılaştıkları olay, durum ve kişilere yaklaşımını desteklerken; olumsuz tutumlar bunlardan kaçınmalarına neden olmaktadır (Ajzen ve Fishbein, 2000). Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların profesyonel yardım hizmeti vermeye yönelik tutumlarının olumlu yönde olması gerektiği belirtilmektedir (Aslan ve diğ., 2018). Bu bağlamda etkili bir psikolojik danışma sürecinin gerçekleşebilmesi adına yardım hizmeti sağlayan psikolojik danışmanların yardım hizmeti vermeye yönelik olumlu bir tutum sergilemelerinin önemli olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik olumlu tutum sergileyen psikolojik danışmanların danışanlara karşı yardım verme konusunda daha istekli ve gönüllü olması beklenirken, olumsuz tutum sergileyen psikolojik danışmanların danışanlardan kaçınması muhtemeldir.

Mesleki açıdan iş doyumunu yüksek kişilerin iş ile ilgili yürüttüğü faaliyetlere yönelik

olumlu tutum sergilediği görülmektedir (Robbins, 1994). Psikolojik danışmanların, psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumlarının olumlu yönde olmasının danışma hizmetinin etkililiğini artıracak ve danışmanın elde edeceği iş doyumunu etkileyeceği belirtilmektedir.

2.1.3 Psikolojik Yardım Vermeye Yönelik Tutum ile İlgili Araştırmalar

Alan yazını incelendiğinde yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda psikolojik danışma yardımı almak isteyen kişilere yönelik çalışmalar (Çakar ve Kılınç, 2020; Kutlu ve Varışoğlu, 2021; Ülken ve Odacı, 2021; Tunca ve Baloğlu, 2022; Göktaş, Çaynak ve Arslan, 2023; Kalender, 2024; Gültekin ve Durmuş, 2024; Akyol, Kumcağız ve Gelen, 2024) yürütüldüğü görülürken psikolojik danışma yardımı veren uzmanlara yönelik çalışmaların (Aslan ve diğ., 2018; Özdamar, 2021; Akçakaya, 2022) çok kısıtlı olduğu görülmüştür. Psikolojik danışma yardımı alan kişilere yönelik çalışmalar incelendiğinde “Yardım Arama Tutum Ölçeği”, “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği”, “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği” gibi ölçekler karşımıza çıkmaktadır (Özbay ve diğ.,1999; Türküm, 1997; Topkaya, 2011).

Psikolojik danışma yardımı sunan psikolojik danışmanların tutumlarına ilişkin bir ölçek geliştirme çalışmasına rastlanmıştır. Aslan ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen ölçek “Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği” ismini taşımaktadır. Ölçek, toplamda 24 maddeden oluşmakla birlikte olumlu, olumsuz ve davranışsal boyutları kapsamaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması psikolojik danışmanların psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarının olumlu yönde olmasının hem danışma hizmetinin niteliğini etkileyeceği hem de psikolojik danışmanın alacağı doyumu etkileyeceği belirtilmektedir.

Özdamar’ın (2021) 309 okul psikolojik danışmanı ile yürütmüş olduğu tez çalışmasında psikolojik danışma becerileri ile psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumların mesleki doyuma olan etkisini incelemiştir. Okul psikolojik danışmanlarının, psikolojik danışma becerileri ve psikolojik danışma hizmeti vermeye yönelik tutumlarına ilişkin toplam puanların mesleki doyum düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ve toplam varyansın %20.9’ sini açıkladığı belirtilmektedir.

Akçakaya’nın (2022) yürütmüş olduğu çalışmada aday psikolojik danışmanların (481 psikolojik danışma ve rehberlik 4.sınıf öğrencisi) psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumları, psikolojik danışma öz-yeterlik algıları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum

(olumlu ve davranışsal boyut) ile kişilik arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum (olumlu ve davranışsal boyut) ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.2 ÖZ YETERLİK

2.2.1 Öz Yeterlik Kavramı

Alanyazın taraması yapıldığında sosyal bilişsel kuram çerçevesinde öz yeterlik kavramından ilk bahseden isim olarak Albert Bandura'dır (Bandura, 1977). Bandura, öz yeterlik kavramını bireylerin yaşamda karşılaştıkları durumları etkileyebilme kapasitelerine ve amaçlarına ulaşabilmek için planlama yapabilme ve uygulayabilme aşamasında kendi yeteneklerine ilişkin inançları şeklinde tanımlamaktadır (Bandura, 1997). Başka bir ifade ile öz yeterlik kavramı hangi yeteneklere sahip olunduğu ile ilgili değil, bu yetenekler ile neler yapılabileceğine ilişkin inançları ifade etmektedir. Bir başka tanıma göre öz yeterlik kavramı, bireylerin yaşamdaki hedeflerine ulaşması ve zorluklarla baş edebilme kapasitesine dair inançlarıdır (Shelton, 1990). Zimmerman (1995) öz yeterliği, bireyin herhangi bir görevi başarabilmesine dair inancı şeklinde tanımlamıştır. Snyder ve Lopez (2002) ise öz yeterliği, bireylerin karşılaştıkları bir olayı etkileyebilme durumlarına yönelik kapasitelerine duydukları inanç şeklinde ifade etmişlerdir. Orijinal terim olarak Self-Efficacy (Bandura, 1977) şeklinde kullanılan kavram, yurt içi alanyazında öz yetki (Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem, 1997), öz etkililik (Aksayan ve Gözümlü, 1998), öz yetkinlik (Balcı, 2014), yetkinlik beklentisi (Yiyit, 2001), öz yeterlik, öz yeterlik inancı (Pamukçu ve Demir, 2013) gibi farklı ifadeler ile kullanılmaktadır. Bu çalışmada ise öz yeterlik inancı şeklinde kullanılmıştır.

Tschannen-Moran, Woolfolk-Hoy ve Hoy (1998)' a göre öz yeterlik kavramı, kişinin gerçekte var olan beceri ve yetenek düzeyi ile ilgili değildir. Bireyler, genel anlamda yeteneklerini yanlış değerlendirme eğilimindedirler. Öz yeterlik inancının düşük olduğu durumlarda, bireyin sahip olduğu becerileri en üst kapasite ile kullanmaları engellenebilmektedir. Benzer şekilde Leithwood (2007) da öz yeterliğin, kişinin kendi beceri ve yeteneğine olan inancı olduğunu belirtirken, bu inancın gerçekte var olan beceri ve yeteneği ile aynı şey olmadığını belirtmiştir. Kişi herhangi bir amaca ulaşmak için kapasitesini ve becerilerini yeterli düzeyde görebilmektedir ancak gerçekte var olan kapasite ve becerileri ulaşmak istediği amaç için yetersiz kalabilmektedir. Veyahut bu durumun tam tersi de geçerli olabilmektedir. Bu durumda kişinin optimal düzeyde verim sağlamanın, gerçekte var olan kapasitesinden bir miktar daha yüksek seviyede öz yeterlik inancına sahip olması ile mümkün olabileceği söylenmektedir (Goddard, Woolfolk-Hoy ve Hoy, 2004).

Bandura (1977) bireylerin herhangi bir davranışı ortaya koymadan önce, öz yeterlik inançlarından etkilenererek, davranışa ilişkin olumlu veya olumsuz düşüncelere sahip olduklarını ve bu inancın davranışı etkilediğini ifade etmektedir. Öz yeterlik inancı yüksek düzeydeki bireylerin öz yeterlik inancı düşük düzeyde olan bireylere göre davranışın ortaya konulması aşamasında daha çok çaba harcadığı ve daha iyi düzeyde baş edebildikleri söylenmektedir. Buna ilişkin, öz yeterlik inancı yüksek düzeydeki bireylerin zorluklarla daha iyi mücadele edebildikleri, amaçlarına ulaşma konusunda daha ısrarcı oldukları ve bununla birlikte kendilerini geliştirmek için yeni fırsatlar yarattıkları gözlenmektedir (Bandura, 1997).

Özetlemek gerekirse, öz yeterlik kişinin birçok yeteneğe sahip olmasıyla değil, var olan yeteneklerine değişen şartlara bağlı olarak ne kadar inandığı ile ilgilidir. Yetenekler ile ilgili olan inançlar şüphe durumu yaşandığı zamanlarda kolayca inkâr edilebilmektedir. Bu durumda en yetenekli insanların dahi yeteneklerini işlevsiz şekilde kullandıkları ve kendilerine olan inancın olumsuz yönde etkilendiği söylenebilmektedir (Bandura, 2009). Yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin ise, yeteneklerini işlevsel şekilde kullanarak başarıya ulaşma konusunda daha üretken oldukları ve kendilerine olan inancın olumlu yönde etkilendiği söylenebilmektedir (Bandura, 1986). Düşük öz yeterlik gösteren kişilerin, başarısız deneyimlerini kendi yetersizlik kapasiteleri, olumsuz kişilik özellikleri gibi içsel faktörlerle açıkladıkları görülürken, yüksek özyeterlik inancına sahip olan bireylerin başarısız deneyimlerini kapasitelerini doğru yönetememek, yanlış strateji seçimi, motivasyon düşüklüğü gibi dışsal faktörlerle açıkladıkları görülmektedir (Bandura, 1997).

Bandura bireylerin öz yeterlik inançlarının kaynağına inildiğinde doğrudan yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve fizyolojik-duygusal uyarılma olarak dört temel kaynak olduğunu belirtmektedir (Bandura, 1997). Bandura bu kaynakların öz yeterlik inancını doğrudan değil dolaylı olarak biçimlendirdiğini ifade etmektedir. Kaynakların bireyin bilgi işleme sürecinde nasıl var oldukları, ne gibi anlamlara karşılık geldikleri ve öz yeterlik inançları ile ne şekilde bütünleştirdikleri önem arz etmektedir (Bandura, 2009). Farklı bir söyleyiş ile, kaynağın yalın şekilde ne olduğu değil, bireyin bu kaynağı nasıl anlamlandırıldığı öz yeterlik inancına etki etmektedir.

2.2.2 Öz Yeterliğin Kaynakları

Bandura (1997) öz yeterlik inancını dört temel kaynağa dayandırmaktadır. Bu kaynakların öz yeterlik inancı ile ilgili bilgi edinmede önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bahsi geçen bu kaynaklar; doğrudan yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve fizyolojik-duygusal uyarılma olarak belirtilmektedir (Bandura, 1997).

2.2.2.1 Doğrudan Yaşantılar

Öz yeterlik inancı kaynakları arasında en etkili kaynak olarak doğrudan yaşantılar gösterilmektedir. Bunun en önemli nedeni bireyin bu deneyimleri doğrudan yaşadığı deneyimler sonucu elde etmesidir (Bandura, 1977). Yaşanılan deneyimlerin başarı veyahut başarısızlık getirmesi öz yeterlik inancına olumlu veya olumsuz şekilde yansımaktadır. Başarılı yaşantılar öz yeterliğin yükselmesine katkı sağlarken başarısızlıkla sonuçlanan deneyimler öz yeterlik inancının düşmesine neden olmaktadır (Joet, Usher ve Bressoux 2011). Bandura'ya (1994) göre, birey başarı elde ettiği bir yaşantıyı az çaba ve az zamanda elde etmişse öz yeterlik inancı karşılaşılan zorlu bir yaşantıda kolaylıkla zedelenecek ve olumsuz şekilde yön değiştirecektir. Bu bağlamda, bireyin öz yeterlik inancının sağlam ve güçlü olması adına zorlu yaşantılarla mücadele etmesi, başa çıkma stratejilerini geliştirmesi ve zorlu mücadeleleri aşması gerekmektedir. Öz yeterlik inancına güvenen bireylerin karşılaştıkları başarısızlık durumlarında kendilerine olan inancın olumsuz etkilenmediği belirtilmiştir ve olumsuzluklara karşı daha dirençli oldukları ifade edilmektedir (Wood ve Bandura, 1989).

2.2.2.2 Dolaylı Yaşantılar

Doğrudan yaşantılar, bireyin gerçek hayat deneyimlerini kapsarken; dolaylı yaşantılar, bireyin hayatında var olan insanların yaşadıklarından gözlemleyerek öğrendiklerini ifade etmektedir. Bu sebeple dolaylı yaşantılar, öz yeterlik inancı ile ilgili bilgi edinmede ikinci kaynak olarak görülmektedir (Bandura, 1992). Birey, kendisine benzemekte olan insanların zorlu bir yaşantıyı çabalayarak başarılı şekilde sonuçlandırdıklarına tanık olduğunda kendisi ile ilgili öz yeterlik inancı artarken model olarak gördüğü kişinin başarısız olduğunu görmek bireyin öz yeterlik inancının düşmesine sebep olmaktadır (Bandura, 1994).

Model alınan bireyin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik düzeyi gibi özelliklerinin model alan bireye yakın olmasının dolaylı yaşantılar açısından önemli olduğu bildirilmektedir. Benzerliğin artmasının bireyin öz yeterlik inancına daha çok etki edeceği ifade edilmektedir (Pajares, 2002).

2.2.2.3 Sözel İkna

Öz yeterlik inancı ile ilgili bilgi edinmede üçüncü kaynak olarak sözel ikna görülmektedir. Sözel ikna, bireyin çevresinde var olan anne-baba, arkadaş, öğretmen gibi kişilerin birey hakkındaki söylemlerini içermektedir (Bandura, 1995). Başka bir ifadeyle bahsi geçen insanların bireyin yeterlilikleri ile olumlu ya da olumsuz söylemlerinin bireyi etkilemesi durumunu anlatmaktadır. Zorlu bir yaşantı ile mücadele ederken bireyin çevresinden duyduğu söylemler olumlu ise destekleyici etki yaratırken, olumsuz olduğunda engelleyici etki

yaratmaktadır (Bandura,1994).

Sözel ikna sürecinde söylemde bulunan kişinin kişilik özelliklerine vurgu yapılmaktadır. İknada bulunan kişiye karşı duyulan güvenin ve konuyla ilgili uzmanlığının olmasının etkiyi artıracığı belirtilmiştir (Bandura, 1997). Ayrıca sözel ikna kaynağının gerçeklikle örtüşmesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Bireyin gerçek kapasitesi ile uyuşmayan bir görevi üstlendiğinde, bu görevi başaracağına dair söylenen sahte söylemlerin, bireyin öz yeterlik inancını zedeleyeceği belirtilmektedir (Gist ve Mitchell, 1992). Bireyin özellikle hayattaki ilk deneyimlerinde yakın çevresinde bulunan insanların olumlu veya olumsuz söylemlerinin o kişinin öz yeterlik inancını pozitif ya da negatif yönde şekillendirmektedir (Schunk, 1987).

2.2.2.4 Fizyolojik-duygusal Uyarılma

Öz yeterlik inancı ile ilgili bilgi edinmede dördüncü kaynak ise fizyolojik-duygusal uyarımlardır. Bireyin performans ortaya koyarken yaşadığı hızlı kalp atışı, stres, terleme, açlık, susuzluk, çarpıntı gibi belirtiler olumsuz yönde etki ederken; gevşeme, tokluk, normal kalp atışı gibi belirtiler olumlu yönde etki sağlamaktadır (Bandura, 1994). Özetle birey fizyolojik ve duygusal uyarımlar konusunda kendini tehdit altında hissediyorsa performansın başarısızlıkla sonuçlanması muhtemelken, birey kendini rahat ve güvende hissediyorsa performansın başarılı şekilde sonuçlanması muhtemeldir. Bununla birlikte ortaya çıkan duyguların şiddetinin düzeyi de önemli görülmektedir. Eğer duygunun düzeyi optimal ise duygu güdüleyici etki yaratacaktır fakat normal düzeyin üstünde ve kontrol edilemiyorsa bireyin kapasitesini ortaya koymada ketleciyi etkiye sebep olacaktır (Bandura, 1997).

2.2.3 Öz Yeterlik İnancının Etki Ettiği Süreçler

Öz yeterlik inancı, bireyin kapasite gücüne psikolojik süreçler aracılığıyla etki etmektedir. Bahsedilen psikolojik süreçler birbirleriyle etkileşim halindedir ve dört ana boyutta ele alınmaktadır. Bu süreçler, bilişsel, duyuşsal, motivasyon ve seçim süreçlerini kapsamaktadır (Bandura, 1989; 1993; 1997):

2.2.3.1 Bilişsel Süreç

Bireyin öz yeterliğini güçlü olarak görmesi ve kendisi için hedefler belirlemesi son derece önemlidir. Birey ulaşmak istediği hedef için öncelikli olarak zihinsel bir prova ve değerlendirme ile işe başlamaktadır (Bandura, 1993; 1995). Bununla bağlantılı olarak öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin hedef belirlerken yüksek hedefler belirledikleri ve bu

hedeflere bağıllık gösterdikleri belirtilmektedir (Locke ve Latham, 1990; Bandura, 1995). Bilişsel süreçlerin öz yeterlik inancı ile ilgili bireye sağladığı en önemli katkı, zihinsel prova ve değerlendirmeye olanak tanınmasıdır. Ayrıca bireyin performansına ilişkin tahmin yürütebilme ve geçmiş deneyimlerinden öğrendiklerini kullanacağı ana tekrar getirebilmesine katkı sağlamaktadır (Bandura, 1997).

Bireyin sahip olduğu bilişsel yapının sergileyeceği performans üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Sergileyeceği performans neticesinde elde edeceği sonuç kendi öz yeterlik inancı ile doğrudan ilişkilidir. Bireyin bilişsel yapısını oluşturan düşünce örüntülerinin olumlu yönde olması performansı pozitif yönde etkilemekle birlikte öz yeterlik inancını artırmaktadır. Bilişsel yapıdaki olumsuz düşünce örüntüleri ise performansı negatif yönde etkilemekle birlikte öz yeterlik inancının zedelenmesine neden olmaktadır (Bandura, 1989). Öz yeterliği yüksek olan kişilerin bilişsel süreçleri incelendiğinde ulaşmak istediği hedefler ile ilgili zihninde yardımcı ve destekleyici senaryolar görselleştirdikleri görülürken, öz yeterlik inancı düşük olan bireylerin başarısızlıkla ilgili senaryolar görselleştirdiği görülmektedir. Bununla ilişkili olarak öz yeterliği yüksek olan bireylerin daha esnek düşünebilme ve çeşitli baş etme stratejilerine sahip oldukları görülmektedir (Bandura, Reese ve Adams, 1982).

2.2.3.2 Duyuşsal Süreç

Bireyin bir görevi üstlenme, planlama yapma ve işi yürütme aşamalarında duyuşsal süreçler kaygı ve stres olarak hissedilebilmektedir. Öz yeterlik inancı, bireyin hissetmiş olduğu olumsuz duygulara rağmen, işi yürütmeye devam edebilme düzeyini etkilemektedir (Bandura, 1993). Buna bağlı olarak birey, üstlenecek olduğu görevi kaygı verici veya risk yaratan bir durum olarak algılayarsa, bu görevde başarısız olacağını düşünerek görevden kaçınmayı tercih edebilmektedir (Bandura, 1995).

Bireyin kaygı seviyesi, öz yeterlik inancının etkisi ile şekillenebilmektedir. Öz yeterliği yüksek seviyedeki kişilerin, yaşadığı stres ve kaygıyı fark etmeleriyle bu durumla baş edebilecekleri stratejileri ve planları uygulama konusunda kendilerine olan inançları daha olumlu yöndedir (Bandura, 1993).

2.2.3.3 Motivasyonel Süreç

Bireyin öz yeterlik inancı, karşılaşılan zorluklara rağmen kişinin yılmadan, çaba sarf

ederek üstlendiği görevi sürdürmesini etkilemektedir. Bahsedilen süreç, motivasyonel süreç şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1995). Öz yeterlik inancı yüksek kişilerin üstlendikleri görevi yerine getirirken daha azimli ve motive oldukları belirtilmektedir. Düşük seviyede öz yeterlik inancı gösteren kişilerin zorluklara maruz kaldıklarında kendi kapasitelerinden şüphe duydukları ve çabalamayı bıraktıkları belirtilmektedir (Bandura, 1993). Üstlenilen görev başarısızlıkla sonuçlandığında öz yeterlik inancı yüksek kişilerin bu durumu yetersiz çaba ve motivasyonla açıkladıkları görülürken öz yeterlik inançları düşük olan bireylerin kişilik özellikleri ile ilgili açıklamalar yaptıkları söylenmektedir (Bandura, 1997; Pajeres, 2002).

2.2.3.4 Seçim Süreci

Bireyler hayat boyu sergileyecekleri davranışlar ile ilgili seçimler yapmaktadırlar. Buna bağlı olarak seçim süreci öz yeterlik inancı ile ilişkilidir. Birey herhangi bir konuda kapasitesine güvenmiyor ve kendini yetersiz olarak algılıyorsa bu durumdan kaçınmayı tercih etmektedir (Bandura, 1995). Ve bu durum bireyin yetersiz olarak algıladığı alanla ilgili yaşantılarının kısıtlanmasına sebebiyet vermektedir. Öz yeterlik inancının oluşumunda doğrudan deneyimler en güçlü etkiye sahipken bireyin bu alanı kaçınma davranışı ile kısıtlaması öz yeterlik inancına olumsuz şekilde etki etmektedir (Bandura, 1997).

Öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin gerçekçi hedefler belirledikleri ve bu doğrultuda seçimler yaptıkları, başarısız olduklarında ise bu durumun kendi seçimleri sonucunda olduğunu fark ederek davranışlarının sorumluluğunu aldıkları belirtilmektedir (Bandura, 1984; 1995). Düşük öz yeterlik inancına sahip bireylerin ise gerçekçi hedefler belirleme konusunda zorlandıkları, başarısız olduklarında ise bu durumun kendi yeteneklerinin eksikliğinden kaynaklandığını söyleme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Bandura, 1995).

2.2.4 Psikolojik Danışma Öz Yeterliği

Profesyonel anlamda psikolojik danışmanlık mesleği, aday olan psikolojik danışmanların danışma becerilerini kazanması ve uygulaması üzerine inşa edilen bir meslek alanıdır (Atıcı ve Ulusoy, 2010; İkiz, 2009). Yardım hizmeti sunan psikolojik danışman ise, danışana profesyonel anlamda yardımcı olması beklenen meslek uzmanını ifade etmektedir (Kepçeoğlu, 1999). Psikolojik danışmanların mesleklerini etkili şekilde icra etmelerinin, almış oldukları eğitim ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Uslu ve Arı, 2005). Bununla birlikte

etkili bir danışma sürecini danışmanın sahip olduğu öz yeterliliğin de etkilediği ifade edilmektedir (Larson ve Daniels, 1998).

İlk kez Bandura (1997) tarafından ortaya atılan öz-yeterlik kavramı, günümüzde birçok alana uyarlanmıştır. Psikolojik danışmanlık alanına yapılan uyarlamayı Larson ve Daniels (1998) gerçekleştirmiştir. Psikolojik danışma öz yeterliği, aktif şekilde danışan gören psikolojik danışmanın etkili bir psikolojik danışma yardımı verebilme gücüne olan inancını ifade etmektedir (Larson ve Daniels, 1998). Lent ve diğerleri (2003) benzer şekilde, psikolojik danışma öz yeterliğini, temel yardım becerilerini uygulayabilme, süreç içerisinde danışman olmanın getirdiği sorumlulukları yerine getirebilme ve danışma esnasında ortaya çıkabilecek güçlüklerle mücadele edebilme olarak açıklamaktadır. Ayrıca Melchert ve diğerleri (1996), psikolojik danışma öz yeterliğinin yardım hizmeti alan danışana fayda sağlanabilmesine ilişkin inançları da kapsadığını belirtmektedirler.

Psikolojik danışma öz yeterlik kavramı, Bandura'nın (1989) öz yeterlik kavramı kapsamında değerlendirildiğinde benzerlik içerdikleri görülmektedir. Psikolojik danışma öz yeterliği yüksek olan psikolojik danışmanların, danışma sürecini yönetirken zorluklarla daha iyi baş edebildikleri ve gelecek zamanda yönetecekleri danışmalara ilişkin kaygı ve yeterlik duygularının olumsuz yönde etkilenmediği görülürken, öz yeterliği düşük olan danışmanların bu gibi olumsuzluklardan etkilendiği görülmektedir (Ooi, WanJaafar ve Baba, 2018).

Psikolojik danışma öz yeterliği, benzer şekilde öz yeterlik ile ilgili süreçlerden (doğrudan yaşantılar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve fizyolojik-duygusal uyarılma) etkilenmektedir. Bahsi geçen süreçler psikolojik danışma öz yeterliğini olumlu yönde etkileyerek güçlendirebildiği gibi olumsuz yönde etkileyerek zedelenmesine de sebep olabilmektedir (Ooi, WanJaafar ve Baba, 2018).

Larson ve Daniel (1998) psikolojik danışman öz yeterliği kavramının uyarlamasını yaparken üç temel varsayımdan hareketle açıklamalarda bulunmuşlardır. Üç temel varsayım şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Etkili bir danışma sürecinin gerçekleşebilmesi için en önemli koşul, psikolojik danışma öz yeterliğidir.
2. Psikolojik danışma sürecinde ortaya çıkabilecek sorunlar ile öz yeterliği yüksek düzeyde olan danışmanlar daha etkili baş edebilirler.

3. Psikolojik danışma öz yeterliği yüksek düzeyde olan danışmanlar olumlu ya da olumsuz geri bildirimleri kendilerini geliştirme konusunda daha yetkin kullanabilirler.

Psikolojik danışma sürecinin etkili şekilde gerçekleştirilmesi aşamasında psikolojik danışma öz yeterliği önemli bir yere sahiptir (Yam ve İlhan, 2016). Psikolojik danışma öz yeterlik inancı, psikolojik danışmanın danışma becerilerine ilişkin öznel yargılarını içermektedir. Bununla birlikte psikolojik danışmanın yeterliliğine yönelik beklentisini, danışma sürecindeki davranışlarını ve ortaya koyduğu çabayı etkilediği belirtilmektedir (Larson ve Daniels, 1998). Psikolojik danışmanlar yürütecekleri danışmalarda sergileyecekleri davranışları planlarken zihinlerinde birden fazla senaryo kurgulayarak kaygı yaşayabilmektedirler. Bu durumun sonucu olarak ise süreçten çok kendi performanslarına odaklandıkları için öz yeterlik inançları zedelenmekte ve süreci yönetme konusunda zorluk yaşamaktadırlar. (Corey, 2008; Özyürek, 2009; Whiston ve Cokeri, 2000).

2.2.5 Psikolojik Danışma Öz Yeterliği ile İlgili Araştırmalar

2.2.5.1 Psikolojik Danışma Öz Yeterliği ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Psikolojik danışma öz yeterliğiyle ilgili yurt içinde yürütülmüş olan araştırmalara bakıldığında genel olarak süpervizyon süreci ile birlikte ele alındığı görülmektedir (Koç, 2013; Saticı, 2014; Aladağ, 2014; Bakalım, Şanal-Karahan ve Şensoy, 2018). Bunun yanı sıra psikolojik danışma öz yeterliğinin sıklıkla etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeni ile çalışıldığı görülmektedir (Çapri ve Demiröz, 2016; Yayla, 2016; Buyruk Genç ve Yüksel Şahin, 2020). Literatür taraması yapıldığında psikolojik danışmanların öz yeterlikleri ile çeşitli değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalara da rastlanmaktadır (Pamukçu, 2011; Yam, 2014; Aydın, 2016; Özgönül ve Ümmet, 2020).

Psikolojik danışma öz yeterliği ile süpervizyon süreci değişkeninin birlikte çalışıldığı çalışmalara bakıldığında, Saticı (2014), araştırmasında aday psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri ile sahip oldukları mizah tarzları ve süpervizyon deneyimleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre aday psikolojik danışmanların mizah düzeylerinin, psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerini pozitif yönde yordadığı ve aday psikolojik danışmanların süpervizyon süreçlerinin süresinin artmasının psikolojik danışma öz yeterliğini de artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aladağ'ın (2014), yürütmüş olduğu nitel çalışmada psikolojik danışman adaylarının

almış oldukları süpervizyon eğitimlerinin danışmanlık becerilerine etkisini incelenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının süpervizyon eğitimi ile ilgili süpervizyonun genel özelliklerinden, almış oldukları geribildirimlerden ve akran değerlendirilmeleri gibi durumlardan etkilendikleri ortaya koyulurken ayrıca süpervizyon çalışmasının mesleki öz yeterliğe olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bakalım, Şanal-Karahan ve Şensoy (2018) çalışmasına bakıldığında, grup ile gerçekleştirilen süpervizyon sürecinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında grup süpervizyonunun psikolojik danışma öz yeterliğinin tüm alt boyutlarına etki ettiği ve grup süpervizyonunun psikolojik danışma öz yeterliğini olumlu şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Bahsi geçen araştırmaların aksine Koç (2013) tarafından yürütülmüş olan deneysel çalışmada iki farklı süpervizyon modelinin (Kişilerarası süreci hatırlama tekniği ve Karma modele dayalı süpervizyon) aday psikolojik danışmanlar üzerinde öz yeterliklerine olan etkisi test edilmiştir. Fakat uygulanmış olan iki farklı süpervizyon uygulamasının psikolojik danışma öz yeterliği üzerinde anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Psikolojik danışma öz yeterliği ile etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkeninin birlikte ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, Çapri ve Demiröz'e (2016) ait araştırmada aday psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin duygusal zekâ düzeyleri ve psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide nasıl bir aracılık rolüne sahip olduğu araştırılmıştır. Çalışma sonucunda aday psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ve duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Aday psikolojik danışmanların duygusal zekâ düzeylerinin etkili psikolojik danışman niteliklerini arttırmada rol oynadığı, etkili psikolojik danışman niteliklerinde artış meydana gelen adayların ise psikolojik danışma öz yeterliğinde artışa katkı sağladığı gözlenmiştir. Ayrıca duygusal zekâ ile psikolojik danışma öz yeterliği arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracılık rolünün güçlü olduğu tespit edilmiştir.

Yayla'ya (2016) ait çalışmada psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri ile etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçta danışmanların psikolojik danışma özyeterlik düzeyleri ile etkili psikolojik danışman nitelikleri arasında zayıf düzeyde ve olumlu yönde bir

ilişki gözlenmiştir.

Buyruk Genç ve Yüksel Şahin'in (2020) yürüttüğü çalışmada etkili psikolojik danışman niteliklerinin, psikolojik danışman öz yeterliklerinin ve bazı demografik değişkenlerin psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerini yordama gücü araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre, psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, psikolojik danışma öz yeterlikleri, demografik değişkenlerin psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik danışmanların öz yeterlikleri ile çeşitli değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, Pamukçu'ya (2011) ait çalışmada aday psikolojik danışmanların yaşam doyumu düzeyleri, akademik başarı düzeyleri, danışan sayıları, gerçekleştirdikleri toplam danışma oturum sayısı ve aldıkları süpervizyon sürecinden memnun olma düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerini ne kadar yordadığı üzerinde çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, aday psikolojik danışmanların yaşam doyumu düzeyleri, gerçekleştirdikleri toplam danışma oturum sayısı ve aldıkları süpervizyon sürecinden memnun olma düzeylerinin, psikolojik danışma öz yeterlikleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları sonucu belirtilirken, akademik başarı düzeyi ve toplam danışan sayılarının psikolojik danışma öz yeterliğini yordayamadığı belirtilmiştir.

Yam'a (2014) ait çalışmada psikolojik danışmanların sahip oldukları kişilik özellikleri, sürekli ve durumsal kaygı düzeyi ve psikolojik danışma öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Fakat psikolojik danışmanların cinsiyet değişkenine göre psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinde anlamlı fark olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca yüksek lisansını tamamlaya psikolojik danışmanların lisans eğitimini tamamlayan psikolojik danışmanlara oranla psikolojik danışma öz yeterliklerinin daha yüksek düzeyde seyrettiği görülmüştür.

Aydın (2016), aday psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri, kaygı düzeyleri ve umut düzeylerinin yaşamdan edindikleri doyum üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada, psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin, umut düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirtilirken, kaygı düzeylerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir.

Özgönül ve Ümmet'in (2020) yürütmüş olduğu çalışmada psikolojik danışmaların duygularını ifade etme becerileri ile psikolojik danışma öz yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi üzerinde çalışılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik danışmaların öz yeterliklerinin ve duygularını ifade etme becerilerinin psikolojik iyi oluşlarına olumlu yönde katkı sağladığı gözlenmiştir.

2.2.5.2 Psikolojik Danışma Öz Yeterliği ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Psikolojik danışma öz yeterliği ile ilgili yurt dışında yürütülmüş olan çalışmalara bakıldığında alınan eğitim düzeyi, süpervizyon süreci, benlik kavramı, danışman performansı, problem çözme yaklaşımı, kaygı, mesleki deneyim gibi birçok değişken ile birlikte ele alındığı görülmektedir (Larson ve diğ.,1992; Cashwell ve Dooley, 2001; Daniel ve Larson, 2001; Lent, Hill ve Hoffman, 2003; Bodenhorn ve Skaggs, 2005; Owens, Bodenhorn ve Bryant, 2010; Lewandowski, 2019).

Larson ve diğerleri (1992) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik danışman öz yeterliğini ölçmeye yönelik ölçek geliştirilmiştir. Çalışma bulgularına göre, psikolojik danışman öz yeterliğinin danışman performansı, benlik kavramı ve problem çözme yaklaşımı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca psikolojik danışman öz yeterliğinin durumluk ve sürekli kaygıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Cashwell ve Dooley (2001) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik danışma öz yeterliğinin süpervizyon sürecinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonucuna göre, süpervizyon süreci gören psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterliğinin süpervizyon süreci görmeyen psikolojik danışmanlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir.

Kaygı, öz yeterlilik üzerinde etki yaratabilecek değişkenlerdendir (Bandura, 1989). Bununla ilişkili olarak yüksek psikolojik danışma öz yeterliğine sahip olan psikolojik danışmanların danışma sürecindeki kaygıyı etkili şekilde yönetebildikleri belirtilmektedir (Larson, 1998). Danışanların verdikleri olumsuz geribildirimlerin psikolojik danışmanları kaygılandığı ve bununla birlikte psikolojik danışma öz yeterlik inançlarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Daniel ve Larson, 2001).

Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik danışma öz

yeterliği ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucuna göre lisansüstü eğitimini tamamlayan psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeyinin pozitif yönde daha üstün olduğu belirtilmektedir.

Boderhorn ve Skaggs (2005) tarafından 222 okul psikolojik danışmanı ile yürütülen araştırmada, mesleki deneyim sürelerinin öz yetkinlikleri üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Owens, Bodenhorn ve Bryant (2010) tarafından 157 okul danışmanı ile yürütülen araştırmada, mesleki deneyimin psikolojik danışman öz yeterliğinin etkili bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Lewandowski (2019) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik danışma öz yeterliğinin süpervizyon sürecinden etkilenip etkilenmediği incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre, süpervizyon sürecindeki yaşantıların psikolojik danışma öz yeterliğini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanın yaşadığı kaygının, psikolojik danışma öz yeterliğini olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir.

2.3 BİLİŞSEL KURAM

Bilişsel kuram, danışanların düşünce ve inançlarına odaklanan, bilinçli bir şekilde mantığı ön planda tutan, danışanın temel varsayımlarını hedef olarak gören, pasif olmaktan ziyade danışan ile aktif diyalogları savunan, yönlendirici, iş birliğini önemseyen, zaman yönünden sınırlı ve yapılandırılmış bir yaklaşımdır (Beck ve Weishaar, 1989). Bilişsel yaklaşımın üç temel varsayıma dayandığı belirtilmiştir. Bunlar; bilişsel işleyişin davranışlara etki etmesi, bilişsel işleyişin yeniden ervelenebilir ve değişime açık olması, bilişsel değişimlerin davranışları değiştirebilme gücüne sahip olmasıdır (Bachs ve Dobson 1998; Hollon, Shelton ve Davis, 1993).

Tarihsel kökenleri Stoacı felsefeye dayanan bilişsel yaklaşımın atası olarak kabul edilen Epiktetos milattan sonra 100 yıllarında Roma eyaletinde köle olarak yaşamına devam etmiştir. Epiktetos kişilere nesnelere ya da diğer kişilerin zarar veremeyeceğini belirtmiştir. Kişilere asıl zarar veren şeyin kişinin algıları, tutumları, varsayımları veya inançları olduğunu söylemektedir (Türkçapar, 2008). Epiktetos'a göre insanlara rahatsızlık veren şey yaşam içinde gerçekleşen olaylar, olgular, nesnelere değil ona yükledikleri anlamlardır (Beck, Davis, Freeman, 2015). Yaşam akışı içerisinde var olan olaylar, olgular ve nesnelere kişiden bağımsız şekilde varlıklarını srdrrlere. Kişinin isteklerinden, kurallarından, algılarından ve tutumlarından etkilenmezler. Etkilenmeye maruz kalacak muhtemel kişi, kişinin kendisidir. Gerçekleşecek olan bu etkilenme ise, kişinin hayat olayları karşısında getirdiği yorumlara

bağlı olarak şekillenecektir. Kişinin durumlara karşı yüklediği anlamlar ne kadar rasyonellik içerir ve mantıkla bağdaşırsa kişinin ruh sağlığına da o derece olumlu katkı sağlayacaktır.

Bilişsel yaklaşımın kurucusu olan Aaron Temkin Beck, psikanalist olarak çalıştığı yıllarda depresyon ile ilgili araştırmaları sonucunda psikanalist olarak cevap veremediği sorular ve elde ettiği bulgular ışığında bilişsel yaklaşımı ortaya koymuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012). Beck'in depresyondaki danışanlarda fark ettiği şey ise danışanların yaşam olayları ile ilgili düşüncelerinde olumsuzluğun baskın olduğu ve bu baskınlığın da bilişsel yanılgılara sebebiyet verdiği yönündeki düşüncesidir (Dattilio, 2000). Aaron Temkin Beck ile aynı dönemlerde çalışan ve bilişsel kuramın öncülerinden olan bir başka psikanalist ise Albert Ellis'tir. Ellis'in fark ettiği nokta ise psikolojik bozuklukların temelinde bilinçaltı süreçlerin açıklayamadığı yönler olduğu ve açıklanamayan bu yönlerin cevabının hatalı ve mantıksız biliş yapılarında olduğu düşüncesi bilişsel kuramın odağını oluşturmuştur (Ellis, 1994). Bu temel düşünce bilişsel yaklaşımın özünü oluşturmuştur. Bilişsel modelin kurucusu olan Beck kişinin bilişsel yapısındaki bozuklukları, bilişsel hatalar adı da verilen "bilişsel çarpıtmalar" olarak nitelendirmiştir (Beck, 2008). Akılcı duygusal davranışçı terapinin kurucusu olan Ellis bilişsel yapıdaki bozuklukları "irrasyonel (akılcı olmayan) inançlar" olarak isimlendirmiştir (Malouff, Schutte ve McClelland, 1992).

2.3.1 Bilişsel Yapı

Biliş, bireyin kendi içsel süreçleri ile birlikte içinde yaşadığı çevreyi anlamlandırdığı, işleyerek elde ettiği bilgi, inanç ya da düşünce olarak tanımlanabilir. Başka bir ifade ile biliş, farkında olunan ya da algılanabilen her şeyi ifade etmektedir. Bilişsel kuram, kişinin içinde yaşadığı çevreyle ilgili bilgileri nasıl edindiği, çevresini nasıl algıladığı ve bu tür bilişler çerçevesinde çevresine karşı davranışları ve çevresini nasıl etkilediği ile ilgilenmiştir (Scheerer, 1954; Dönmez, 1992).

Biliş kavramını Neisser (2014) ise şöyle tanımlamaktadır: "duyusal girdilerin dönüştürüldüğü, azaltıldığı, yeniden gözden geçirildiği, depolandığı ve kullanıldığı bütün süreçleri" anlatmaktadır. Biliş kavramı, düşünce veya algı şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir söyleyişle bilişler belli bir zamanda var olan durumlarla ilgili ne düşünüldüğüdür (Burns 2006; Piştof, 2013). Beck'in bilişsel modelinde psikolojik sorunların ortaya çıkmasında öncelikle biliş kavramı üzerinde durulmaktadır. Benzer şekilde Bilişsel davranışçı yaklaşımın altında yatan teoriye göre de psikopatolojiyi anlamamanın merkezinde uyumsuz veya yararsız biliş vardır (Wenzel, 2017). Biliş, bütün bilişsel süreçlerin temelinde (anlama, algılama, bilişsel şemalar, rasyonel düşünme, irrasyonel düşünme) yer alan en küçük yapıdır diyebiliriz.

“Şemalar; uyarıların, fikirlerin ve deneyimlerin özelliklerinin prototipinin veya benzerinin depolandığı sağlam içsel yapılardır; bu yapılar bizim olayları nasıl algıladığımızı ve kavramsallaştırdığımızı belirleyerek yeni gelen bilgileri anlamlı bir şekilde organize etmemize yaramaktadır” (Clark ve diğ., 1999). Başka bir ifade ile şemalar; bireyin inanç, algı ve varsayımlarından yola çıkarak var olan ve anlamların oluşmasına zemin hazırlayan bilişsel yapılar şeklinde ifade edilmektedir. Bilişsel şemalar, yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlamakla birlikte kişinin çevresiyle kurduğu etkileşimlere bağlı olarak gelişmekte ve öğrenme yaşantıları yoluyla pekişmektedir. Bu yolla kişinin çevreden gelen bilgiyi algılaması ve anlamlandırması gerçekleşmektedir (Nelson-Jones, 2000).

Bu süreçte kişinin düşüncelerinde meydana gelen mantık hataları duygusal sorunlara neden olan uyumsuz şemalara dönüşmektedir. Şemaları uyumlu şekilde gelişmiş kişiler yaşam olayları ile ilgili gerçekçi değerlendirmelerde bulunurken uyumsuz şemalara sahip olan kişilerin olayları gerçekliğe uygun olarak algılamalarında belli bozulmalar meydana gelmektedir (Dobson ve Block, 2009). Bu doğrultuda akılcı düşünceleri sağlıklı/uyumlu şemalarla, akılcı olmayan düşünceleri ise sağlıklı/uyumsuz şemalarla bağdaştırmak mümkündür.

Bilişsel yapılar, kişilik özelliklerinin bir uzantısı gibi görünse de bu yapılar değiştirilebilir. Aslında, normal olgunlaşma, kişinin kendisi ve çevre hakkında artan bilgisini ve farkındalığını kapsadığından, bilişsel şemaların değiştirilmesi ve davranışların yeniden şekillenmesi istisnai bir durum değil tam tersine olması gereken bir durumdur (Kovacs, 1978). Kişinin uyumlu ve uyumsuz şemalarına bağlı olarak gelişen kendisini, diğer insanları ve yaşamı yorumlamasını, algılamasını ve değerlendirmesini sağlayan otomatik düşünceleri, ara inançları ve temel inançları vardır.

Beck ve diğerleri (2015) bilişsel yapıyı üç farklı biliş grubuna ayırmışlardır. Bu üç bilişi dıştan içe doğru giden katmanlar şeklinde düşünürsek en yüzeyde olan katmanı otomatik düşünceler, orta katmanı ara inançlar ve en içteki katmanı da temel inançlar oluşturmuştur.

2.3.1.1 Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, yaşanan olaylara ilişkin zihinde seri şekilde aniden beliren, çok kısa ve hızlı düşüncelerdir. Planlı ve farkında olarak gerçekleşmezler, güdülenme ürünü olmadıkları için kişiler genellikle bu düşüncenin bilincinde değillerdir, daha çok fark ettikleri şey bu düşüncenin sebep olduğu duygu durumudur. Otomatik düşünceler yüzeye en yakın katmanda buldukları için az bir çabayla bilinç düzeyine gelebilirler (Beck, 1995; Türkçapar, 2015).

Otomatik düşünceler, psikolojik olarak sağlıklı ya da sağlıksız her insanın zihninde anlık olarak var olan seri düşüncelerdir. Kişinin psikolojik sağlığının ilk belirleyicisi (otomatik düşünceler ara inançlara ara inançlar ise temel inançlara bağlıdır) ise otomatik düşüncelerin niteliksel olan ayrımıdır. Zihinden geçen seri düşüncelerin gerçekle uyumlu ve mantık çevresinde olumlu ya da olumsuz olması sorun teşkil etmemektedir. Beck'in bahsettiği "olumsuz otomatik düşünceler" ise, kişinin bilgiyi işlerken işlevsiz ve olumsuz bir yanlılıkla davranması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, bilgi işleme sürecinde meydana gelen bir hata kişinin algılama sürecine de yansiyarak, herhangi bir olayı çarpık bir biçimde değerlendirmesine sebep olacaktır. Çarpık ve mantıksız olarak yapılan bu değerlendirmeler kişinin duygu, düşünce ve davranışsal boyutlarında da bozulmalara yol açmaktadır.

2.3.1.2 Ara İnançlar

Yüze en yakın katman olan otomatik düşüncelerin ardında yer alan ara inançlar, kişinin kendisini, çevresini ve diğer insanları değerlendirmek için kullandığı kuralları, tutumları ve varsayımları içerisinde barındırmaktadır. Kurallar ve varsayımlar dile getirilmeler bile davranışın soyut düzenleyicileridir. Bir anlamda, bireyin kendisi ve diğer insanların davranışları, başlarına gelen şeyler ve yaşantılarıyla ilgili kalıcı hale gelmiş, kalıplaşmış kurallarını, beklentilerini içermektedir (Türkçapar, 2008). Çocukluk dönemiyle oluşmaya başlayan ara inançlar kişisel yaşantılarla, sosyal öğrenmelerle şekillenip pekişmektedir. Kişi bu "zihinsel kural kitapçığı" sonucunda kendisini ve diğer insanları olumsuz değerlendirmekte ya da takdir etmektedir (Beck, 2008; Piştof, 2013). Otomatik düşüncelere oranla ara inançların tanımlanması ve değişmesi daha güçtür ancak temel inançlar kadar güç değildir. Ara inançlar çoğu zaman koşul cümleleri ile ifade edilirler. Ara inançları oluşturan tutum, kural ve varsayım kavramlarına aşağıdaki cümleler örnek verilebilir:

Tutum: "*Başarısız olmak bir felakettir*"; Kural: "*Zorluklar felaket gibiye vazgeç*";

Varsayım: "*Eğer zor şeyleri denersem, başarısız olurum. Kaçarsam, iyi halde kalırım*" şeklindedir (Beck, 1995).

2.3.1.3 Temel İnançlar

Temel İnançlar, kişinin biliş yapısında en derin katmanda bulunan ve yüze en uzak biliş yapısıdır. Kişinin kendisi, dünya ve diğer insanlarla ilgili en temel fikirleridir. Yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan kişinin çevresiyle etkileşimleri sonucu, yaşantı ve deneyimleri ile var olmaya başlayan, benzer yaşantılarla pekişen ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşimler yoluyla kazanılan bilişsel yapılarıdır (Beck, 1995). Bilişin en derin katmanında yer alan temel inançlar içerdikleri anlam bakımından olumlu ve olumsuz

temel inançlar olmak üzere birbirlerinden ayrılmaktadır. Kişinin psikolojik sağlığının en temeldeki belirleyicisi temel inançlardır. Psikolojik olarak sağlıklı kişilerin temeldeki inançları olumlu bir eğilim gösterirken psikolojik olarak sağlıksız olan kişilerin temel inançları olumsuz yönde şekillenmektedir. Bir temel inanç aktive olduğunda, kişi bu inancını destekleyecek süreci çok çabuk harekete geçirebilirken, inanca zıt olan bilgiyi görme konusunda yetersiz kalmakta ve bilgiyi çarpıtma yoluna gitmektedir. Kişi gerçek olarak gördüğü bu inançları çoğu zaman bilinç düzeyine getirip fark edememektedir. Ancak olaya ilişkin sahip olduğu inançlarının farkına varması ve bunun sonucunda olayın kendisi için neden rahatsız edici olduğunu anlaması yöneltlen bir dizi soru ile, temel inancın üstündeki yapılar (otomatik düşünceler, ara inançlar) birer birer ortaya çıkarıldıkça davranışının altında yatan temel inançlarını ve işlevlerini fark edebilecektir (Beck, 1995; Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bu nedenle temel inançların gün yüzüne çıkarılması ve bilinç düzeyine getirilmesi uzun bir sürecin ürünüdür.

Beck, olumsuz temel inançları; “Çaresizlik Temel İnançları”, “Sevilmeme Temel İnançları” ve “Değersizlik Temel İnançları” olarak üç ana grupta sınıflandırmıştır. Çaresizlik temel inançları, kişinin güç ve performans yetersizliğiyle ilgili olan inançlarıdır. Sevilmeme temel inançları, kişilerin sevgi duygusu ile ilgili eksikliklerini barındıran inançlarıdır. Değersizlik temel inançları ise kişinin suçluluk ve ahlaki eksiklik temelli inançlarını içermektedir (Beck, 1995; Türkçapar 2014). Olumsuz temel inançlara aşağıdaki cümleler örnek verilebilir:

Çaresizlik temel inancı: “Yetersizim, etkisizim, yeteneksizim, beceriksizim, baş edemem”; Sevilmeme temel inancı: “Hoşlanılmayan, sıkıcı, istenmeyen biriyim”; Değersizlik temel inancı: “Değersiz, kabul edilmez, kötü, hasta biriyim”, “Tehlikeli, zarar verici, zehirli, kötü ruhluym”, “Yaşamayı hak etmiyorum” örnek verilebilir (Beck, 1995; Türkçapar 2014).

2.3.2 Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel kurama göre bireyin bir şeyi yanlış yorumlaması ara ve temel inançları ile ilgilidir. Aniden gelen bu otomatik düşünceler, düşünme hataları olarak yorumlanabilen bazı bilişsel çarpıtmalar içermektedir. Bu düşünceler birey tarafından üzerine düşünülmeden doğru olarak kabul edilmektedir (Beck, 2006). Beck, duygusal problemlere sahip bireylerin daha fazla işlevsiz düşünceye sahip olduklarını belirtmiştir. Çünkü bu bireylerin bilişsel süreçlerinde negatiflik baskındır (Yıldız, 2019). Bilişsel çarpıtmalar her bireyde görülebilen bir durumdur fakat psikolojik açıdan sağlıklı olmayan bireylerde görülme olasılığı daha fazladır (Türkçapar, 2011).

Psikolojik açıdan sağlıklı olmayan bireylerin düşünceleri zamanla gerçeklikten uzaklaşmaktadır. Gerçeklikten uzak bu düşünceler kendilerini otomatik düşünce olarak gösterebilmektedir. Diğer bireyler için inanması güç olan bu düşünceler, bilişsel çarpıtmalara sahip bireyler için oldukça mantıklı görünebilir. Psikolojik olarak sağlıklı olmayan bireylerin bilişlerini çarpıtma olasılığı daha fazla iken, bir kısır döngü gibi rahatsızlığın ilerlemesi ile çarpık bilişler artmaktadır. Bu kısır döngü saplantılı düşüncelere neden olabilir (Beck, 2008).

Beck'e göre insanların düşünce sistemi ilkel bir yapıya sahiptir. Bu ilkel düşünce sistemi, merkezinde olumsuz yorumlar ve yargılama olması nedeniyle birçok probleme neden olmaktadır (Beck, 2006; Leahy, 2011). Ancak bu düşünce sistemi tek başına depresyona neden olmaz (Ağır, 2007). İlkel düşünce sistemi gerçekçi olmayan, tek boyutlu, değişime açık olmayan düşünceler sistemi iken; bilişsel çarpıtma, bu düşünceler sonrasında içsel konuşmaları içeren duygu, düşünce ve davranış sorunlarıdır (Fair, 1986; Bonner ve Rich, 1988). Bilişsel çarpıtmaların ve diğer etkenlerin birleşmesi ile depresyon meydana gelmektedir. Bunun nedeni, olaylar karşısında bireylerin düşüncelerinin bulunduğu duruma göre şekillenmesidir. Bireylerin yaşadıkları durumları değerlendirmesi bilişsel süreçleri ile ilgilidir (Ağır, 2007).

Beck'e göre bilişsel hatalar adı da verilen bilişsel çarpıtmalar, bireylerin çocukluk yıllarında yaşadıkları olumsuz yaşantılar sonucunda gelişmektedir. Her bir bilişsel çarpıtma, birbiri ardına zincir oluşturur ve birbirini tetikler. Bunun sonucunda bireyin kendisine, dünyaya veya geleceğe ilişkin değerlendirmeleri hatalı hale gelmektedir (Beck, 2008).

Bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan akıl yürütmedeki sistematik hatalar, psikolojik stres durumlarında kendini gösterir. Stresli olaylar, gerçekçi olmayan şemaları tetiklediğinde bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkar. Her bireyin, psikolojik stres yaşamasına neden olan ve kaynağını bilişsel şemalardan ve kişilik özelliklerinden alan kendine has bazı kırılabilirlikleri vardır. Bu tür mantıksal hatalar, çoğu zaman ilkel fakat sistematik olan olumsuz bir düşünme biçimi gerektirmektedir. Bundan dolayı bilişsel çarpıtmalar, birbirlerine bir süre sonra otomatikleşen olumsuz işleme tâbi tutma zinciri ile bağlıdır (Beck, 1967).

Bilinen en yaygın bilişsel çarpıtma türleri ise şu şekilde sıralanabilir (Türkçapar, 2019);

1. Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Yaşam olaylarını, insanları ve kendisini iki zıt uçtan birinde düşünme şeklindedir. Ya siyah ya beyaz gri rengin hiç görülmemesidir.

2. Felaketleştirme: Gelecekte olacak olan olayların sonuçlarının korkunç olacağına inanma şeklindedir.
3. Etiketleme: Kişinin kendisine veya başka birine olumsuz sıfatlar atfetmesidir.
4. Seçici Algılama: Herhangi bir durumun olumlu özelliklere de sahip olmasına rağmen sadece olumsuz taraflarını görmek şeklindedir.
5. Abartma: Olumsuz olayların daha da büyütülmesidir.
6. Aşırı Genelleme: Yaşanan tek bir olumsuzluktan yola çıkılarak olumsuzluğun genellenmesidir.
7. Kişiselleştirme: Kişinin yaşanan bütün olumsuzluklarda kendisini sorumlu tutmasıdır.
8. Keyfi Çıkarsama: Kanıt olmadığı halde bazı keyfi sonuçlara ulaşılmasıdır.
9. -Meli, -Malı tarzı cümleler: Kişinin her alanda esnemeyen kuralları olmasıdır.

2.3.3 Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Araştırmalar

2.3.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Aysan ve Bozkurt'un (2004) yürütmüş olduğu çalışmada okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Otomatik düşünceler yaş, cinsiyet, okul kademesi, mesleki kıdem, mesleği gönüllü olarak tercih etme, mesleki yönden başarı algısı ve çalışma ortamından memnuniyet duyma değişkenlerine göre incelenmiş ve anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat medeni durum değişkenine göre otomatik düşünce düzeylerinde farklılık görülmüştür. Bekar olan psikolojik danışmanların evli olanlara göre daha çok otomatik düşünceye sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte mesleğini zorunlu olarak devam ettiren psikolojik danışmanların daha çok otomatik düşünceye sahip olduğu saptanmıştır.

Serin, Özbaş ve Serin (2012)' in 141 psikolojik danışmanla yürütmüş olduğu çalışmada okul psikolojik danışmanlarının olumsuz otomatik düşünceleri ve stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler incelenmiştir. Psikolojik danışmanların otomatik düşünce düzeyleri mesleki kıdem, eğitim düzeyi, çalışma ortamına yönelik memnuniyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Fakat medeni durum değişkenine göre otomatik düşünce düzeylerinde farklılık görülmüştür. Bekar olan psikolojik danışmanların evli olanlara göre daha çok otomatik düşünceye başvurdukları belirlenmiştir.

Aydinoğlu (2015) üniversite öğrencileri ile yürütmüş olduğu çalışmada otomatik

düşünceler ile yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Akar'ın (2016) okul psikolojik danışmanları ve aday psikolojik danışmanlar ile yürütmüş olduğu çalışmada aday psikolojik danışmanların olumsuz otomatik düşünce ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları belirtilmektedir. Cinsiyet değişkenine göre olumsuz otomatik düşüncelerin okul psikolojik danışmanı ve toplam çalışma grubunda kadınlarda daha yüksek puanlarda seyrettiği görülmüştür. Fakat aday psikolojik danışmanların otomatik düşünceleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Çalışma örnekleminde kendisini psikolojik danışman olarak algılayanların otomatik düşünce puanları kendini rehber öğretmen olarak algılayanlarıkinden yüksek olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte mesleki deneyimi az olan psikolojik danışmanların otomatik düşünce puanları daha yüksek görülmüştür.

Bulut (2016)' un 141 psikolojik danışman ile yürütmüş olduğu çalışmada, psikolojik danışmanların yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Psikolojik danışmanlarının olumsuz otomatik düşünceleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki bulunurken, kaçınma davranışları ile pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre olumsuz otomatik düşüncelerde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bilge ve Arslan (2016) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşünce düzeylerinin yaş, cinsiyet, akademik olarak yıl kaybı, okula ek olarak işte çalışma değişkenleri açısından incelemiş ve bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

İncesoy'un (2019) okul psikolojik danışmanları ile yürütmüş olduğu çalışmada otomatik düşünce düzeyleri ile öz yetkinlik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanların yeterlilik algılarının yüksek olması durumunun daha az otomatik düşünceye sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca psikolojik danışmanların otomatik düşünceleri yaş, cinsiyet, mezun olunan bölüm, mesleki unvan algısı, çalışılan okul kademesi, mesleki kıdem değişkenlerine göre incelenmiştir. Bahsi geçen değişkenler ile otomatik düşünceler arasında anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmemiştir.

Pamuk'un (2021) 915 lise öğrencisi ile yürütmüş olduğu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunu akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar kapsamında incelemiştir. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akademik açıdan olumsuz olarak değerlendirilme korkularının bilişsel çarpıtmalar (felaketleştirme, mükemmeliyetçilik, dışa yöneltme, benlik değeri gibi) tarafından anlamlı şekilde yordandığı görülmektedir.

Şahin (2021) tarafından yürütülen çalışmada lise öğrencilerinin akademik başarılarına ilişkin bilişsel çarpıtmaları ve gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmaların gelecek beklentisinin %12'sini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar cinsiyet ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

2.3.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Barriga (2000) ve diğerleri tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ve problemleri davranışları incelenmiştir. Ergenlerin kendilerine hizmet eden bilişsel çarpıtmaları dışsallaştırdığı, kendilerine hizmet etmeyen bilişsel çarpıtmaları ise içselleştirdikleri görülmüştür.

Cartwright-Hatton,, Tschernitz ve Gomersall (2005) tarafından yürütülen çalışmada öğrencilerin sosyal kaygılarının arka planında nelerin olabileceğini kapsayan araştırmada sosyal beceri eksiklikleri ve bilişsel çarpıtmaları incelenmiştir. Öğrencilerin sosyal kaygı yaşamalarının ardında kendilerini yetersiz olarak algılamalarına yönelik bilişsel çarpıtmaların rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wong (2008) yürütmüş olduğu çalışmada bilişsel üçlü, işlevsel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve mantıksız inançların sınav kaygısı ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların yordayıcı olup olmadığını ele almıştır. Çalışma sonucuna göre sınav kaygısı ile işlevsel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler, mantıksız inançlar ve bilişsel üçlü arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendisine yönelik olumsuz düşünceleri olan kişilerin sınav kaygılarının daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların sınav kaygısını yordadığı görülmüştür.

Putwain ve diğerleri (2010) 244 lise öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada bilişsel çarpıtmaların sınav kaygısı ve sınav performansı ilişkisine aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların sınav kaygısı ile sınav performansı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu aracılığa bilişsel çarpıtmalardan özellikle felaketleştirme aracılığıyla ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle yapılan araştırmada kullanılan yöntem ve desenden bahsedilmiştir. Daha sonra araştırmanın evren ve örnekleme açıklanmıştır, ardından

araştırma kapsamında faydalanılan veri toplama araçları (ölçekler), veri toplama süreci ile ilgili bilgiler ve en son kısımda verilerin SPSS 25.00 paket programı kullanılarak yapılan analiz sonuçları ve bulgulara yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ/MODELİ

Yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, en az iki ya da daha çok değişkenin birlikte ele alındığında ne kadar değişimin görüldüğü ya da değişimin düzeyinin belirlemesini önceleyen bir araştırma modelini anlatmaktadır (Karasar, 2013). Araştırmaya konu olan bağımsız değişkenler bilişsel çarpıtma düzeyi ve özyeterlik düzeyidir. Bağımlı değişken ise psikolojik danışmanın yardım vermeye yönelik tutum düzeyidir. Araştırma problemi doğrultusunda psikolojik danışmanların sahip olduğu öz yeterlik ile bilişsel çarpıtmaları ve yardım vermeye yönelik tutumları arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca söz konusu değişkenin cinsiyet, yaş, meslekte kıdem, çalışılan kurum (resmi veya özel kurum) demografik değişkenleri açısından incelenmesi gerçekleştirilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ/ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de resmi ya da özel bir kuruluştaki aktif olarak çalışmakta olan 412 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesi aşamasında temsil ediciliği üst düzeyde tutabilmek adına aşamalı şekilde seçim yapılmıştır. Öncelikle Türkiye’de alanda aktif faaliyet gösteren psikolojik danışmanlara ulaşma aşamasında Türkiye’nin 81 ili baz alınmıştır fakat 81 ilden veri toplama süreci maliyet ve zaman açısından zor olduğu için Türkiye’nin coğrafi bölgelerinden yola çıkılarak 7 bölge belirlenmiştir. Seçilen 7 bölgeden ikişer il seçilmek üzere (İstanbul, Bursa, İzmir, Manisa, Antalya, Adana, Ankara, Kayseri, Gaziantep, Şanlıurfa, Trabzon, Samsun, Erzurum ve Van) seçim tamamlanmıştır. Seçilmiş olan illerin büyükşehirler olmasına ve buldukları bölgeyi temsil etme güçlerine göre seçim yapılmıştır. Daha sonraki aşamada veri toplamak için ulaşılan psikolojik danışmanların gönüllü olması ve aktif olarak çalışıyor olması esas alınarak çalışma grubu oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların demografik bilgilerine Tablo 1.’de yer verilmektedir. Tablo 1.’de görüldüğü üzere, araştırma grubu 112 (%27,2) erkek ve 300 (%72,8) kadın ile birlikte toplam 412 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında 20-25 yaş arası 167 (%40,5) kişi, 26-30 yaş arası 180 (%43,7) kişi, 31-35 yaş

arası 35 (%8,5) kişi ve 36- + yaş arası 30(%7,3) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların mesleki kıdem yılındaki dağılıma bakıldığında 0-5 yıl arası 326 (%79,1) kişi, 6-10 yıl arası 40 (%9,7) kişi, 11-+ yıl arası 46 (%11,2) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların çalıştığı kurum türüne bakıldığında resmi kurumlarda çalışan 216 (%52,4) kişi ve özel kurumlarda çalışan 196 (%47,6) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşadığı şehir/bölgeye göre kişi sayısı dağılımları Marmara bölgesi 77 (18,7) kişi, İç Anadolu bölgesi 137 (33,3) kişi, Karadeniz bölgesi 35 (8,5) kişi, Ege bölgesi 32 (7,8) kişi, Akdeniz bölgesi 47 (11,4) kişi, Güneydoğu Anadolu bölgesi 42 (10,2) kişi, Doğu Anadolu bölgesi 42 (10,2) kişi şeklindedir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Psikolojik Danışmanların Demografik Bilgileri

Değişkenler		Kişi	Yüzde
		Sayısı (n)	(%)
Cinsiyet	Kadın	300	72,8
	Erkek	112	27,2
Yaş	20-25	167	40,5
	26-30	180	43,7
	31-35	35	8,5
	36-+	30	7,3
Mesleki kıdem yılı	0-5 yıl	326	79,1
	6-10 yıl	40	9,7
	11-+ yıl	46	11,2
Kurum Türü	Resmi	216	52,4
	Özel	196	47,6

Araştırmanın başlangıç aşamasında geçerlik ve güvenilirlik kat sayıları kanıtlanmış olan ölçekler belirlenmiştir. Sonraki aşamada gönüllülük ve meslekte aktif çalışma şartını sağlayan psikolojik danışmanlara Google forms kullanılarak mail ve sosyal medya yoluyla uygulama gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda uç değerlere sahip ve geçersiz veriler veri setinden çıkarılmıştır. Son aşamada veriler analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırma değişkenleri olan cinsiyet, yaş, meslekte kıdem ve çalışılan kurum olan demografik değişkenlere araştırmacıların hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu ile ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtma düzeyine ilişkin verilere Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile, öz-

yeterlik düzeyine ilişkin verilere Özyeterlik Ölçeği ile ve yardım vermeye yönelik tutum düzeyine ilişkin verilere ise Yardım Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği ile ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Psikolojik danışmanların cinsiyeti, yaşı, meslekteki kıdemleri ve çalışılan kurum ile ilgili bilgileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Bilişsel çarpıtmaları tespit etmek için De Oliveira (2015) tarafından geliştirilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmalarını Batmaz ve diğerleri (2015) gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve ters madde bulunmamaktadır. Kişilerin bu çarpıtmayı yaşama sıklığı ve yaşadığı çarpıtmaya inanma düzeyine göre 4'lü likert tipinde cevap vermeleri beklenmektedir. 4'lü likert maddelerinde puanlama yapılırken sıfırın karşılığı "Hiç böyle düşünmedim", dördün karşılığı "Neredeyse her zaman böyle düşündüm" olarak tanımlanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en az 0 en fazla 75 olarak belirlenmiştir. Ölçekte 15 farklı bilişsel çarpıtmayı ölçen maddeler yer almaktadır (Aşırı uçlarda düşünme, falcılık yapma (felaketleştirme), olumluyu yok sayma, duygusal çıkarım, etiketleme, büyültme/küçültme, seçici soyutlama, zihin okuma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, dayatmalar (zorlamalar, mecburiyetler, "-meli, -malı" tarzı düşünme, "olmak zorunda" tarzında düşünme), sonuçları atlama (keyfi çıkarsama), "Ya ... olursa?" tarzında düşünme ve adil olmayan kıyaslama). Ölçekten elde edilen bilgiler ışığında bireylerin hangi bilişsel çarpıtmaya ne düzeyde başvurdukları ve bu inanca ne düzeyde inandıkları belirlenmektedir. Ölçeğin uyarlanmasının yapıldığı Türkçe formunda güvenilirlik kat sayısı olan Cronbach alfa değeri .84 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği: Psikolojik danışmanların psikolojik danışmaya yönelik öz yeterlik düzeylerini belirlemek için Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilen Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmalarını Pamukçu ve Demir (2013) gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 41 maddeden oluşmuş ve maddeleri 9'lu likert tipindedir. Maddelerde puanlama yapılırken sıfırın karşılığı "Hiç güvenmiyorum", dokuzun karşılığı "Tamamen güveniyorum" olarak tanımlanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en az 0 en fazla 369 olarak belirlenmiştir. Ölçek, 3 faktörlü yapıdadır (Yardım Becerileri Öz-yeterliği, Oturum Yönetmeye İlişkin Öz-yeterlik ve Psikolojik Danışma

Sürecindeki Zorluklara İlişkin Öz-yeterlik). Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlık katsayısı .97 olarak belirlenirken ölçeğin uyarlamasının yapıldığı Türkçe formunda iç tutarlık kat sayısı .98 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği: Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği, Psikolojik danışmanların psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumlarını belirleyebilmek amacıyla Aslan ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması psikolojik danışmanların psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır, olumlu boyutta 12 madde, olumsuz boyutta 6 madde ve davranışsal boyutta 6 madde mevcuttur. Ölçeğin 1., 27., 28., 32., 34., 36. ve 39. maddeleri ters maddedir. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve maddelerin puanlaması yapılırken birin karşılığı “Kesinlikle katılmıyorum”, beşin karşılığı “Kesinlikle katılıyorum” olarak tanımlanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en az 24 en fazla 120 olarak belirlenmiştir. Ölçek üç faktörlü yapıdadır (olumlu eğilim, olumsuz eğilim ve davranışsal eğilim). Ölçeğin güvenirlik kat sayısı olan Cronbach alfa değeri .94 olarak belirlenmiştir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmada elde edilen hazır veri seti üzerinde çalışmanın amacı, problemleri ve alt problemlerine yönelik SPSS 25.00 paketi kullanılarak istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen toplam puanlar üzerinden ortalama ve standart sapma değerleri belirlenerek betimsel istatistik yöntemine yer verilmiştir. Verilerin normallik koşullarını sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normal dağılım testleri ile belirlenmiştir. Daha sonra bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönünü, düzeyini ve anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca bağımlı değişkenin katılımcıların cinsiyet, yaş, meslekteki kıdem ve çalışılan kuruma göre farklılaşp farklılaşmadıklarının belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Pearson Korelasyon Testi, sonrasında ise açıklanan varyansın yorumlanmasına, varyansın istatistiksel olarak anlamlılığına, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığına ve yordayıcı değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönüne ilişkin yorum yapma olanağı veren Regresyon analizi (Büyüköztürk ve diğ., 2020) uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Psikolojik Danışmanların Yardım Vermeye Yönelik Tutumları ile Sahip Olduğu Özyeterlilik ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma sürecinde kullanılan Yardım Vermeye Yönelik Tutum, Psikolojik Danışma Özyeterliliği ve Bilişsel Çarpıtma değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerleri betimsel istatistiklere bakılarak Tablo 2.'de verilmiştir. Ayrıca ölçek puanlarına ait Cronbach alfa katsayıları tabloda belirtilmiştir.

Tablo 2. PDÖY, Bilişsel Çarpıtma ve Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarının Betimsel Değerleri

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Cronbach Alpha	Minimum	Maximum	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Yardım Vermeye Yönelik Tutum	33,66	8,303		24,00	60,00	,944	,141
Psikolojik Danışma Özyeterliliği	267,57	50,422	0,96	6,00	369,00	-,639	1,677
Bilişsel Çarpıtma	19,49	12,829	0,87	00,00	68,00	,926	,734

Araştırmada katılımcıların Yardım Vermeye Yönelik Tutum, Psikolojik Danışma Özyeterliliği ve Bilişsel Çarpıtma değişkenleri için ayrı ayrı hesaplanarak tabloda belirtilmiştir. Toplam puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplandığında ise -2 ve +2 arasında olduğu görülmektedir. Veri dağılımı basıklık ve çarpıklık katsayısı -2 ve +2 aralığında değer aldığı verilerin normallik koşulunu sağladığı söylenebilir (George ve Mallery, 2010). Ölçek puanlarına ait Cronbach alfa katsayıları incelendiğinde; Yardım Vermeye Yönelik Tutum için .91; Psikolojik Danışma Özyeterliliği için .96; Bilişsel Çarpıtma için .87 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa değerinin 0,70'in üzerinde olması yeterli kabul edilmektedir (Pallant, 2016).

Elde edilen veriler normal dağılımı karşıladığı için parametrik testlerden iki kategorik değişkenler için t- testi analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan yardım vermeye yönelik tutum ile psikolojik danışma öz yeterliliği ve bilişsel çarpıtma ile olan ilişkilerinin tespit edilmesi amacı ile öncelikle normallik koşulu sağlandığından Pearson

Korelasyon Testi, sonrasında ise açıklanan varyansın yorumlanmasına, varyansın istatistiksel olarak anlamlılığına, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığına ve yordayıcı değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönüne ilişkin yorum yapma olanağı veren Regresyon analizi (Büyüköztürk ve diğ., 2020) uygulanmıştır.

Psikolojik Danışma Özyeterliği, Bilişsel Çarpıtma ve Yardım Vermeye Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Psikolojik Danışma Özyeterliği, Bilişsel Çarpıtma ile Yardım Vermeye Yönelik Tutum toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları Tablo 3.'de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Psikolojik Danışma Öz Yeterliği, Bilişsel Çarpıtma ve Yardım Vermeye Yönelik Tutum Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Değerleri

	1	2	3
Bilişsel Çarpıtma	-	-,424**	,116*
Öz-yeterlilik		-	-,380**
Yardım Verme			

**p<.01; *p<.05

Tablo 3. incelendiğinde psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile özyeterlilikleri arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -,380, p < .01$). Analiz sonuçlarına göre yardım vermeye yönelik tutum düzeylerinin arttıkça özyeterliliklerinin azaldığı söylenebilmektedir. Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile bilişsel çarpıtmaları arasında düşük düzey, anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,116, p < .05$). Bu sonuçlara göre psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarının artmasının bilişsel çarpıtma düzeylerini de arttırdığı söylenebilmektedir.

Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Özyeterlilik Düzeylerinin, Yardım Vermeye Yönelik Tutumlarına İlişkin Bulgular

	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>ch</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	,383 ^a	,147	,143	35,235	2/411	52,133		20,161	,000
Bilişsel Çarpıtma						-,035	-,055	-1,084	,279

edilmiştir. İstatistiksel analize göre yaş düzeyi değişkenine göre yardım vermeye yönelik tutum toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Çalışılan Kurum (resmi veya özel) Değişkenine Göre Psikolojik Danışmanların Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarına İlişkin Bulguları

Tablo 7. Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Değişkenine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarının T testi Analiz Sonuçları

Ölçekler	Kurum	n	Ort.	Ss	t	sd	p
Yardım Vermeye Yönelik Tutum	Resmi	216	35,21	9,213	4,045	410	,001
	Özel	196	31,96	6,793			

* = $p<0,05$

Tablo 7.'de katılımcıların çalışılan kurum değişkenine göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum toplam puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığı t- testi ile analiz edilmiştir. Resmi kurum ($\bar{x}= 35,21$) ve özel kurum ($\bar{x}= 31,96$) yardım vermeye yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{410} =4,045$; $p<.05$). Bu farklılaşma resmi kurumlarda görev yapan psikolojik danışmanların lehinedir. Yani resmi kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları daha yüksektir.

Mesleki Kıdem Yılı Düzeylerine Göre Psikolojik Danışmanların Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarına İlişkin Bulguları

Tablo 8. Katılımcıların Mesleki Kıdem Yılı Düzeylerine Göre Yardım Vermeye Yönelik Tutum Toplam Puanlarının Analiz Sonuçları

Ölçekler	Mesleki Kıdem Yılı	N	X	Ss	F	p
Yardım Vermeye Yönelik Tutum	0-5 yıl	326	33,77	7,96	,555	,523
	6-10 yıl	40	32,37	9,33		
	11-+	46	34,02	9,69		

Tablo 8.'de katılımcıların yardım vermeye yönelik tutum toplam puanlarında mesleki kıdem yılı düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. İstatistiksel analize göre mesleki kıdem yılı değişkenine göre yardım vermeye yönelik tutum toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan bu tez çalışmasında alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile sahip oldukları özyeterlik ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin tespitini amaçlanmıştır. Bununla birlikte alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların özyeterlik ve bilişsel çarpıtma düzeyleri yardım vermeye yönelik tutum düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır? sorusuna cevap aranmıştır. Ayrıca çalışma kapsamında aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları cinsiyet, yaş, çalışılan kurum (resmi, özel), mesleki kıdem ve yaşanılan bölge değişkenleri açısından değerlendirilmiştir.

Psikolojik danışmanların özyeterlik puanları ile bilişsel çarpıtma puanları yardım vermeye yönelik tutum puanlarına ilişkin varyansın % 14,3'ünü açıklamaktadır. Bu yordayıcı ilişkideki değişkenlerden birisi olan özyeterliğin yardım vermeye yönelik tutum ile ilişkisi göz önüne alındığında gerek özyeterliğin artışıyla yardım vermeye yönelik tutumun azalması, gerekse bilişsel çarpıtmaların artışıyla yardım vermeye yönelik tutumun artması beklenmedi ve literatürdeki çalışmalara göre aykırı bulgulardır. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile psikolojik danışma özyeterlikleri arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum düzeyleri arttıkça özyeterlik düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen sonucun aksine Akçakaya'nın (2022) yürütmüş olduğu tez çalışmasında psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum alt boyutlarından olumlu boyut ve davranışsal boyutun psikolojik danışma özyeterliği ile pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Emül ve Öz Soysal'ın (2021) yürütmüş olduğu çalışmada aday psikolojik danışmanların kendini açmada direnç gösteren, isteksiz, umutsuz, öfkeli, nazik olmayan, asi, isyan eden, amaçsız, sorumluluk almayan, değişime kapalı, sabır göstermeyen, mükemmeli arayan, öz farkındalığı düşük danışmanlarla çalışmakta güçlük yaşadıkları belirtilmektedir. Bununla birlikte alan yazında psikolojik danışmanların en zorlandıkları konuların istismar vakaları ve yetkinlik sınırlarının aşıldığı konular olduğu göze çarpmaktadır (Çelik, 2019; Kaya ve Yıldırım, 2017). Tuzgöl-Dost ve Keklik'in (2012) yürütmüş olduğu çalışmada okullarda görev yapan psikolojik danışmanların özel eğitim, klinik hikayesi bulunan danışmanlar, travma

ve krize müdahale gerektiren alanlarda kendilerini yetersiz hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda psikolojik danışmanların yardım vermeye karşı olumlu tutumları olsa dahi yetkinlik alanlarını aştığını düşündükleri konularda psikolojik danışmanlık özyeterliklerinin düşebileceği ve olumsuz etkilenebileceği düşünülebilir. Araştırma örneklemini oluşturan psikolojik danışmanların çoğunluğunu (%84,2) 20-30 yaş arasında olması mesleğe yeni başladıklarını göstermektedir. Yardım vermeye yönelik olumlu tutumlar içinde olmaları, istekli, gönüllü, idealist olmalarının yanında özyeterliklerinin kırılğan yapıda olması yardım vermeye yönelik tutum ile özyeterlik arasındaki ilişkinin negatif çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların bilişsel çarpıtmaları ile yardım vermeye yönelik tutumları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre psikolojik danışmanların bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça yardım vermeye yönelik tutumlarının da arttığı görülmektedir. Araştırma bulgusu beklenenin aksine bir durumu yansıtmaktadır. Bilişsel çarpıtma düzeyinin artması bireyin işlevsiz, mantıksız, gerçekliğe uygun olmayan olumsuz duygu, düşünce davranışlarını içerirken, yardım vermeye karşı tutumunun artması olumlu düşünce, duygu ve davranış eğilimini göstermektedir (Beck, 2008; Tavşancıl, 2006). Bulguda yer alan bu tutarsızlığın psikolojik danışmanların öz farkındalık düzeylerindeki eksiklikten kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Seligman ve Reichenberg (2019), etkili psikolojik danışmanların kendilerini tanıdıklarını, başkalarına karşı iç görü sahibi olduklarını ve duygusal anlamda istikrar sağladıklarını belirtmektedir. Psikolojik danışmanlar kendi ihtiyaçlarının (sevgi, statü ihtiyacı vb.), danışana yardımda bulunma konusundaki motivasyonlarının (yardım hizmeti sağlama ne açıdan iyi hissettiriyor vb.), duygu durumlarının (sevgi duyma, nefret etme vb.), güçlü ve zayıf yönlerinin, yeterliklerinin farkındalığına sahip olmaları beklenmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik danışmanların bilişsel çarpıtma düzeyleri ile yardım vermeye yönelik tutumları arasında pozitif yöndeki anlamlı ilişkinin belirlenmesinde psikolojik danışmanların kendileriyle ilgili düşük farkındalıktan kaynaklı tutarsız ve uyumsuz cevap vermiş olmaları etkili olmuş olabilir.

Çalışmanın demografik verilerine dayalı olarak gerçekleştirilen analizlerinin ilkinde cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Cinsiyet fark etmeksizin psikolojik danışmanların yardım vermeye istekli, gönüllü ve olumlu tutum içinde olmaları istenen ve beklenen bir durumdur. Benzer şekilde Özdamar (2021) çalışmasında psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum puanlarında cinsiyet değişkenine yönelik

anlamli bir fark olmadigini belirtmektedir. Serpen ve Hasgöl'ün (2018) 188 sosyal hizmet lisans öğrencisi ile yürütmüş oldukları çalışmada öğrencilerin yardım tutumlarının cinsiyet değişkenine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Ayten'in (2009) yürütmüş olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile genel yardım verme boyutu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Çelik ve Avcı (2019) tarafından aile içi ilişkilerin yardımseverlik üzerine etkisinin incelediği çalışmada yardımseverlik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği belirtilmektedir. Uzun, Şancı ve Eroğlu'nun (2021) hemşirelik öğrencilerinin yardımseverlik algılarını inceledikleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bahsi geçen araştırmalar çalışma bulgusunu destekler niteliktedir. Literatür taramasında kadınların erkeklere oranla yardım etme davranışında daha yüksek puanlara sahip olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmaktadır (Altay ve Güre, 2012; Yıldız ve Kapu, 2012; Yazıcı ve Salikutluk, 2018; Poepsel ve Schroeder, 2019). Bu araştırmaların aksine erkeklerin kadınlara göre daha yardımsever olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Eagly ve Crowley, 1986; Danko, 1991; Hançerlioğlu, Toygar ve Gül, 2020). PDYVYT ölçeğinin maddeleri incelendiğinde cinsiyet ayrımına yönelik bir madde olmadığı görülmektedir. Ölçek, bütün meslek elemanlarını içine alan, mesleki davranışları ve faaliyetleri ön plana çıkaran bir yapıdadır. Buna bağlı olarak psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum ile cinsiyet değişkeni arasında anlamsız bir ilişki belirlenmiş olabilir.

İstatistiksel analize göre psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum toplam puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Ekşi, Sayın, Demir Çelebi'nin (2016) üniversite öğrencileri ile yürütmüş oldukları çalışmada özgecilik ve otantikliğin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmaktadır. Ulukan'ın (2021) beden eğitimi öğretmenleri ile yürütmüş olduğu çalışmada yardımseverlik durumlarının yaş değişkenine göre farklılık göstermediği belirtilmektedir. Karslı'nın (2022) genç yetişkinlerde yardımseverlik ve dindarlık adlı çalışmasında yardımseverliğin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bahsi geçen çalışmalar araştırma bulgusunu destekler nitelikte olmakla birlikte alan yazında yaş değişkeninin artmasının yardımseverlik eğilimini artırması beklenmektedir ve bununla ilgili birçok araştırmanın varlığı söz konusudur (Collins ve Getz, 1976; Berndt, 1985; Chou, 1998; Karadağ ve Mutafçılar, 2009; Ümmet, 2012; Demir, 2017; Elagöz ve Bal, 2024). Araştırmada örnekleme oluşturan katılımcıların büyük çoğunluğunu (%84,2) 20-30 yaş arasında olması ve üst yaş grubundaki katılımcı azlığının yaş ile yardım vermeye yönelik tutum arasındaki ilişkinin anlamsız çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Psikolojik danışmanların çalışılan kurum değişkenine göre (resmi kurum ve özel kurum) yardım vermeye yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılaşma resmi kurumlarda görev yapan psikolojik danışmanların lehine sonuçlanmıştır. Yani resmi kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışma bulgusu aksine Özdamar'ın (2021) yürütmüş olduğu tez çalışmasında psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum düzeyleri çalıştıkları kurum türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Çalışma bulgusunu destekler nitelikte Elagöz ve Bal'ın (2024) yürütmüş olduğu çalışmada Kızılay çalışanlarının özel sağlık kurumunda çalışanlara göre daha fazla yardım davranışında buldukları belirtilmektedir. Çağırıcı'nın (2017) psikolojik danışmanlar ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların büyük bir kısmının devlete bağlı resmi okullarda çalışmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların iş garantisinin olmayışı, ağır çalışma şartları, ücret konusunda tatmin olmama gibi olumsuz durumlarla karşılaştıkları vurgulanmaktadır (Özgüven, 1990). Olumsuzluklara rağmen mesleki doyum açısından özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların resmi kurumlarda çalışanlara göre daha yüksek mesleki doyuma ulaştıklarını gösteren birçok araştırma alanyazında mevcuttur (Kınalı, 2000; Kağan, 2005; Taşdan ve Tiryaki, 2010; Kadıoğlu, 2014). Resmi kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların uygun çalışma şartları, iş garantisi, ücret tatmini, meslekte yükselme olanakları gibi olumlu durumların mesleğe yönelik tutumlarını olumlu etkilediği düşünülmektedir. Bu durum resmi kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarının daha yüksek olmasında etkili olmuş olabilir.

Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Çalışma bulgusu aksine Özdamar'ın (2021) yürütmüş olduğu tez çalışmasında psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutum düzeyleri mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Mesleki hizmet yılı fazla olan psikolojik danışmanların mesleğe yeni başlayan ya da mesleğin başlarında olan psikolojik danışmanlara göre yardım vermeye yönelik tutum düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Çalışma bulgusunu destekler nitelikte Ulukan'ın (2021) beden eğitimi öğretmenleri ile yürütmüş olduğu çalışmada özveri ve bencillik alt boyutlarının yanı sıra yardımseverlik toplam puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre farklılık göstermediği belirtilmektedir. Araştırmada örnekleme oluşturan psikolojik danışmanların büyük çoğunluğunun (%79,1) 0-5 yıl arasında mesleki kıdeme sahip olması ve 11 yıl üzerinde mesleki kıdeme sahip olan katılımcıların azlığı mesleki kıdem ile yardım vermeye yönelik tutum arasındaki ilişkinin anlamsız çıkmasında etkili olmuş olabilir.

5.2 ÖNERİLER

Çalışma bulgularına dayalı olarak öneriler geliştirilmiş ve sunulmuştur;

1. Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumu yordayan iki değişken olan psikolojik danışma özyeterliği ve bilişsel çarpıtmalar bu araştırmada ele alınmıştır. Alanyazında psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum ile ilgili sınırlı sayıda araştırma olmasından kaynaklı PDYVT yordama gücü olabilecek farklı değişkenlerin belirlenmesiyle birlikte nicel, nitel ve deneysel paradigmalara uygun çalışmalar yapılması önerilebilir.
2. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ile psikolojik danışma özyeterlikleri arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgusundaki tutarsızlığın nedenlerinin araştırıldığı çalışmaların yapılması önerilmektedir. Psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumları ve özyeterliklerini geliştirici psiko-eğitim uygulamalarının yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.
3. Alanda aktif olarak çalışmakta olan psikolojik danışmanların bilişsel çarpıtmaları ile yardım vermeye yönelik tutumları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgusu beklenenin aksine bir durumu yansıtmaktadır. Araştırma bulgusundaki tutarsızlığın nedenlerinin araştırıldığı çalışmaların yapılması önerilmektedir. Psikolojik danışmanların bilişsel çarpıtmalarını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programlarının uygulanması gerektiği düşünülmektedir.
4. Psikolojik danışmanların çalışılan kurum değişkenine göre (resmi kurum ve özel kurum) yardım vermeye yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Resmi kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların yardım vermeye yönelik tutumlarına olumlu katkı sağlayacak eğitimlerin verilmesi önemli görülmüştür.
5. Psikolojik danışmanların özellikle lisans eğitimi başlangıcıyla birlikte kendileri ile ilgili farkındalığını geliştirecek uygulamaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ajzen, I. & Fishbein, M. (2000). Attitudes and the attitude-behavior relation: Reasoned and automatic processes. *European Review of Social Psychology*, 11(1), 1-33.
- Akar, E. (2016). *Okul psikolojik danışmanları ile psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akçakaya, A. (2022). *Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutum, öz-yeterlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Akçay, A. O., ve Semercioğlu, M. S. (2021). Sınıf öğretmenlerinin matematik okuryazarlığı öz-yeterlikleri ve finansal okuryazarlık tutum ve davranış düzeyleri arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(3), 1223-1233.
- Akdağ F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Akşab, G., ve Turk, F. (2022). Psikolojik danışmanların danışma öz-yeterlik algılarına ilişkin bir derleme çalışması. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-40.
- Akyol, M. E., Kumcağız, H., ve Gelen, İ. (2024). Ruh sağlığı profesyonellerinin yaşlılarla psikolojik danışma yapmaya dair görüşlerinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(63), 293-317.
- Aladağ, M., Yaka, B. ve Koç. İ. (2014). Psikolojik danışma becerileri eğitime ilişkin psikolojik danışman adaylarının görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14 (3), 859-886.
- Allport, W. G. (1929). The composition of political attitudes. *The American Journal of Sociology*. 35(2), 220-238.
- Altay, F. B., ve Güre, A. (2012). Okulöncesi kuruma (devlet-özel) devam eden çocukların sosyal yeterlik ve olumlu sosyal davranışları ile annelerinin ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2699-2718.
- Anderson, L.W. (1988). Attitudes and their measurement. J.P. Keeves (Ed.). Educational research, methodology and measurement: An international handbook (s.421-426). New York: Pergamon.
- Arknaç, S. A. (2010). Sosyal psikolojiye giriş. I. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Aslan, A. M., Kara, F. İ., Kayır, M., ve Kan, A. (2018). Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27), 107-122.
- Aslan, A., Koç, H., ve Büyüksevindik, B. (2018). Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programı 1. sınıf öğrencilerinin programa ilişkin beklentileri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 143-160.
- Atıcı, M. ve Ulusoy, Y. (2010). Psikolojik danışman adaylarının grup rehberlik etkinliklerini yürütürken kullandıkları psikolojik danışmanlık becerilerinin ve bu becerileri kullanmaya ilişkin yeterlik algılarının ve grup yönetimi sağlama yöntemlerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 62-81.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).

Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı (6-9 Temmuz) Bildiriler Kitabı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Ayten, A. (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bakalım, O., Şanal-Karahan, F. ve Şensoy, G. (2018). The effect of group supervision on the psychological counseling self-efficacy levels of psychological counseling candidates. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 9(4), 412-428.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. C. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (307-338). Greenwich: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2009). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A., Reese, L., & Adams, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 5-21.
- Barriga, A. Q., Landau, J. R., Stinson, B. L., Liao, A. K., & Gibbs, J. C. (2000). Cognitive Distortion and Problem Behaviors in Adolescents. *Criminal Justice and Behavior*, 27(1), 50-51.
- Batmaz, S., Kocbiyik, S., ve Yuncu, O. A. (2015). Turkish version of the cognitive distortions questionnaire: Psychometric properties. *Depression Research and Treatment*, 9(4), 1-8.
- Beck J. S. (1995). *Cognitive therapy : Basic and beyond*, New York, Guilford Pres.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *The Journal of Psychotherapy*

Practice and Research, 6(4), 276-284.

- Beck, A. T. (2005) *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (çev. T. Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy (pp. 21-36). Springer US.
- Beck, A. T. (2015). Theory of personality disorders. In A. T. Beck, D. D. Davis, & A. Freeman (Eds.), *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed., pp. 19–62). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (çev. N. H. Şahin). Ankara: Turk Psikologlar Derneği Yayınları, 1-191.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temeller ve ötesi* (Cilt 2). (çev. M. Şahin ve T. Cömert) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford press.
- Beck, J. S., & Beck, A. T., 2005, *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work* (Reprint edition). Newyork: The Guilford Press.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2016). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Bodenhorn, N., & Skaggs, G. (2005). Development of the school counselor self-efficacy scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38(1), 14-28.
- Bond, T. (2017). *Psikolojik danışmanlıkta etik ve yasal konular*. (çev. B. Yeşilyaprak) (üçüncü baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bonner, R. L., & Rich, A. (1988). Negative life stress, social problem-solving self-appraisal, and hopelessness: Implications for suicide research. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 549-556.
- Bulut, N. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Buyruk-Genç, A. ve Yüksel-Şahin, F. (2020). Psikolojik danışmanların bilişsel esnekliklerinin etkili psikolojik danışman niteliklerine, psikolojik danışma öz yetkinliğine ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 794-825.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 29. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cartwright-Hatton, S., Tschernitz, N., & Gomersall, H. (2005). Social anxiety in children: social skills deficit, or cognitive distortion. *Behaviour Research and Therapy*, 43(1), 138-139.
- Cashwell, T. H. & Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self efficacy. *The Journal of Supervision in Psychotherapy and Mental Health*. 20(1), 39– 47.
- Collins, W. A., & Getz, S. K. (1976). Children's social responses following modeled reactions to provocation: Prosocial effects of a television drama. *Journal of Personality*, 44(3), 488-500.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (çev T. Ergene). (1. baskı), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G., Corey, M.S. ve Callanan, P. (1998). *Issues and ethics in the helping professions*. (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, S. & Nuriou, P. S. (2003). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Pacific Grove: Thomson-Brooks/Cole.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağırıcı (2017). *Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çakar, F. S., ve Kılınc, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (54), 488-508.
- Çapri, B. ve Demiröz, Z. (2016). Duygusal zeka düzeyi ve psikolojik danışma özyeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1037-1048.
- Çelik, B.B. & Avcı, F.G. (2019). Aile içi ilişkilerin yardımseverlik üzerine etkisi. *İçinde Araştırma Yöntemleri I*. <https://www.researchgate.net/publication/332947538>
- Çelik, T. H. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarının çocuk istismarı vakalarındaki deneyimleri üzerine nitel bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Danko, G. P. (1991). *Helping behavior: Gender differences and correlates*. <http://scholarspace.manoa.hawaii.edu/handle/10125/10216> adresinden erişildi.
- Dattilio, F. M. (2000). *Cognitive-behavioral strategies*. In J. Carlson & L. Sperry (Eds.), *Brief therapy with individuals and couples* (pp. 33–70). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker, & Theisen
- Demir, M. (2017). *Dindarlık-yardımseverlik ilişkisi (Malatya Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Dost, M. T., ve Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 389-407.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 14, 131-146.
- Durmaz, H. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin matematik dersine yönelik algılanan araçsallıkları ve öz yeterlik inancı kaynaklarının öz yeterlik inançları ve tutumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.
- Eagly A. H., & Crowley, A. (1986). Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), 283-308.
- Ekşi, H., Ismuk, E., ve Parlak, S. (2015). Okul psikolojik danışmanlarında iş doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik danışma özyeterliliği ve dinleme becerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 84-103.
- Elagöz, M., ve Bal, C. G. (2024). Prososyal motivasyon ve kurumsal itibar algısı ilişkisi: Kahramanmaraş'ta bulunan özel sağlık kurumları ve Kızılay çalışanlarına yönelik araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 16(3), 1753-1766.

- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Emül, B., ve Soysal, F. S. Ö. (2021). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ve özyeterliklerine ilişkin görüşleri. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 500-514.
- Erkuş, A. (2003). *Psikometri üzerine yazılar*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Eroğlu, N., Uzun, C., ve Şancı, Y. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin yardımseverlik algılarının belirlenmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 16-26.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A simple guide and reference*. 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gist, M. E. & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *The Academy of Management Review*, 17(2),183-211. doi: 10.2307/258770
- Goddard, R. D., Hoy, W. K., & Hoy, A. W. (2004). Collective efficacy beliefs: Theoretical developments, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher*, 33(3), 3-13.
- Göktaş, A., Çaynak, S., ve Arslan, B. Ş. (2023). Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Rahva Teknik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 125-134.
- Greason, P.B., & Cashwell, C.S. (2009). Mindfulness and counseling selfefficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education & Supervision*, 49, 2-19.
- Gültekin, A. (2006). *Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gültekin, İ., ve Durmuş, E. (2024). Erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 316-336.
- Güzel, A. ve Elkıran, Y. M. (2021). Türkçe öğretmeni adaylarının internet tabanlı okuma motivasyonu ve etkileşim ile mobil öğrenme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Rumeli Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (24), 324-341.
- Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (çev. T. Ergene ve S. Aydemir). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hançerlioğlu, S., Toygar, İ., ve Gül, İ. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin etik duyarlılık düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Tıp Etiği-Hukuku-Tarihi Dergisi*, 28(3), 330-336.
- Hatunoğlu, A. ve Hatunoğlu, Y. (2006). Okullarda verilen rehberlik hizmetlerinin problem alanları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 333-338.
- Hiçdurmaz, D., ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 18(2), 68-78.
- Hollon, S. D., Shelton, R. C., & Davis, D. D. (1993). Cognitive therapy for depression:

- conceptual issues and clinical efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 270.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2014). *Research methods in psychology*. Harlow: Pearson.
- İkiz, E. (2010). Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-43.
- İkiz, F.E. (2009). İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların empati düzeylerinin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 8(2), 346-356.
- Jaffe, J. M. (1995). *Media interactivity, cognitive flexibility, and self-efficacy*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Michigan This dissertation.
- Joet, G., Usher, EL. & Bressoux, P. (2011). Sources of self-efficacy: An investigation of elementary school students in France. *Journal Of Educational Psychology*, 103(3), 649-663.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insanlar ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınları: İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. New York: Psychology Press.
- Kağnıcı, D. Y. (2013). Çok kültürlü psikolojik danışma eğitiminin rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarına yerleştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 222-231.
- Kalender, B. (2024). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul örnekleme. *Academic Social Resources Journal*, 6(24), 569-578.
- Karadağ, E., ve Mutafçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 41-69.
- Karasar, N., (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karslı, N. (2022). Genç ve yetişkinlerde yardımseverlik ve dindarlık. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (21), 60-84.
- Kaya, M. ve Yıldırım, T. (2017). Liselerde çalışan psikolojik danışmanların okullarda yaşanan kriz durumlarına ilişkin algıları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları*, 6(2), 835-857.
- Kepçeoğlu, M. (1999). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Kılıç, A. İ. (2019). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile akademik özyeterlik algıları: Sinop örneği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 211-239.
- Kınalı, G. (2000). *Resmi ve özel okullardaki rehber öğretmenlerin iş tatminleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Koç, İ. (2013). *Kişiler arası süreci hatırlama tekniğine dayalı süpervizyonun psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerilerine, özyeterlik ve kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of psychiatry*, 135(5), 525-533.
- Kutlu, L., ve Varışoğlu, Y. (2021). İnfertilite tedavisi olan kadınların psikolojik ihtiyaçları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki. *Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık*

- Kuzgun, Y. (2011). *Rehberlik ve psikolojik danışma* (11.basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Larson, L. M. & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179-218.
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39(1), 105.
- Leahy, R. L. (2011). Emotional schema therapy. *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*, 109-131.
- Leithwood, K. (2007). What we know about educational leadership. J.M. Burger, C. Webber ve P. Knick. (Eds.) *Intelligent Leadership*, Springer, 41-66.
- Lent, R. W., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 97.
- Lewandowski, K. (2019). *Predictability of supervisor characteristics and counselor anxiety on pre-licensed counselors' self-efficacy*. (Unpublished doctoral dissertation). Capella University, Minnesota.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451-456.
- Melchert, T. P., Hays, V. L., Wiljanen, L. M. ve Kolocek, A. K. (1996). Testing models of counselor development with a measure of counseling self-efficacy. *Journal of Counseling & Development*. 74.6, 640-644.
- Miller, S. M., Larwin, K. H., Kautzman-East, M., Williams, J. L., Evans, W. J. Williams, D.D., Abramski, A. L. & Miller, K. L. (2019). A proposed definition and structure of counselor dispositions. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 53(2), 117-130.
- Miller, S.M., Larwin, K.H., Kautzman-East, M., Williams, J.L., Evans, W.J, Williams, D.D., & Miller, K.L. (2020). A proposed definition and structure of counselor dispositions, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 53(2), 117-130, <https://doi.org/10.1080/07481756.2019.1640618>
- Morgan, C.T. (1991). *Psikolojiye giriş*. (8. Baskı) (çev. H. Arıcı, H. Aydın ve diğ.), Ankara, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morrison, M. A., & Lent, R. W. (2018). The working alliance, beliefs about the supervisor, and counseling self-efficacy: Applying the relational efficacy model to counselor supervision. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 512.
- Neaga, S. (2022). Attitudes and skills of the counselor-the field of psychology. *New Trends in Psychology*, 4(2), 74-91.
- Neisser, U. (2014). *Cognitive psychology: Classic edition*. Newyork: Psychology press.
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six key approaches to counselling and therapy*. Newyork: Sage.
- Ooi, P. N., WanJaafar, W. M. B., & Baba, M. B. (2018). Relationship between sources of counseling self-efficacy and counseling self efficacy among Malaysian school counselors. *Social Science Journal*, 55, 369-376.

- Oskamp, S. (1977). *Attitudes and opinions*. New York: Psychology Press.
- Owens, D., Bodenhorn, N., & Bryant, R. M. (2010). Self-efficacy and multicultural competence of school counselors. *Journal of School Counseling*, 8(17), n17.
- Özdamar, S. (2021). *Psikolojik danışmanların psikolojik danışma becerileri ve psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik tutumlarının mesleki doyuma etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Özgönül, Ö. ve Ümmet, D. (2020). Ruh sağlığı uzmanlarının duygu ifadesi ve danışma öz yeterliklerinin iyi oluşlarına olan etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 70-81.
- Özteke, H.İ. (2011). *İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz bilinç düzeyleri ile psikolojik danışma öz yeterlik inancı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Öztürk, F., Zümbül, D., ve Akça, F. (2022). Online ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin tutum ile çevrimiçi mahremiyet kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(45), 1071-1095.
- Özyürek, R. (2009). Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları ve öğrencilere sağlanan süpervizyon olanakları: Ulusal bir tarama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 32, 54-63.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Erişim Tarihi: 20 Şubat,2024. <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS program* (6th ed.). London, UK: McGraw-Hill Education.
- Pamuk, M. (2021). Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkularının akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(01), 159-170.
- Pamukçu, B. (2011). *The investigation of counseling self-efficacy levels of counselor trainees*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Pamukçu, B. ve Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması (The validity and reliability study of the turkish version of counseling self-efficacy scale). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40),212-221
- Parlak, S. (2021). Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma yürütme deneyimleri ve ihtiyaçları. *MSGSÜ Sosyal Bilimler*, 1(23), 420-436.
- Peker, B., KüçükGençay, N., ve Acar, S. (2021). A new answer for the question of how we will make mathematics attractive:cinema. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(14), 3765-3778.
- Piştöf S, ve Esat Ş (2013) Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 182-189.
- . Poepsel, D. L. & Schroeder, D. A. (2021). Helping and prosocial behavior. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from <http://noba.to/tbuw7afg>
- Polat, K., ve Karakuş, F. (2020). Öğretmen adaylarının bilgisayar destekli eğitime yönelik tutum ve öz yeterlik algılarının incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(2), 579-592.

- Robbins, S. (1994). *Örgütsel davranışın temelleri*. (çev. S. A. Öztürk). Eskişehir: Etam.
- Rosenberg, M. J., Hovland, C. I., McGuire, W. J., Abelson, R. P., & Brehm, J. W. (1960). *Attitude organization and change: An analysis of consistency among attitude components*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantuları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Schunk, D. H. (1987). Peer models and children's behavioral change. *Review of Educational Research*, 57, 149-174.
- Seligman, L., & Reichhenberg, L. W. (2019). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Sistemler, Stratejiler ve Beceriler (4. baskı) (çev. E.Yerlikaya). Ankara: Pegem Akademi.
- Serin, N. B., Ozbas, L. F., ve Serin, O. (2012). Analysis of how counselors cope with negative thoughts and stress. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 146-153.
- Serpen, A. S., ve Hasgül, E. (2018). Sosyal hizmet öğrencilerinin yardım tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1101-1110.
- Sert-Ağır, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26),175- 198.
- Sevgi, S., ve H.R., K. (2021). Ortaokul öğrencilerinin matematiğe yönelik tutumlarının ve öz yeterlik algı düzeylerinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 387-402.
- Sevgi, S., ve Yakılışıklı, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin matematik özyeterlik algılarının ve matematiğe yönelik tutumlarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 394-416.
- Shelton, S. H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological reports*, 66(3), 987-994.
- Snyder C R & Lopez S. (2002). *Handbook of positive psychology*, New York, NY: Oxford University Press.
- Stangor C. (2011). Principles of social psychology. Newyork: Flat World Knowledge.
- Steer, R. A., Clark, D. A., Beck, A. T., & Ranieri, W. F. (1999). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: the BDI-II versus the BDI-IA. *Behaviour Research and Therapy*, 37(2), 183-190.
- Şeker, S. S., ve Çilingir, V. (2022). Sınıf öğretmenlerinin müzik eğitimine ilişkin tutum ve müzik öğretimine ilişkin öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinini incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (57), 74-85.
- Taşdan, M., ve Tiryaki, E. (2010). Özel ve devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim*, 33(147), 54-70.
- Tavşancıl E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi* (3. Basım) Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 16-156.
- Thurstone, L. L. (1931). Rank order as a psycho-physical method. *Journal of Experimental Psychology*, 14(3), 187.
- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk-Hoy, A. (2007). The differential antecedents of self-efficacy of novice and experienced teachers. *Teaching and Teacher Education*,23,

- Tunca, A., ve Baloğlu, M. (2022). Beliren yetişkinlikte psikolojik belirtiler ve yardım alma davranışları. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 142-153.
- Tutar, H. (2016). *Sosyal psikoloji: kavramlar ve kuramlar* (3. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2021). *Psikolojik danışma etik kodları*. Ankara.
- Türkçapar, H. (2011). *Bilişsel terapi, temel ilkeleri ve uygulama*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB yayıncılık.
- Türkçapar, m. H. (2015). *Bilişsel terapi*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Ulukan, H. (2021). Pandemi sürecinde uzaktan eğitim veren beden eğitimi öğretmenlerinin yardımseverlik ve diğerkâmlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 16(2), 1177-1178.
- Uslu, M., ve Arı, R. (2005). Psikolojik danışmanların danışma becerisi düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 509-519.
- Usta, T. K., ve Deniz, M. E. (2019). Psikolojik danışmanların ruh sağlığı sürekliliğinin yordanması: etkili psikolojik danışman nitelikleri ve kariyer uyumluluğunun rolü. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 215-237.
- Ülgen, G. (1996). *Eğitim psikolojisi*. Ankara, Lazer Ofset.
- Ülken, E., ve Odacı, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışının bireysel ve çevresel değişkenler bakımından karşılaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(229), 777-794.
- Ümmet, D. (2012). Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 394-416.
- Voltan-Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Warnath, C.F. (1979). Counselor burnout: existential crisis or a problem for the profession?. *Personel and Guidance Journal*. 325-328.
- Wenzel, A. (2017). Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 597-609.
- Whiston, S. C. & Coker, J. K. (2000). Reconstructing clinical training: Implications from research. *Counselor Education and Supervision*, 39 (4), 228-253.
- Whitley, J. B. E. (1997). Gender differences in computer-related attitudes and behavior: A metaanalysis. *Computers in Human Behavior*, 13(1), 1-22. [https://doi.org/10.1016/S07475632\(96\)00026-X](https://doi.org/10.1016/S07475632(96)00026-X).
- Yam, F. C. (2014). *Psikolojik danışma öz yeterliği: kişilik özellikleri, durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat.
- Yam, F. C., ve İlhan, T. (2016). Psikolojik danışma öz yeterliği: kişilik özellikleri, kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları. *Journal of International Social Research*, 9(42).

- Yayla, E. (2016). *Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışma niteliklerinin psikolojik danışma öz-yeterlik algılarına göre incelenmesi: İzmir ili örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yazıcı, Z., ve Salıktutluk, Y. Z. (2018). Ebeveynlerin prososyal davranışlarıyla çocukların prososyal davranışları arasındaki ilişki. Sosyal, beşeri ve idari bilimlerde akademik araştırmalar 3 (s. 411-429). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Yeşilay, A., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1997). Turkish version of the General Self-Efficacy Scale.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *21.yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yıldız, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
- Yılmaz, O., ve Ergene, T. (2021). Etkili psikolojik danışmanların özellikleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1198-1217.
- Yıldız, S., ve Kapu, H. (2012). Üniversite öğrencilerinin bireysel değerleri ile girişimcilik eğilimleri arasındaki ilişki: Kafkas üniversitesinde bir araştırma. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(3), 39-66.
- Yiyit, F. (2001). *Okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik beklentilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- YÖK (2018). Yeni öğretmen yetiştirme programları. Retrieved from: http://www.yok.gov.tr/documents/10279/41805112/Rehberlik_ve_Psikolojik_Danismanlik_Lisans_Programi.pdf
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press (pp. 202-231).

EKLER

EK 1. Etik Kurul Değerlendirme ve Karar Formu



KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE
KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Zehra KARAMAN		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	05.12.2022		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Psikolojik Danışmanların Sahip Oldukları Bilişsel Çarpıtmalar İle Özyeterlik ve Yardım Vermeye Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	İİBF Toplantı Salonu	29.12.2022	13:30
Karar No	Karar Tarihi	29.12.2022	
	Karar No	2022/10/12	
Karar Sonucu	(X) Kabul	<input checked="" type="checkbox"/> Oy Birliği	
		<input type="checkbox"/> Oy Çokluğu	
	() Ret	<input type="checkbox"/> Oy Birliği	
		<input type="checkbox"/> Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

Karar ve Gerekçesi

Zehra KARAMAN'a ait "Psikolojik Danışmanların Sahip Oldukları Bilişsel Çarpıtmalar İle Özyeterlik ve Yardım Vermeye Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanın, bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirme sonucunda kabulüne ancak YÖK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi 4. Maddesinin 2/g fıkrasına göre araştırma verilerinin yayımlanabilmesi için araştırma yapılan kurumdan resmi izin alınması sorumluluğunun araştırmacıya ait olduğuna **oy birliğiyle karar verildi.**

Etik Kurul Başkanı
Prof. Dr. Nur ÇETİN

(Form No: FR-586 ; Revizyon Tarihi: / / ; Revizyon No:)

PSİKOLOJİK DANIŞMA YARDIMI VERMEYE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ kullanımı izin isteği



Gelen Kutusu



zehra kara... 25.06.2022



Alıcılar: abduhahmuc... v

Hocam merhabalar, ben Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Pdr bölümü tezli yüksek lisans öğrencisi Zehra Karaman. Danışmanlığını Doç. Dr. Davut AYDIN'ın yürütmüş olduğu Yüksek lisans tezimde geliştirmiş olduğunuz Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum Ölçeğini kullanmak istiyorum ve izninizi talep ediyorum. Ek olarak ölçek formunun bir örneğini talep ediyorum. Dönüşünüzü bekliyorum hocam teşekkür ederim.



Abdullah Mü... 24.07.2022



Alıcılar: ben v

Zehra merhaba,

Size ölçeği göndermismiydim bilmiyorum. Mailinizi henüz farkettilim. Sanıyorum yoğunluk arasında gözümünden kaçmış. Kusura bakmayın. Göndermemişsem ve sizin ölçeğe ihtiyacınız varsa gönderebilirim.

Psikolojik Danışman Öz yeterlik ölçeği kullanım izin talebi



Gelen Kutusu



zehra karaman 26.06.2022

Hocam merhaba, ben Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve



Burcu Pamukçu Karasu 28.06.2022



Alıcılar: ben ▾

Merhabalar,
Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek formunu ve ilgili makaleyi ekte gönderiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Burcu PAMUKÇU KARASU
Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Dr. Burcu PAMUKÇU KARASU
Ege University. Faculty of Education

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

kullanım izni talebi

Gelen Kutusu



zehra karam... 16.10.2022



Alıcılar: sedat.batma... ▾

Hocam merhaba, ben Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü tezli yüksek lisans öğrencisi Zehra Karaman. Danışmanlığımı Doç. Dr. Davut Aydın'ın yürütmüş olduğu Yüksek lisans tezimde Türkçeye uyarlamasını, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Bilişsel Çarpıtma ölçeği Türkçe formunu kullanmak istiyorum ve izninizi talep ediyorum. Dönüşünüzü bekliyorum hocam teşekkür ederim, iyi çalışmalar.



Sedat Batmaz 16.10.2022

Zehra Hanım merhaba, Ölçeği elbette kullanabilirsiniz. Tezinizde kolaylıklar



zehra karaman 16.10.2022

Çok teşekkür ederim hocam Türkçe formunun maddelerini iletebilerseniz çok

EK 3. Ölçekler

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Lütfen aşağıda yer alan ve geçen hafta içerisinde yaptığınızı fark ettiğiniz düşünce hataları ya da çarpıtmalarına işaret eden her bir seçeneğe karşılık gelen sayıyı bir yuvarlak içerisinde alınız. Ayrıca lütfen her bir düşünce hatasını değerlendirirken tam o hatayı yaptığınız anda ona ne kadar inandığınızı (yani şu anki inanış düzeyinizi değil) ve geçen hafta içerisinde bu düşünce hatasının ne sıklıkta ortaya çıktığını da belirtiniz.

GEÇEN HAFTA İÇERİSİNDE, KENDİMİ AŞAĞIDAKİ ŞEKİLDE İFADE EDİLDİĞİ GİBİ DÜŞÜNÜRKEN BULDUM:

1.Aşırı uçlarda düşünme (“Hep ya da hiç şeklinde” düşünme, “siyah ya da beyaz şeklinde” düşünme, polarize düşünme, dikotom düşünme): Bir durumu, kişiyi ya da olayı “ya öyle, ya böyle” tarzında, onları bir süreklilik içinde olmaktan ziyade, sadece aşırı uçlarda yer alacak şekilde değerlendiririm.

Örnek: “Bir hata yaptım, dolayısıyla bütün performansım başarısız demektir.” “Planladığımdan daha fazla yedim, demek ki diyetimi tamamıyla mahvettim.”

2.Falcılık yapma (Felaketleştirme): Geleceği olumsuz olarak tahmin ederim ve gerçekleşecek olan her neyse, katlanamayacağım kadar kötü olacağına inanırım.

Örnek: “Bu sınavdan kalacağım ve bu katlanamayacağım bir şey olacak.” “O kadar canım sıkılacak ki sınava konsantre olamayacağım.”

3.Olumluyu yok sayma: Örnek: “Sınavı geçtim, ama sadece şanslıydım.”, “Üniversiteye girmek önemli bir şey değil”.

4. Duygusal çıkarım: Duygularımın gerçeği yansıttığına inanırım ve tutum ve kararlarımın yön vermelerine izin veririm.

Örnek: “Beni sevdiğini hissediyorum, o halde bu doğru olmalı.”, “Uçaklardan çok korkuyorum, demek ki uçmak tehlikeli bir şey.” “Duygularım bana ona inanmamam gerektiğini söylüyor”.

5. Etiketleme: Genellikle olumsuz nitelikteki, değişmez, genel bir etiketi kendime ya da diğerlerine yapıştırırım. Örnek: “Ben bir kaybedenim.” “O rezil bir kişidir”.

6. Büyütme / Küçültme: Kendimi, diğerlerini ve durumları olumsuzlara daha fazla önem vererek ve / veya olumlulara daha az önem vererek değerlendiririm.

Örnek: “Sınavdan B aldım. Bu, başarımın ne kadar düşük olduğunu kanıtlar.” “Sınavdan A aldım. Bu da sınavın çok kolay olduğu anlamına gelir.”

7. Seçici soyutlama (Zihinsel filtre, tünel görüşü): Sadece bir ya da birkaç detaya dikkat ederim ve bütün resmi görmeyi beceremem.

Örnek: “Mehmet yaptıklarında bir hataya işaret etti. Demek ki (Mehmet’in genel olarak olumlu geri bildirimini görmezden gelerek) “Sunumum sırasında ufak bir hata yapmış olduğumu unutamıyorum.” (Sunumumun başarısını ve aldığı alkışı umursamayarak).

8. Zihin okuma: Elimde yeterince kanıt olmadan diğerlerinin düşünce ve niyetlerinin ne olduğunu bildiğime (ya da onların benimkilerini bildiğine) inanırım. Örnek: “Benim başarısız olduğumu düşünüyor.” “Projeyi bilmediğimi düşündü.” “Bana bu şekilde dokunmasından hoşlanmadığımı biliyor.”

9. Aşırı genelleme: “asla”, “hiç”, “tamamen”, “bütünüyle”, vb. sözcükleri tekrarlayıcı şekilde kullanarak hiçbir şekilde sonlanmayacak bir hale sokarım. Örnek: “Bu sabah yağmur yağıyordu, demek ki bütün haftasonu yağmurlu olacak.”, “Ne kadar şanssızım! Uçağı kaçırdım, dolayısıyla bütün tatilim bundan etkilenecek.”, “Başağrım asla geçmeyecek.”

10. Kişiselleştirme: Diğer olası açıklamaları hesaba katmadan, başkalarının davranışlarının ya da dışımda gerçekleşen olayların benim meselem olduğunu (ya da bana yöneltildiğini) düşünürüm. Örnek: “Kasiyer bana teşekkür etmediğine göre bana saygısızlık etmiş demektir.” (Kasiyerin hiç kimseye teşekkür etmediğini göz önünde bulundurmayarak) “Kocam beni kötü bir eş olduğum için terk etti.” (Eşinin aslında dördüncü karısı olduğunu görmezden gelerek)

11. Dayatmalar (Zorlamalar, mecburiyetler, “-meli, -malı” tarzı düşünme, “olmak zorunda” tarzında düşünme): Olaylar, kişilerin davranışları ve kendi tutumlarının olmalarını beklediğim şekilde gerçekleşmeleri gerektiğini ve gerçekten oldukları gibi olmamaları gerektiğini kendime söyleyip dururum. Örnek: “Daha iyi bir anne olmalıydım.” “Meryem yerine Ayşe ile evlenmeliydi.”, “Bu kadar çok hata yapmamalıydım.”

12. Sonuçlara atlama (Keyfi çıkarsama): Az ya da hiç doğrulayıcı kanıt olmadığı halde olumlu ya da olumsuz sonuçlar çıkarırım. Özet: “Onu görür görmez berbat bir iş çıkaracağını biliyordum.” “Bana öyle bir baktı ki o an kazaya sebep verenin o olduğunu anladım.”

13. Kendini ya da diğerlerini suçlama: Kendi sorumluluğumu görmezden gelerek hissettiğim olumsuz duygularda ya da başıma gelen olumsuz olaylarda diğerlerini sebep gösteririm ya da tam tersi şekilde, başkalarının davranış ve tutumlarından kendimi sorumlu tutarım. Örnek: “Mutsuzluğum için anne-babamın suçlanması gerekir.”, “Oğlumun bencil ve ilgisiz biriyle evlenmiş olması benim hatam.”

14. “Ya ... olursa?” tarzında düşünme: Örnek: “Ya arabamla kaza yaparsam?” “Ya kalp krizi geçirirsem?” “Ya kocam beni terk ederse?”

15. Adil olmayan kıyaslama: Benden daha iyi görünen kişilerle kendimi kıyaslarım ve kendimi daha az avantajlı bir konuma sokarım. Örnek: “Babam sürekli ağabeyimi tarafını tutardı, çünkü o benden daha zeki idi.” “Benden daha başarılı olmasına tahammül edemiyorum.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4

Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutum Ölçeği

Ma dde No	Maddeler	Ke sin lik le Ka tıl	Ka tıl mı ve Ka rar sız	Ka Ka tılı yo	Ke sin lik le Ka tılı
1	Psikolojik danışma yardımı vermek içimden gelmez.				
2	Psikolojik danışma yardımı vermeye ilgili kaynaklardan (bilimsel kitap, tez, makale) yararlanırım.				
3	Psikolojik danışma yardımı vermeye ilgili araştırmalar yaparım.				
4	Psikolojik danışma yardımı vermek önemli bir görevdir.				
5	Psikolojik danışma yardımı vermek için önüme çıkan engelleri (ortam, zaman, kayıt cihazları vb.) aşmaya çalışırım.				
6	Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik bana sevk (refere) edilen danışanları ilgiyle karşılarım.				
7	Psikolojik danışma yardımı vermek, kişisel gelişimim için önemlidir.				
8	Psikolojik danışma yardımı vermekten keyif alırım.				
9	Psikolojik danışma yardımı verebileceğimi düşündükçe mutludurum.				

10	Psikolojik danışma yardımı vermeye yönelik gelişmeler ilgimi çeker.					
Ma dde No	Maddeler	Ke sin lik le Ka til	Ka tıl mı ve Ka rar sız	Ka Ka tılı yo	Ke sin lik le Ka tılı	
11	Psikolojik danışma yardımı verirken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
12	Psikolojik danışma yardımı verirken mesleki deneyimler edinmek hoşuma gider.					
13	Psikolojik danışma yardımı vermeye ilişkin eğitimsel faaliyetlere bütçe ayırmaya çalışırım.					
14	Psikolojik danışma yardımı vermekten doyum alırım.					
15	Psikolojik danışma yardımı vermenin değerli olmadığını düşünürüm.					
16	Psikolojik danışma yardımı vermek, bana verilmiş bir ceza gibidir.					
17	Psikolojik danışma yardımı vermeye ilişkin bilimsel araştırmaları takip ederim.					
18	Psikolojik danışma yardımı vermeye ilişkin süpervizyon çalışmalarına katılmam.					
19	Psikolojik danışma yardımı vermek, görevlerim arasında son sırada gelir.					
20	Psikolojik danışma yardımı vermenin önemini etrafımdaki insanlara anlatırım.					
21	Psikolojik danışma yardımı vermek zaman kaybıdır.					
22	“Psikolojik danışma yardımı verme” düşüncesine bile katlanamam.					
23	Psikolojik danışma yardımı vermeye ilişkin faaliyetler düzenleyen derneklere üye olurum.					
24	Psikolojik danışma yardımı vermek, mesleki gelişimim için önemlidir.					

Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği

Genel Yönerge: Bu ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Her bölüm çeşitli psikolojik danışman davranışlarını sergilemektedir veya psikolojik danışma sürecine özgü sorunlarla baş edebilmedeki becerilerinizle ilgili inançlarınız hakkında ifadeler içermektedir. Sizden nasıl görünmek istediğiniz veya gelecekte nasıl görünebileceğinizden çok şu andaki yeteneklerinize dair inancınızı yansıtan içten cevaplar beklenmektedir. Aşağıdaki ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her madde için cevabınızı en iyi yansıtan rakamı işaretleyiniz.

Bölüm I. Yönerge: Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile aşağıda verilen genel yardım becerilerini ne derece etkili bir şekilde kullanacağınıza olan güveninizi belirtiniz.

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		↑				↑				↑	
1	Dikkati verme (fiziksel olarak danışana yönelme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Dinleme (danışanların ilettiği mesajları kavrama ve anlama)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Yeniden ifadelendirme (danışanın söylediğini kısa-öz, somut ve açık bir biçimde tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Açık uçlu sorular (danışanlara duygularını veya düşüncelerini netleştirmelerine veya keşfetmelerine yardımcı olacak sorular sorma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Duygu yansıtma (danışanın ifadelerini duygularına vurgu yaparak tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Keşif için kendini açma (geçmişiniz, yetkinliğiniz veya duygularınız ile ilgili kişisel bilgilerinizi açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Amaçlı sessizlik (danışanların duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmalarını sağlamak için sessizlikten yararlanma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Meydan okuma (danışanın farkında olmadığı, değiştirmeye isteksiz olduğu veya değiştiremediği tutarsızlıklarına, çelişkilerine, savunmalarına veya akılcı olmayan inançlarına dikkat çekme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Yorumlama (danışanın açıkça ifade ettiklerinin ötesine geçen ve danışana duygu, düşünce ve davranışlarını, germede yeni bir bakış açısı sunan açıklamalar yapma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	İçgörü için kendini açma (kişisel içgörü kazandığınız geçmiş yaşantılarınızı açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Anımsama (danışan ve terapötik ilişki hakkındaki veya sizin danışanla ilgili sahip olduğunuz o an ki duyguları açma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Bilgi verme (danışana bilgi verme; görüşler, gerçekler, kaynaklar sunma veya danışanın sorularına cevap verme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Yönlendirme (Danışana eyleme geçmesini ima eden öneri, öğüt ve yönerge sunma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Rol oynama ve davranışın prova edilmesi (danışanın oturumda rol oynamasına veya davranışları prova etmesine yardım etme)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Ev ödevi (danışana bir sonraki oturuma kadar denemesi için terapötik ev ödevleri geliştirmek ve vermek)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Bölüm II. Yönerge: Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen belirli görevleri ne derece etkili bir şekilde yapabileceğinize ilişkin güveninizi belirtiniz.

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Oturumları "olması gereken şekilde" ve odağı kaybetmeden sürdürme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Danışanınızın o an neye ihtiyacı olduğuna bağlı olarak en uygun yardım becerisini kullanarak tepki verme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Danışanınızın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını keşfetmesine yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Danışanınızın sorunları hakkında derinlemesine konuşmasına yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Danışanınızın anlattıklarından sonra ne yapılması veya ne söylenmesi gerektiğini bilme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Danışanınıza gerçekçi psikolojik danışma amaçları oluşturmasında yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Danışanınızın, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamasına yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Danışanınız ve psikolojik danışmaya getirdiği konularla ilgili net bir kavramlaştırma yapma.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Oturumlar sırasında amaçlarınızın (örneğin müdahalelerinizin amaçları) farkında olma.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Danışanınıza sorunlarına ilişkin ne tür adımlar atması gerektiğine karar vermesi için yardım etme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Bölüm III. Yönerge: Gelecek hafta boyunca yürüteceğiniz psikolojik danışma oturumlarında aşağıdaki özelliklere sahip bir danışanla, ne derece etkili bir şekilde çalışabileceğinize olan güveninizi belirtiniz. ("Etkili bir şekilde çalışma" ile başarılı tedavi planları geliştirme, etkili tepkiler ortaya koyma, zor etkileşimler süresince tutumunuzu sürdürme ve sonuç olarak danışanın sorunlarını çözmesine yardımcı olma yeteneğiniz kastedilmektedir.)

		Hiç Güvenmiyorum			Biraz Güveniyorum				Tam Olarak Güveniyorum		
		↑					↑				↑
1	Klinik olarak depresyonda olan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Cinsel tacize uğramış	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	İntihar etmeyi düşünen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Yakın zamanda travmatik bir yaşantı geçirmiş olan (örn., fiziksel ya da psikolojik incinme veya istismar)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Aşırı derecede kaygılı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Ciddi ölçüde düşünce bozukluğu belirtileri gösteren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Cinsel olarak çekici bulduğunuz	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Kişisel olarak baş etmekte zorlandığınız sorunlarla mücadele eden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Sizinkilerle çatışan temel değerler veya inançlara sahip olan (örn. din, cinsiyet rolleri ile ilgili)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Sizden önemli şekillerde farklılık gösteren (örn. ırk, etnik köken, cinsiyet, yaş, sosyal sınıf)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Kendi duygu ve düşüncelerini incelemeye veya kendi hakkında düşünmeye eğilimli olmayan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Cinsel olarak sizi çekici bulan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Olumsuz tepkilerinizin olduğu (örn. sıkılma, kızgınlık)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	İyileşme kaydedemeyen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Vermeye istekli olduğunuzdan daha fazlasını sizden isteyen (örn. görüşmelerin sıklığı veya problem çözme reçeteleri istemesi yönünden)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Oturlarda manipülatif (yönlendirici) davranışlar gösteren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı : Zehra ÇİFTÇİ

Eğitim Durumu

Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik