





**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK DANIŞMA  
ÖZYETERLİĞİNİN DUYGUSAL OKURYAZARLIK VE BAZI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Yunus HAYRAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EYLÜL, 2019**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren .....(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı: Yunus

Soyadı: Hayran

Bölümü: Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza:

Teslim tarihi:

### TEZİN

Türkçe Adı: Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterliğinin Duygusal Okuryazarlık ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

İngilizce Adı: Examination of Candidates for Psychological Counseling's Psychological Counseling Self-Efficacy In Terms of Emotional Literacy and Some Variables

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

YUNUS HAYRAN

İmza: .....

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Yunus HAYRAN tarafından hazırlanan “Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterliğinin Duygusal Okuryazarlık ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

**Başkan:** Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi)

**Üye:** Dr. Öğr. Üyesi Başak BEYDOĞAN TANGÖR

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 29/08/2019

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

**Prof. Dr. Selma YEL**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....



*Canım eşime*

# **PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZYETERLİLİĞİNİN DUYGUSAL OKURYAZARLIK VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Yunus HAYRAN**  
**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EYLÜL 2019**

## **ÖZ**

Psikolojik danışmanların profesyonel olarak mesleğe başlamadan önce danışmanlık aday sürecinde bilgi, beceri ve öz yeterlik olarak yeterli düzeyde olmaları ileride yapacakları psikolojik danışma süreçlerinin etkililiği noktasında önemlidir. Bu bağlamda; psikolojik danışma öz yeterliğini etkileyen faktörleri belirlemek, danışman adaylarının gelecekte gerçekleştireceği psikolojik danışma süreçlerini daha etkili ve verimli ortaya koyabilmelerini sağlamak adına önem arz etmektedir. Çalışmada psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterliğini ne düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur. Bu kapsamda kavramsal bir model önerilmiş ve nihai olarak önerilen modelin analiz sonuçları gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutları olan öz düzenleme, duygusal farkındalık ve sosyal beceri boyutlarının psikolojik danışma öz yeterliliği alt boyutları olan yardım becerilerine yönelik öz yeterlik algıları, oturma yönetme becerilerine yönelik öz yeterlik algıları ve zor danışan ve zor danışma süreçlerine yönelik öz yeterlik algılarını nasıl yordadığı belirlenmiştir. İlgili modelin test edilmesi için yol (path) analizi çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama desenine uygun olarak planlanıp gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu psikolojik danışma uygulamaları dersini başarı ile tamamlamış 493 psikolojik danışman adayı oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre; öz-düzenleme boyutu; yardım becerileri ( $\beta=.21$ ,  $p<.01$ ) ve oturma yönetme öz yeterlik inançlarını ( $\beta=.23$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Duygusal farkındalık boyutu; yardım becerileri ( $\beta=.18$ ,  $p<.01$ ), oturma yönetme becerileri ( $\beta=.20$ ,  $p<.01$ ) ve zor danışma süreçlerini yönetebilme öz yeterlik inancını ( $\beta=.20$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Sosyal beceri boyutu, yardım becerileri öz yeterlik inancı boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır ( $\beta=.18$ ,  $p<.01$ ). Duygusal farkındalık boyutu zor danışma süreçlerini yönetebilme öz yeterlik inancını ( $\beta=.07$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ve pozitif yönde çok düşük seviyede yordamaktadır. Yardım becerileri öz yeterlik inancının %25'i duygusal okuryazarlık ölçeğinin üç boyutu tarafından açıklanmaktadır. Öz-düzenleme ve duygusal

farkındalık boyutları; oturum yönetme öz yeterlik inancının %18'lik varyansını birlikte temsil etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma öz yeterliği, duygusal okuryazarlık, öz yeterlik, psikolojik danışma

Sayfa Adedi: 110

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Safiye SARICI BULUT



**EXAMINATION OF CANDIDATES FOR PSYCHOLOGICAL COUNSELING'S  
PSYCHOLOGICAL COUNSELING SELF-EFFICACY IN TERMS OF  
EMOTIONAL LITERACY AND SOME VARIABLES**

**(Master Thesis)**

**Yunus Hayran**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**SEPTEMBER 2019**

**ABSTRACT**

It is important for the psychological counselors to have sufficient knowledge, skills and self-efficacy in the process of counseling candidate before starting to work as a professional in terms of the effectiveness of future counseling processes. In this context, it is important to determine the factors affecting the self-efficacy of counseling, in order to enable the counselor candidates to make more effective and productive future counseling processes. In this study, it was revealed that the level of emotional literacy of psychological counselor candidates predicted self-efficacy of counseling. Within this scope, a conceptual model was proposed and finally the analysis results of the proposed model were realized. It was determined how the self-regulation, emotional awareness and social skills dimensions, which are sub-dimensions of emotional literacy, predict the level of self-efficacy perceptions of help skills, session management skills and difficult client and difficult counseling processes which are psychological counseling self-efficacy sub-dimensions. Path analysis was conducted to test the relevant model. The research was planned and carried out in accordance with the relational scanning model, one of the descriptive scanning models. The study group consisted of 493 candidates who successfully completed the course of psychological counseling practices. According to the findings of the study, the self-regulation dimension predicts help skills ( $\beta=.21$ ,  $p<.01$ ) and session management self-efficacy beliefs ( $\beta=.23$ ,  $p<.01$ ) in a significant and positive way. Emotional awareness dimension predicts help skills ( $\beta=.18$ ,  $p<.01$ ), session management skills ( $\beta=.20$ ,  $p<.01$ ) and self-efficacy belief in managing difficult counseling processes ( $\beta=.20$ ,  $p<.01$ ) in a meaningful and positive way. The social skills dimension predicts the help skills self-efficacy belief dimension in a meaningful and positive way ( $\beta=.18$ ,  $p<.01$ ). Emotional awareness dimension predicts self-efficacy belief of managing difficult counseling processes positively at a very low level ( $\beta=.07$ ,  $p<.01$ ). 25 percent of helping skills self-efficacy beliefs is explained by three dimensions of emotional literacy scale. The

dimensions of self-regulation and emotional awareness together represent the 18% variance of session management self-efficacy belief.

**Key Words:** Psychological counseling self-efficacy, emotional literacy, self-efficacy, psychological counseling

**Supervisor:** Asst. Prof. Safiye SARICI BULUT



## İÇİNDEKİLER

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| ÖZ .....                                                 | v    |
| ABSTRACT .....                                           | vii  |
| İÇİNDEKİLER.....                                         | ix   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                                    | xii  |
| TABLolar LİSTESİ.....                                    | xiii |
| GİRİŞ.....                                               | 1    |
| 1.1. Problem Durumu .....                                | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                            | 6    |
| 1.2.1. Hipotezler .....                                  | 7    |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....                             | 8    |
| 1.4. Sınırlılıklar.....                                  | 9    |
| 1.5. Varsayımlar .....                                   | 9    |
| 1.6. Tanımlar .....                                      | 9    |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....             | 11   |
| 2.1. Öz yeterlik.....                                    | 11   |
| 2.1.1. Öz yeterlilik Kaynakları .....                    | 14   |
| 2.1.2. Öz Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler..... | 16   |
| 2.2. Psikolojik Danışma Öz yeterliği.....                | 17   |
| 2.3. Duygusal Okuryazarlık .....                         | 20   |
| 2.3.1. Duygusal Okuryazarlık ve Duygusal Zeka Farkı..... | 25   |

|                                                                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.2. Duygusal Okuryazarlık Bileşenleri.....                                                                                                         | 27        |
| 2.3.2.1. Empati .....                                                                                                                                 | 28        |
| 2.3.2.2. Motivasyon .....                                                                                                                             | 28        |
| 2.3.2.3. Öz farkındalık .....                                                                                                                         | 29        |
| 2.3.2.4. Toplumsal Beceriler .....                                                                                                                    | 29        |
| 2.3.2.5. Öz-Düzenleme .....                                                                                                                           | 30        |
| 2.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle İlgili Araştırmalar .....                                                                                    | 31        |
| 2.4.1. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....                                                              | 31        |
| 2.4.2. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....                                                              | 37        |
| <b>YÖNTEM .....</b>                                                                                                                                   | <b>41</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                                                                        | 41        |
| 3.2. Çalışma Grubu .....                                                                                                                              | 42        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                                                                                                      | 45        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                                      | 45        |
| 3.3.2. Psikolojik Danışma Öz yeterliği Ölçeği .....                                                                                                   | 45        |
| 3.3.3. Duygusal Okuryazarlık Ölçeği.....                                                                                                              | 46        |
| 3.3.4. Verilerin Toplanması .....                                                                                                                     | 47        |
| 3.3.5. Verilerin Analizi .....                                                                                                                        | 47        |
| <b>BULGULAR VE YORUM .....</b>                                                                                                                        | <b>49</b> |
| <b>TARTIŞMA .....</b>                                                                                                                                 | <b>57</b> |
| 5.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeylerinin Duygusal Okuryazarlık ile İlişisini Yordayan Model Hipotezleri ..... | 57        |

|                                                                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz Yeterlik<br>Düzeylerinin Diğer Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Hipotezler ..... | 58        |
| <b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>                                                                                                                      | <b>63</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                                                                                              | <b>67</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                                                                                  | <b>81</b> |
| <b>EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....</b>                                                                                                             | <b>83</b> |
| <b>EK 2. DUYGUSAL OKURYAZARLIK ÖLÇEĞİ.....</b>                                                                                                     | <b>87</b> |
| <b>EK 3. PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ .....</b>                                                                                          | <b>89</b> |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Yol Analizi Şekilsel Gösterimi..... | 52 |
|----------------------------------------------|----|



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> <i>Katılımcı Dağılımları</i> .....                                                                                                                             | 43 |
| <b>Tablo 2.</b> <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Danışma Bilgileri</i> .....                                                                                        | 44 |
| <b>Tablo 3.</b> <i>Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları</i> .....                                                                             | 49 |
| <b>Tablo 4.</b> <i>Başvurulan uyum indekslerine ait uyum değerleri* ve modele ait uyum değerleri</i><br>.....                                                                  | 50 |
| <b>Tablo 5.</b> <i>Yol Analizine Yönelik Sonuçlar</i> .....                                                                                                                    | 51 |
| <b>Tablo 6.</b> <i>Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri</i><br><i>Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları</i> .....                               | 52 |
| <b>Tablo 7.</b> <i>Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki</i>                                                                          | 53 |
| <b>Tablo 8.</b> <i>Danışan Sayısına Yönelik Puanların Betimsel İstatistikleri</i> .....                                                                                        | 54 |
| <b>Tablo 9.</b> <i>Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri Puanlarının Danışan Sayısına Göre</i><br><i>Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i> .....                          | 54 |
| <b>Tablo 10.</b> <i>Danışma Oturum Sayısına Yönelik Puanların Betimsel İstatistikleri</i> .....                                                                                | 55 |
| <b>Tablo 11.</b> <i>Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri Puanlarının Danışma Oturum</i><br><i>Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i> .....                  | 55 |
| <b>Tablo 12.</b> <i>Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterlik İnançlarının</i><br><i>Süpervizyon Alıp Almama Durumlarına Göre T-Testi Sonuçları</i> ..... | 56 |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, alt problemler, amaç, önem, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Gelişen, değişen, etkileyen ve etkilenen; biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak tanımlanan insan, kişi ya da birey; doğum ile başlayıp ölüm ile biten yaşam süreci boyunca birçok durumdan etkilenmekte ya da birçok durumu etkilemekle birlikte, bu süreç içerisinde birçok durum yaşamakta ve yaşam deneyimi edinmektedir. Bu deneyim ve yaşantılar bazı durumlarda bireyler tarafından olumsuz olarak değerlendirilmekte ve bireyler yaşamları boyunca birçok güçlüklerle karşılaşmaktadırlar. Bireyler karşılaştıkları bu güçlükleri, sorunları bazen kendileri çözerken; kimi zamanda başkalarından yardım almaya ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç duydukları kişiler bazen anne, baba, arkadaş gibi yakın çevresinden olmakla birlikte kimi zaman da sorunlarının çözümü için bir profesyonele başvurabilirler (Kalkan & Odacı, 2005; Karaalp, 2009).

İçinde bulunulan 21. yüzyılın ilk yıllarında teknolojinin de hızla insan hayatına girmesiyle; bireyin değişen hayatında kolaylıklar ile beraber zorluklar, krizler de girmiştir. Yetişkinler, ergenler, çocuklar; kişisel, aile, eğitim, kariyer ve sosyal alanda birçok olumsuzluk, zorluk yaşarlarken, çoğu zaman profesyonel yardıma ihtiyaç duymakta ve yardım almaktadırlar (Pişkin, 2006). Bu yardım mesleklerinin ortak amacı bireylerin yaşamını iyileştirmek ve geliştirmektir (Yeşilyaprak, 2009). İlgili insana yardım eden bu profesyonel meslekler

psikiyatri, klinik psikoloji, psikolojik danışma, sosyal çalışma gibi bazı “psikolojik yardım meslekleri” olarak tanımlanabilir (Türk PDR Derneği, 2006).

Psikolojik yardım meslekleri birçok özel uzmanlık alanına ayrılmışken, bu yardım/ ruh sağlığı hizmet mesleklerinden biri de psikolojik danışma ve rehberliktir (Yıldırım, Atlı & Çitil, 2014). Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri 20. yüzyılın ilk çeyreğinde Amerika Birleşik Devletlerinde mesleki rehberlik alanında ortaya çıkmıştır (Halmatov, 2014). Mesleki rehberlik alanıyla birlikte eğitsel rehberlik ve kişisel-sosyal rehberlik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin içinde yer almıştır. Bu hizmet alanlarıyla birlikte psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bireyin kendini anlaması, problemlerine çözüm yolları bulması, gerçekçi kararlar alabilmesi, dengeli ve sağlıklı bir şekilde çevresine uyum sağlayabilmesi için uzman kişilerce verilen psikolojik yardım süreçleri olarak tanımlanır (Kepçeoğlu, 1999).

Psikolojik danışma rehberlik hizmetlerinin Türkiye’ye gelmesi 1950’li yıllara dayanmaktadır. Bu dönemde Türk-Amerikan işbirliğinin sağlanması ile birlikte Türkiye’den bazı eğitimciler psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini incelemek için Amerika Birleşik Devletlerine gitmişler, aynı zamanda Amerikalı bazı eğitimciler Türk eğitim sisteminde incelemeler yapmak üzere Türkiye’ye gelmişlerdir (Kepçeoğlu, 1999). Bu dönemden sonra Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin gelişimi hız kazanmış ve ilk lisans programı Ankara Üniversitesi’nde açılmıştır (Kuzgun, 1993). Bu süreçten sonra birçok lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde program açılmakla birlikte Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini veren profesyoneller, yükseköğretim kurumlarının psikolojik danışma ve rehberlik; rehberlik ve psikolojik danışma ile eğitimde psikolojik hizmetler lisans programlarından mezun olmaktadır. Bu programlardan mezun olan meslek profesyonelleri alanda psikolojik danışma hizmeti vermektedirler.

Psikolojik danışma süreci danışanın bir ihtiyacının farkındalığı ile başlar ve danışanı, danışanın yaşamını anlamaya ve anlamlandırmaya yönelik bir yardım süreci olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2013). Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin temel noktasını oluşturan psikolojik danışma uygulamalarında terapötik sürecin en önemli unsuru psikolojik danışmandır (Arıcıoğlu & Korkut Owen, 2010). Ayrıca psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde hedef olarak kabul edilen danışanın etkin uyumu ve gelişmesi

birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler arasında en önemlisi psikolojik danışmanın becerisidir (Uslu, 2005).

Psikolojik danışma sürecinin etkili ve verimli olabilmesi için birçok faktör etkili olmakla birlikte; bu faktörlerin en önemlisi olarak psikolojik yardım sağlayan uzman olan psikolojik danışmanın özellikleridir (Arıcıoğlu & Korkut Owen, 2010). Psikolojik danışmanın özellikleri olarak; bilişsel düzey, esneklik, enerji, iyi niyet, destekleyici olmak ve güç gibi unsurlar önemli iken ayrıca psikolojik danışmanın objektifliği ve etik kuralları benimsemesi de psikolojik yardım sürecinde psikolojik danışma sürecinin etkililiğini belirleyen özellikler olarak belirtilmektedir (Cormier & Cormier, 1991). Psikolojik danışmanın kişilik özellikleri danışma sürecinin etkililiği noktasında önemli iken; psikolojik danışmanların danışanlarına yardım konusunda kendilerine olan inançları da psikolojik danışma sürecini etkileyen önemli bir faktör olarak belirtilmiştir (Cormier & Nuriou, 2003). Psikolojik danışmanların birtakım kişilik özelliklerine ve kuramsal bilgiye sahip olmaları beklenirken; aynı zamanda kendilerine, danışma sürecini oluşturan faktörleri yönetme ve danışma sürecindeki becerileri kullanabilmelerine yönelik inanç ve güvenleri psikolojik danışma sürecinin etkililiği konusunda önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Güven ve inanç bakımından bakıldığında önümüze öz yeterlik kavramı çıkmaktadır.

Bandura (1986); bireylerin davranışlarına ve motivasyonlarına şekil veren unsurun, kendi yeterlik ve becerilerine ilişkin düşünce ve inançlarının olduğunu belirtmiştir. Bu düşünce ve inançları da öz yeterlik (self-efficacy) kavramı ile ortaya koymuştur (Bandura, 1977). Öz yeterlik; bireyin bilişsel, davranışsal becerilerini organize edebilme; bunları kullanabilme gücü ile bir performansı sergileyip sergilemeyeceğine ilişkin inancıdır (Bandura, 1982). Öz yeterlik bireyin belli bir performansı ortaya koymak için gerekli yeterlilikleri organize edip, bu performansı başarılı bir şekilde yapma kapasitesine ilişkin kendine yönelik yargısı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1986). Başka bir ifade ile bireyin gelecekte karşılaşabileceği zorlu durumlara ilişkin başarılı olabileceğine yönelik kendi hakkındaki yargısı, inancıdır (Senemoğlu, 2009). Bireyin öz yeterlik inançları; ortaya koyulan amaçları, bu amaçlara ulaşmak için ortaya konması gereken çabayı, amaca ulaşma yolunda karşılaşılabilecek güçlüklerin üstesinden gelebilme süresini ve başarısızlık durumunda bireyin tepkilerini etkilemektedir (Çubukçu & Girmen, 2007)

Öz yeterlik kavramı Bandura'nın (1977) ortaya koyduğu sosyal bilişsel kurama dayalı olarak ortaya çıkmış ve bu kuramın en temel bileşeni olarak ele alınmıştır. Sosyal bilişsel kuram, insanları çevrelerine karşı pasif bir varlık olarak tanımlamamış bu doğrultuda insanın davranışı çevresini etkilemekle birlikte, çevrenin de insan davranışını etkilediğini belirtmiştir (Bandura, 1997). Dolayısıyla insan hem çevresinin ürünü olan hem de çevresine karşı üretim içinde olan bir varlık olarak ifade etmiştir (Bandura, 1989). Bu kabul ile birlikte; insan bizzat kendi davranışlarını düzenleyen ve inisiyatif olarak kendini şekillendiren bir varlıktır. Bireyin hedeflerini belirlenmesinde, eylemlerinde ve deneyimlerinde, bulunduğu çevreyi denetim altına almasında öz yeterlik inançları etkilidir (Çubukçu & Girmen, 2007). Öz-yeterliği yüksek bireyler, kendi yapabilirliğine güvenerek zorlu durumlarla baş etmede etkin bir şekilde performans gösterebileceklerken, öz-yeterliği düşük bireyler ise kendilerini kırılgan hissederek zorlu durumlardan uzaklaşmayı tercih edeceklerdir (Bandura, 1993).

Öz yeterlik kavramı; Bandura (1977) tarafından tanımlandığından bu yana birçok alanda kavramsallaştırılmıştır. Öz yeterlik kavramı; sosyal öz yeterlik (Smith & Bentz, 2000), kariyer öz yeterliği (Hirose, 1998), internet ve teknoloji öz yeterliği (Gamboa & Inacio, 2008) gibi birçok alanda yer alırken psikolojik danışma alanında psikolojik danışma öz yeterliği (counseling self efficacy) olarak yer almıştır.

Psikolojik danışma öz-yeterliği; Larson ve arkadaşları (1992) tarafından psikolojik danışmanların gelecekte danışanlarına verimli bir psikolojik danışma süreci uygulayabileceklerine dair kendi yeteneklerine yönelik algıları olarak tanımlanmıştır. Başka bir ifade ile bir psikolojik danışmanın yaptığı danışma oturumlarından hareketle, ileri bir tarihte yapacağı danışma oturumlarına ilişkin kendine yönelik yargı ve inançları olarak açıklanmaktadır (Larson & Daniel, 1998). Psikolojik danışma öz yeterliği yüksek olan danışmanların etkili bir psikolojik danışma sunması beklenirken, psikolojik danışma öz yeterliği yeterli düzeyde olmayan danışmanların etkili bir psikoloji danışma sunmaları beklenemez. Çünkü Bandura (1986) sahip olunan bilgi ve becerinin ortaya konmasında öz yeterlik algısının bir köprü işlevi gördüğünü belirtmiştir.

Psikolojik danışman eğitim sürecine bakıldığında yalnızca ödevler, sınavlar, projeler ile danışman adayı değerlendirilmekte; bununla birlikte danışman adaylarının akademik başarılarının yanında başka özelliklerinin de dikkate alınması eğilimi giderek artmaktadır

(Korkut-Owen, Tuzgöl Dost, Bugay & Owen, 2014). Psikolojik danışmanların etkili bir danışma hizmeti vermeleri için aldıkları eğitimin öneminin yanında danışma süreçlerinde yönelik öz yeterlik algıları da önemli bir faktördür. Psikolojik danışma mesleğine adım atmadan önce psikolojik danışma sürecine yönelik bilgi, beceri kazanılması beklenirken aynı zamanda danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliğini kazanması; ileride yapacağı psikolojik danışma süreçlerine yönelik etkililiğini artıracaktır.

Literatür incelendiğinde; psikolojik danışma öz yeterliği konusunda psikolojik danışman ve psikolojik danışman adayları ile çalışıldığı görülmektedir. Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri (Özgün, 2007), eğitim süresi (Watson, 1992), akademik başarı (Yiyit, 2001), cinsiyet (Lee-Pollock, 2007), empati (Bentley, 2007), psikolojik danışma deneyimi (Larson vd., 1992), mizah tarzları (Saticı, 2014), yaşam doyumu (Pamukçu, 2011), durumluk-sürekli kaygı düzeyleri (Yam, 2014) psikolojik danışma öz yeterliğini etkilemesi ve belirlemesi yönünden önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramlar ile birlikte psikolojik danışma sürecinin etkililiğini etkileyen önemli faktörlerden birisi de danışmanın özellikleridir (Beutler, 1997). Gladding (2013); psikolojik danışmanın kendinin farkında olması, uyumlu olması, dürüst ve iletişim kurabilme becerisinin yüksek olması ile alan bilgisinin yeterli olmasının bir psikolojik danışmanda bulunması gereken beş temel kişilik özelliği olarak ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik danışmanlardan dışa dönük, değişime açık, sabırlı ve hoşgörülü, kişiler arası ilişkileri kuvvetli, kendisinden hoşnut bireyler olması beklenmektedir (Köseoğlu, 1994). Bu bağlamda etkili bir psikolojik danışmandan bazı kişilik özellikleri, mesleki becerilerini yerine getirebilmesi için bazı özellik ve donanımlara sahip olması beklenir. Bu özellikler ile ilgili olarak; danışmanın sahip olduğu karşıdakini anlama, duygularının farkına varabilme ve bu duygulara psikolojik danışma çerçevesinde etkin tepkiler verebilme duygusal okuryazarlık kavramı ile açıklanabilir.

Duygusal okuryazarlık kavramı ilk kez Steiner (1979) tarafından kullanılmıştır. Duygusal okuryazarlık bireyin kendisinin ve başkalarının duygusal durumlarını anlayabilmesi, farkında olabilmesi ve yardımcı olabilecek şekilde başkalarının duygularına cevap verebilmesi gibi yeterlikleri kapsayan bir terim olarak tanımlanmıştır (Antidote, 2003). Bir diğer tanımlamada Steiner (2003) duygusal okuryazarlık kavramını, bireyin kişisel gücünü, yaşam kalitesini ve aynı zamanda etrafındaki kişilerin yaşam kalitesini geliştirebilecek düzeyde duygularını bilmek olarak tanımlamıştır. Duygusal okuryazarlık kavramına ilişkin

farklı modeller ortaya konmuştur. Duygusal okuryazarlık; Steiner'e (1979) göre beş alt boyuttan oluşmakta ve bu boyutları duygularını bilme, empati becerisine sahip olma ve duygularını yönetme, duygusal hasarı giderme ve iyi ilişkiler kurabilme ve bu özellikleri bütünleştirme becerisi olarak ortaya koymuştur. Faupel (2003) duygusal okuryazarlık modelini; öz farkındalık, öz düzenleme, motivasyon, empati ve sosyal yeterlikler olarak beş boyutta ele almıştır. Duygusal okuryazarlık kavramı tanımı, ele alınış biçimi ve alt boyutları ile anlama, dinleme, etkili bir iletişim kurma ve karşıdaki bireye yardımcı olabilme konusunda önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik danışmanlardan ve psikolojik danışman adaylarından danışma süreçlerinde ve kişilik özellikleri olarak beklenen özellikler göz önüne alındığında duygusal okuryazarlık kavramı; psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın problemler ile başa çıkabilmesi, danışanı iyi anlayabilmesi ve gerekli bilgi ve becerileri kullanabilmesi için önem arz etmektedir. Bu bağlamda, danışman adaylarının duygusal okur-yazarlıklarının kendi öz-yeterlilik algıları üzerindeki etkisinin incelenmesi ilgili alanyazana katkı sağlayabileceği gibi, bu değişkenlerle ilgili bilgi birikimini de artırabilir. Ayrıca, bu etkinin incelenmesi, sonraki süreçlerde psikolojik danışmanlık eğitiminde bazı değişikliklerin yapılması gerektiğini de ortaya koyabilir. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri ile duygusal okuryazarlık düzeyleri bir model çerçevesinde ortaya konum olup; ayrıca bazı demografik özellikler (cinsiyet ve akademik başarı); danışma deneyimi (oturum sayısı, danışan sayısı, süpervizyon alıp-almama durumu) ile psikolojik danışma öz yeterliği arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı, psikolojik danışma öz yeterliğini etkileyen faktörleri belirlemek, danışman adaylarının, gelecekte etkili psikolojik danışma süreçleri ortaya koyabilmelerini sağlamak için; psikolojik danışma öz yeterliği ile duygusal okuryazarlık düzeylerini bir model çerçevesinde ortaya koymaktır. Ayrıca cinsiyet, akademik başarı ve danışma deneyimi süreçlerinin psikolojik danışma öz yeterliği üzerindeki etkisi ortaya koymaktır. Başka bir ifade ile bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerini yordayabilecek duygusal okuryazarlık, danışma deneyimi ve bazı demografik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki

hipotezlere cevap aranmıştır. Önerilen kavramsal modele göre oluşturulan aşağıdaki hipotezler araştırmada test edilmiştir.

### **1.2.1. Hipotezler**

H1. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan öz-düzenleme becerileri, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan yardım becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H2. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan duygusal farkındalık becerileri, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan yardım becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H3. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan sosyal beceri, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan yardım becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H4. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan öz-düzenleme, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan oturma yönetme becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H5. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan duygusal farkındalık, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan oturma yönetme becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H6. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan sosyal beceri, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan oturma yönetme becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H7. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan duygusal farkındalık, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan zor danışma süreçlerine yönelik çalışabilme becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H8. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan öz-düzenleme, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan zor danışma süreçlerine yönelik çalışabilme becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H9. Duygusal okuryazarlığın alt boyutu olan sosyal beceri, psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan zor danışma süreçlerine yönelik çalışabilme becerisini pozitif yönde yordamaktadır.

H10. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

H11. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

H12. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri danışan sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

H13. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri yönettiği danışma oturum sayısına göre farklılaşmaktadır.

H14. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri süpervizyon alıp almama durumlarına göre farklılaşmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

İnsanların çeşitli zamanlarda psikolojik sağlıklarını korumak ya da psikolojik sorunlarını çözmek için başvurdukları psikolojik danışmanların mesleki olarak kendilerine yönelik inançları danışanlar ile iletişim sürecini etkileyen en önemli unsurlar arasındadır. Bir psikolojik danışmanlık sürecinin etkin olabilmesi için mesleki yeterliliğin yanı sıra danışman özelliğini taşıyan kişinin öz yeterliliği, öz güveni, öz saygısının da varlığı gereklidir. Danışman, kendisini tanımadığı durumlarda karşısındaki ile gerçekleştirdiği danışma sürecini doğru yönetecek öz yeterliliğe de sahip olamayacaktır. Kuşkusuz bu durum daha sağlıklı bir danışan psikolojisini de beraberinde getirmektedir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve eğitimde psikolojik hizmetler programlarının temel amacı etkili psikolojik danışmanlar yetiştirmektir. Psikolojik danışma sürecinde danışmanın öz yeterliği, danışma süreci için önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik danışma öz yeterliğini etkileyen unsurların ortaya konulması etkili psikolojik danışmanların yetişmesi ve özellikle psikolojik danışman eğitim sürecinde etkili ve yeterli programların uygulanması için önem arz etmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlikleri ve psikolojik danışma öz yeterliği ile ilişkisi olan bazı değişkenler üzerindeki bulgular ortaya konulmuştur. Psikolojik danışman adaylarının mesleki yeterlilikleri açısından önemli boyutlar olan öz yeterlik ve duygusal okuryazarlık gibi özelliklerinin incelenmesinin onların mesleki yeterliliklerine katkı sağlayacağı düşünülebilir. Çünkü psikolojik danışmanın niteliğini belirleyen unsur psikolojik danışmanın becerileri ve özellikleridir. Psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğinin geliştirilmesi hem psikolojik danışman adaylarının mesleki yeterliliklerini artırırken hem de yardım alan danışanların

daha nitelikli hizmet almalarına katkı sağlayacaktır. Psikolojik danışmanların; profesyonel olarak mesleğe başlamadan önce bilgi, beceri ve öz yeterlik olarak yeterli düzeyde olmaları psikolojik danışma süreçlerinin etkililiği noktasında önemlidir. Bu bağlamda bu araştırmanın sonuçları psikolojik danışmanların etkili bir danışma süreci sağlamaları için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Sınırlılıklar

- 1- Bu araştırmanın çalışma grubu psikolojik danışman adayları ile sınırlıdır.
- 2- Bu araştırmanın örnekleme uygun örneklem yöntemi ile sınırlıdır.

#### 1.5. Varsayımlar

- 1- Psikolojik danışman adaylarının veri toplama araçlarını gerekli hassasiyeti göstererek cevaplamışlardır.
- 2- Psikolojik danışman adayları, belirttikleri danışanları ile psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirmişlerdir.

#### 1.6. Tanımlar

**Öz yeterlik:** Bireyin belli performansı ortaya koymak için gerekli aşamaları planlayarak, performansı başarı ile tamamlamaya yönelik kendi kapasitelerine yönelik duydukları inanç ve güvendir (Bandura, 1977).

**Psikolojik danışma öz yeterliği:** psikolojik danışmanın yakın gelecekte gerçekleştireceği oturumlarda danışanı ile birlikte etkili bir danışma sürecini gerçekleştireceğine yönelik inancıdır (Lent, Hill & Hoffman, 2003).

**Duygusal okuryazarlık:** Bireyin kişisel gücünü, yaşam kalitesini ve aynı zamanda etrafındaki kişilerin yaşam kalitesini geliştirebilecek düzeyde duygularını bilme yeteneğidir (Steiner, 2003).



## **BÖLÜM II**

### **KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Çalışmanın bu bölümünde çalışmada ele alınan psikolojik danışma öz yeterliği, öz yeterlik, sosyal bilişsel kuram ile birlikte duygusal okuryazarlık kavramları literatür çerçevesinde ele alınmıştır. Bununla birlikte ilgili kavramlar ile yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

#### **2.1. Öz yeterlik**

Öz yeterlik kavramı Albert Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına dayalı olarak ortaya konmuş bir kavram olmakla birlikte, bu kuramın en temel bileşeni olarak ele alınmıştır. Sosyal bilişsel kuram, bireyleri çevrelerine karşı pasif bir varlık olarak tanımlamamış bu doğrultuda bireyin davranışı çevresini etkilemekle birlikte, çevrenin de birey davranışını etkilediğini belirtmiştir (Bandura, 1997). Dolayısıyla insan hem çevresinin ürünü olan hem de çevresine karşı üretim içinde olan bir varlık olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1989). Bir başka ifade ile Pajares (2002) bireyi; çevreden gelen etkilere tepki veren bir varlıktan çok; kendini düzenleyen, örgütleyen ve yargılama kapasitesi olan proaktif bir varlık olarak tanımlamıştır. Bu kabul ile birlikte; insan bizzat kendi davranışlarını düzenleyen ve inisiyatif alarak kendini şekillendiren bir varlıktır. Bireyin hedeflerini belirlemesinde, eylemlerinde ve deneyimlerinde, bulunduğu çevreyi denetim altına almasında öz yeterlik inançları etkilidir (Çubukçu ve Girmen, 2007).

Sosyal bilişsel kurama göre; birey üzerinde hem iç hem de dış faktörler etkilidir (Bandura, 1977). Bireyin psikososyal yapısı; davranış, kişisel faktörler (bilişsel, duygusal, biyolojik) ve çevresel etmenler tarafından belirlenir. Bu üçlü karşılıklı ve çift yönlü birbirini etkileyen yapıya üçlü karşılıklı determinizm denir (Bandura, 1977, 1997). Bireyin davranışı bilişsel süreçler vasıtasıyla dış olaylardan etkilenir; bu olaylar bireyin subjektif algısını oluşturur. Dışsal bu olaylar bireyin davranışını ve seçimlerini etkiler. Birey

çevreden gelen bu etkilerin davranışlarını etkilediğini fark ettiğinde çevrelerinde bazı değişiklikler yapabilirler. Bu üç faktör; davranış, kişisel faktörler ve çevresel etmenlerin birbiri ile etkileşimi bu doğrultuda olmakla birlikte; bu üç faktörün gücü ve etkisi kişiden kişiye ve farklı zamanlarda değişebilir (Bandura, 1997).

Sosyal öğrenme kuramının önemli kavramlarından biri olan öz yeterlik; kişinin kendi beceri ve yeteneklerini değerlendirip bunları davranışa dönüştürebilme inancı olarak tanımlanmıştır. Öz yeterlik inancı bireyin ortaya koyacağı davranışı seçmesi, davranışın oluşması için sarf ettiği çabanın düzeyi ve karşısına çıkan engellerle nasıl baş edebileceği ile doğrudan ilişkilidir (Bandura, 1997).

Bandura (1986); bireylerin davranışlarına ve motivasyonlarına şekil veren unsurun, kendi yeterlik ve becerilerine ilişkin düşünce ve inançlarının olduğunu belirtmiştir. Bu düşünce ve inançları da öz yeterlik (self-efficacy) kavramı ile ortaya koymuştur (Bandura, 1977). Öz yeterlik bireyin belli bir performansı ortaya koymak için gerekli yeterlilikleri organize edip, bu performansı başarılı bir şekilde yapma kapasitesine ilişkin kendine yönelik yargısı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1986). Başka bir ifade ile bireyin gelecekte karşılaşabileceği zorlu durumlara ilişkin başarılı olabileceğine yönelik kendi hakkındaki yargısı, inancıdır (Senemoğlu, 2009). Literatürde öz yeterlilik kavramına ilişkin birçok tanım mevcut olmakla birlikte Scholz, Dona, Sud & Schwarzer (2002) negatif davranışlara ve yeni yaşantılara uymada bireyin kendine güven duyması olarak belirtmiştir. Burger'e (2004) göre ise öz yeterlilik bireylerin seçimlerini, çabalarını, motivasyonlarını, olaylar karşısındaki hissettiklerini, engeller karşısında duruşunu, yaşadıkları depresyonu, suçluluk duygusunu ve başarı düzeylerini etkileyen bir kavramdır. Aynı zamanda öz yeterlilik kişinin belirli hünerleri sergilemesi için gerekli olan davranış, düşünce ve duygulardan oluşan eylem dizilerini örgütleme ve gerçekleştirme yetilerine olan inancı olarak da tanımlanmaktadır (Markman, Balkin & Baron, 2002; Hefferon & Boniwell, 2014).

Bireyin öz yeterlik inançları; ortaya koyulan amaçları, bu amaçlara ulaşmak için ortaya konması gereken çabayı, amaca ulaşma yolunda karşılaşılacak güçlüklerin üstesinden gelebilme süresini ve başarısızlık durumunda bireyin tepkilerini etkilemektedir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Öz yeterliği yüksek bireyler, kendi yapabilirliğine güvenerek zorlu durumlarla baş etmede etkin bir şekilde performans gösterebileceklerken, öz yeterliği

düşük bireyler ise kendilerini kırılgan hissederek zorlu durumlardan uzaklaşmayı tercih edeceklerdir (Bandura, 1993).

Öz yeterlik; hedef belirleme, davranış seçimi, güdülenme, performans ve çaba üzerinde etkilidir (Bandura, 1977, 1982). Öz yeterlik düzeyi; bireyin kişisel kapasitesi zorlandığında ve engellerle karşılaştığında ne kadar çaba harcayacağı ve ne kadar süre direnç gösterebileceğini belirler (Bandura, 1982). Yüksek öz yeterlik düzeyi; yüksek kişisel hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba ve zorluklara karşı daha fazla direnci ifade etmektedir. Bu bağlamda öz yeterlik başarı ile sonuçlanmış performansın temelini oluşturan etmen olarak ele alınmıştır (Bandura, 1997). Bir problem, sorun ya da durum karşısında başarı veya olumlu sonuç sadece beceri ile ilgili değildir. Bireyin yapabileceğine dair kapasitesine; istenen amaçlara ulaşmak için güçlü öz inanışları gerektirir. Bu bağlamda aynı beceriye sahip bireylerin benzer durumlar karşısındaki farklı performans göstermeleri kendi yeterliklerine ilişkin öz inanışlarına dayanır (Bandura, 1989).

Öz yeterlik davranışın tek başına belirleyicisi değildir, bilgi ve eylem arasındaki ilişkiyi karşılıklı olarak ifade eder. Bilgi ve beceri motivasyonun ön koşuludur. Bandura'ya göre (2004) yüksek öz yeterlik kişilerin kendilerine önemli amaçlar belirlemesine ve bir işi başarmaya yönelik olumlu duygular geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca kişinin kendine yönelik olumlu inanç içinde olması, yaşamında doyum sağlamasına, daha dayanıklı olmasına ve sonuçta mutlu bir birey olmasına katkı sağlamaktadır.

Öz yeterlik inancı bireyin ortaya koyacağı davranış seçmesi, davranışın oluşması için ortaya koyacağı gayretin düzeyi ve karşısına çıkan sorunlarla baş etme tarzı ile yakından ilişkilidir (Bandura, 1997). Bireylerin kendilerini yeterli gördükleri davranışları gerçekleştirme olasılıklarının fazla; yeterli görmedikleri davranışları gerçekleştirme olasılıklarının düşük olması öz yeterlilik kavramının temel ilkesini oluşturmaktadır. Bunun yanında öz yeterlik inancı, bireyin bir işi yapabilme kapasitesine ilişkin yargılarını da ifade etmektedir. Bu yargılar pozitif olduğunda bireyin performansı pozitif olarak etkilemektedir. Kısaca öz yeterlik inancı bireyin kapasitesini kullanıp kullanamaması üzerinde etkilidir (Sali-Bilgic, 2011).

Yukarıdakilere ek olarak öz yeterlilik, bireylerin motive olması, harekete geçmesi gibi faaliyetlerini belirleme konusunda etkin role sahiptir. Aynı zamanda kişilerin hareketlerini şekillendirme, hızlandırma ve yavaşlatma konusunda da oldukça etkili olmasında önemli

bir kavramdır. Yetenek, beceri, motivasyon ve bilgi gibi kavramları aynı anda yönetilmesini sağlayan öz yeterlilik, kişinin yeni bir şeylere atılması, yeni beceriler elde etmesi, yeni şeyler öğrenmesi ve öğrenilenleri uygulaması konusunda da önemli rol oynamaktadır (Kotaman, 2008).

Öz yeterlilik kişiye, gerek duyduğunda çevresinden kolaylıkla yardım talep etmesi, öğrenme stratejilerini kullanması, bu stratejileri çevresine aktarması gibi faaliyetler getirmektedir. Bu konuda yapılan birtakım araştırmalar, öz yeterlilik faktörünün öğrenciler başta olmak üzere pek çok kişinin hayatında bu gibi farklılıklara yol açtığını ortaya koymuştur. Öz yeterliliği yüksek olan bireylerin hayat şartlarının değişmesine daha kolay ayak uydurduğu, psikolojik ve fiziksel olarak daha az etkilendiği, daha kolay öğrendiği, öğrendiklerini daha kolay uygulamaya soktuğu ve stratejilerini daha kolay uyguladığı söylenebilir. Özellikle eğitim konusunda oldukça katkı sağlayan öz yeterlilik, öğrencilerin hayata daha hızlı bir şekilde hazırlanmasına ve başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır (Kotaman, 2008). Öz yeterliğin oluşması için bazı kaynaklar literatürde yer almaktadır.

#### **2.1.1. Öz yeterlilik Kaynakları**

Öz yeterlik dört temel bilgi kaynağına dayanmaktadır. Bunlar; tamamlanmış performanslar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna, fizyolojik ve psikolojik durumlardır. Bu dört bilgi kaynağı öz yeterliği olumlu yönde etkilediği gibi olumsuz yönde etkileme ihtimali de vardır. Doğrudan yaşam anlayışının temelinde, kendimizi tanımamız için davranışlarımıza bakma anlayışı yatmaktadır. Kişinin davranışlarının başarılı olması yeterliliğini de arttırmaktadır. Dolaylı yaşantılarda ise, kişi davranışı doğrudan sergilemez. Kişinin gözlemlediği bir model vardır. Bu modeli kendine benzer olarak algılasa yeterlilik duygusu dolaylı yaşantı yoluyla gerçekleşir. Kendine benzer bir modelin başarılı ya da başarısız olması bireyin aynı etkinliği yapma kararını etkiler. Sözel iknanın temelinde ise, kişinin çevresindekilerin kişiye bir görevi ya da sorumluluğu başarabileceği konusunda ikna etmesi vardır. Son olarak dördüncü başlık olan fiziksel duygusal duruma göre ise, bireyin fiziksel ve duygusal iyilik durumu, bir görevde başarısız olma veya o görevi başarma beklentisi de öz yeterlilik algısına etki etmektedir (Joet, Usher & Bressoux, 2011).

***Tamamlanmış deneyimler;*** gerçek yaşam olaylarına dayandığına için öz yeterliğin en güçlü kaynağıdır. Başarı ile tamamlanmış deneyimler öz yeterlik düzeyini artırırken,

başarısız deneyimler öz yeterlik düzeyini düşürür. Özellikle deneyimlerin başlangıcındaki başarısızlıklar öz yeterlik üzerinde olumsuz etkileri vardır. Ancak bir birey zamanında güçlü bir öz yeterlik geliştirdiği takdirde, başarısız deneyimlerin öz yeterlik inançları üzerinde olumsuz etkisinden söz edilmez (Bandura, 1977). Birey yaşam olayları karşısında kolay başarılar elde etmiş, çabuk sonuçlar almış ise; başarısızlık karşısında cesaretlerini çok daha çabuk yitirebilirler. Bu bağlamda güçlü bir yeterlik duygusu için, zor engellerin üstesinden gelme deneyimi gerçekleşmelidir (Bandura, 1994).

**Dolaylı yaşantılar;** öz yeterlik için ikinci bilgi kaynaklarıdır. Bireyler daha önce deneyim sahibi olmadığı ya da yetenekleri konusunda şüphe duydukları durumlarda dolaylı yaşantılardan etkilenme düzeyleri yüksektir (Bandura, 1977). Güçlü bir öz yeterlik geliştirmenin ikinci etkili yolu sosyal modelleri gözlemlemekten geçmektedir. Birey; kendine benzer bireylerin bir görevi başarı ile yerine getirmesini gözlemlediğinde, bu ve buna benzer görevleri başarabileceklerine, yapabileceklerine dair düşünürler ya da bireyleri gerekli aktiviteleri yerine getirmek için harekete geçmelerine yardımcı olur (Bandura, 1977, 1994). Dolaylı yaşantılar, bireyin öz yeterlik düzeyini geliştirebilecekken, öz yeterlik üzerinde olumsuz etkileri de olabilmektedir. Gözlemlenen modelin başarısızlığı, bireyin kendi yeterliği hakkındaki düşüncelerini etkiler, cesaretini kırmakla beraber bireyin gerekli aktivitelerini yerine getirmek için harekete geçmesini zayıflatır. Ayrıca; modele olan benzerlik, modelden etkilenme düzeyini belirler. Model ile olan benzerlik ne kadar fazla ise; olumlu ya da olumsuz olarak birey üzerinde modelin etkisi o derece fazladır. Bireyin gözlemlediği model ile olan benzerliği az olduğu takdirde; bireyin gözlemlediği davranışın etkilerinden ve sonuçlarından etkilenmez (Bandura, 1994).

**Sözel ikna;** öz yeterliğin bir diğer boyutunu oluşturan bilgi kaynağıdır. Bireyin kendi hakkındaki düşünceleri, diğer bireylerin düşüncelerinden ya da onların verdiği mesajlardan etkilenmektedir (Bandura, 1986). Bireyin yapacağı ya da üstlendiği bir görevi yerine getirmesi için çevreden aldığı teşvik, olumlu mesajları ve olumsuz mesajları, eleştirileri ifade eden bir kavramdır. Destekleme ve cesaretlendirme bir davranışı ortaya koymak için, olumlu iken; yargılama, eleştiri bireyin cesaretini kıran, harekete geçmesini engelleyen mesajlardır. Birey çevresinden aldığı destek ile durum karşısında daha fazla zaman harcayacak ve daha fazla çaba sarf edecektir. Bu çaba başarı ile sonuçlandığında bireyin öz yeterlik düzeyi gelişecek; eğer başarısızlık ile sonuçlandığında bireyin öz yeterliği olumsuz

etkilenebilecektir (Bandura, 1994). Sözel teşvik gerçekçi boyutlarda olmalıdır. Gerçekçi olmayan mesajlar, birey üzerinde sahte bir güç oluşturacaktır. Bununla beraber olumsuz bir deneyim yaşayan bireyiz öz yeterliği olumsuz etkilenecektir (Bandura, 1986).

**Fizyolojik ve duygusal durumlar;** öz yeterliğin diğer ve en son kaynağını oluşturmaktadır. Bireyler yeteneklerini değerlendirirken fizyolojik ve psikolojik durumlarının etkisi altındadır. Bireyin fiziken ve ruhen kendini iyi hissetmesi bir görevi yerine getirirken başarılı olma olasılığını artırırken, stres, gerilim, acı, ağrı gibi fiziki ve psikolojik durumlar başarısız olmasına neden olur. Bu nedenler doğrultusunda birey iyi oluşuyla başarılar elde eder ve güçlü bir öz yeterlik geliştirir; olumsuz deneyimler karşısında öz yeterliği zedelenir ve iyi oluşu da olumsuz olarak etkilenir (Bandura 1994). Bir başka ifade ile kişinin içinde bulunduğu psikoloji, o kişinin öz yeterliliğini belirlemektedir. Söz konusu kişi stres ya da kaygı altında ise öz yeterliliğinin yüksek olması beklenmemektedir. Buna karşın herhangi bir endişesi olmayan bireyin de öz yeterlilik düzeyi yüksektir.

### 2.1.2. Öz Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler

Bandura (1994); öz yeterlilik gelişimine etki eden faktörleri kişilik algısı, aile etkisi, arkadaş çevresi etkisi, okul etkisi ve deneyimlerin etkisi olarak beş başlık altında toplamıştır.

**Kişilik algısı;** bireyler doğduklarında benlik duygusuna sahip değillerdir. Çevreden gelen uyarıcılara karşı çeşitli tepkiler geliştirirler. Ebeveynlerin davranışı bu tepkilerin gelişiminde oldukça etkilidir. Örneğin, bebeğe istediği bir şey verilmediğinde ağlar ve çevresi tarafından istediği şey ona verilir. Çevresini istekleri yönünde kontrol etme konusunda başarılı olan bebekler ilerleyen yaşamlarında öz yeterliliklerini oluştururken daha başarılı olmaktadır (Chandler, 2006).

**Aile etkisi;** aile bireye verdiği destekle bireyin fiziksel, sosyal ve dil gelişimine katkı sağlayabilir. Bu durum bireyin öz-yeterlilik düzeyinde de önemli bir rol oynar. Bu açıdan öz-yeterliliği geliştirmede ailenin bireye desteği ve olanak sağlaması çok önemlidir (Singh & Udainiya, 2009).

**Arkadaş çevresi etkisi;** bireylerin eylemlerini arttırabilmesi için çevresinin ve faaliyetlerinin artması gerekmektedir. Tecrübe ve sosyal öğrenmenin en önemli

faktörlerinden bir tanesi de arkadaş çevresidir. İnsanlar, çevrelerine karşı önem kazanma ve popüler olma isteğindedirler. Nitekim arkadaş çevresinin geniş olması bireyin istediği prestiji kazanmasını sağlayarak öz-yeterlilik inancını pozitif etkileyecektir (Pastorelli, Caprara, Barbaranelli, Rola, Rozsa & Bandura, 2001).

**Okul etkisi;** bireyin sosyalleşme sürecini etkileyen en etkili çağı okul dönemidir. Okul, insanların bireysel yeteneklerini geliştirdiği, kişilere bilgi sağlayan ve toplum içerisinde daha aktif bir şekilde yaşamaları için gereken kişilik donanımının verildiği yerdir. Bunun yanında, okul bireyin ihtiyaç duyulan yetenekleri ne derecede kazandığının değerlendirildiği bir yerdir. Dolayısı ile öğretmenlerin öğrencileri değerlendirmeleri ve öğrencilerin hangi becerilere sahip olduklarını belirlemeleri, öğrencilerin sınavlarda gösterdikleri başarılar, başkalarıyla olan ilişkileri, dersteki konuları gibi etmenler, kişinin öz yeterlik algısına doğrudan etki etmektedir (Schunk & Meece, 2005).

**Deneyimlerin etkisi;** tecrübe kişinin yeterlilik algısını geliştirmesinde önemli bir etkindir. Özellikle ergenlerin sağlıklı kişilik gelişiminde ve yetişkinlik döneminde gerekli olan tüm becerileri ve sorumlulukları öğrenmesi gerekir. Gelişim döneminde yaşanan sıkıntılar ile başa çıkma yollarını öğrenen bireylerin öz yeterlik inançları da artmaktadır (Bandura, 1994).

## 2.2. Psikolojik Danışma Öz yeterliği

Sosyal bilişsel kuramın önemli kavramlarından biri olan öz yeterlik kavramı, Bandura (1977) tarafından kavramsallaştırıldığından bu yana birçok alana uyarlandığı gibi psikolojik danışmanlık alanına da uyarlanmış ve psikolojik danışma öz yeterliği (counseling self efficacy) olarak ele alınmıştır. Son yirmi yılda psikolojik danışma öz yeterliğini inceleyen çalışmalar ortaya konmakla birlikte literatürde psikolojik danışma öz yeterliği tanımlanmıştır. Psikolojik danışma öz yeterliği; psikolojik danışmanın yakın gelecekte bir danışan ile yapacağı psikolojik danışma oturumlarını etkin bir şekilde yürütebilme yeteneklerine yönelik inançları olarak tanımlanmıştır (Larson, Suzuki, Gillespie, Potenza, Bechtel & Toulouse, 1992). Psikolojik danışma öz yeterlik inancı, danışmanın önceden gerçekleştirdiği danışma oturumları çerçevesinde, sonradan yapacağı danışma süreçlerine ilişkin kendisine ait çıkarımlar olarak tanımlanabilir. Bunun yanında psikolojik danışmanların ileri zamanlarda psikolojik danışma ortamındaki verimliliği

konusundaki algıları şeklinde de ele alınabilir (Larson & Daniel,1998). Diğer bir tanımlamada ise; psikolojik danışmanın psikolojik danışma oturumunu etkin şekil şekilde yürütmesi, danışana etkili beceriler kazandırması ve zorlayıcı danışan ve danışma süreçleri ile baş etmesi olarak tanımlanmıştır (Larson & Daniels, 1998; Lent, Hill & Hoffman, 2003). Psikolojik danışma öz yeterliği, psikolojik danışma sürecinde yapılacakların ve süreçte olanlar arasında bir dönüşümdür. Etkili psikolojik danışmanın ve etkili danışma sürecinin en önemli belirleyicisi olarak ele alınmaktadır (Larson & Daniels, 1998).

Psikolojik danışma öz yeterliği psikoterapistlerin ya da psikolojik danışmanların profesyonel gelişiminde ve eğitiminde önemli bir unsur olarak gösterilmiştir. Psikolojik danışmaların etkili bir psikolojik danışma sunabilmesi için psikolojik danışma becerileri ile birlikte süreç ile ilgili değişken ve kavramlara yönelik olan güvenin ve inancının da yüksek olması beklenmektedir. Psikolojik danışma öz yeterliği süpervizyon, deneyim düzeyi, eğitim seviyesi ve miktarı ile ilişkisi ortaya konulan birçok çalışma mevcuttur (Larson ve Daniels 1998).

Temelini Bandura'nın öz yeterlilik kuramından alan psikolojik danışma öz yeterliliği, psikolojik danışman becerileri ve psikolojik danışma alanını kapsayan bilgilerden oluşmaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik danışma öz yeterliliği kavramı literatürde “psikolojik danışmanın yakın gelecekte danışanı ile birlikte etkili psikolojik danışma süreci gerçekleştirmesine ilişkin kapasitesi hakkındaki inanç ve yargıları” şeklinde açıklanmıştır. Lent, Hill ve Hoffman tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise bu kavram benzer bir şekilde yapılmıştır. Söz konusu çalışmada psikolojik danışman öz yeterlilik kavramı üç ana başlığa ayrılmıştır. Bir başka ifadeyle, Lent, Hill ve Hoffman psikolojik danışma öz yeterliliğini, psikolojik danışmanın, danışma sürecini nasıl yöneteceğini bilmesi, sorumluluklarının bilincinde olması ve etkili bir süreç yaratabilmesi için temel şart olarak görmektedir. Greason ve Caswell'ın (2009) tanımına göre, psikolojik danışman öz yeterlik inancı, danışana nasıl yardımcı olunacağını bilmek ve gerekli psikolojik danışman becerilerini sürdürmek arasında olan öncül bir mekanizmadır. Özet olarak psikolojik danışma öz yeterliği, psikolojik danışma sürecinin iyi işlemesi ve kişilerin sürece ayak uydurabilmeleri için oldukça önemli bir unsurdur.

Psikolojik danışma sürecinin sağlıklı ve etkili sonuçlanması açısından psikolojik danışma öz yeterliği oldukça önemli bir yere sahiptir (Asarlı, 2012; Bodenhorn ve Skaags, 2005).

Psikolojik danışma öz yeterliği ile psikolojik danışmanın performansı arasındaki ilişkiye ait çalışmalar literatürde uzun yıllardan beri yer almaktadır. Fakat yapılan çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Johnson, Baker, Kopala, Kiselica & Thompson (1989) yüksek lisans öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik danışma öz yeterliği ile psikolojik danışmadaki mesleki yeterlilik arasında bir ilişki bulunmadığını ortaya koysa da, Sharpley ve Ridgway (1993) yaptıkları çalışmada şekilde düşük psikolojik danışma öz yeterlik düzeyine sahip olan öğrencilerin daha yüksek performans gösterdikleri sonucuna varmıştır. Bir başka çalışmada ise psikolojik danışma öz yeterliği ve kaygı düzeyinin psikolojik danışmanların performanslarını anlamlı şekilde etkilediği belirlenmiştir (Larson & ark., 1992). Ayrıca danışma sürecinin sağlıklı ilerlemesinde ve iyi bir danışma performansının gösterilebilmesinde etkili olduğu sonucu çıkarılmıştır (Friedlander & ark., 1986; Larson & ark., 1992).

Psikolojik danışma öz yeterliği psikoterapistlerin ya da psikolojik danışmanların profesyonel gelişiminde ve eğitiminde önemli bir unsur olarak gösterilmiştir. Psikolojik danışmaların etkili bir psikolojik danışma sunabilmesi için psikolojik danışma becerileri ile birlikte süreç ile ilgili değişken ve kavramlara yönelik olan güvenin ve inancının da yüksek olması beklenmektedir (Larson & Daniels 1998). Psikolojik danışma öz yeterliği alanda çalışan psikolojik danışmanlar, psikolojik danışman adayları ve psikolojik danışma süpervizörleri ile ilgili birçok kavram ile ilişkisi ortaya konmuştur. Psikolojik danışma öz yeterliği süpervizyon, deneyim düzeyi, eğitim seviyesi ve miktarı ile ilişkisi ortaya konmuştur (Larson, 1998; Larson & Daniels 1998).

Sosyal bilişsel kuramın teorik alt yapısına uygun olarak Larson (1998); bu kuramı psikolojik danışman eğitime uyarladı ve psikolojik danışma eğitiminin sosyal bilişsel modelini ortaya koydu. Bu modele göre, psikolojik danışmanın becerileri ve tepkilerinin yanında kendine yönelik düşüncelerinin önemi vurgulanmıştır.

Psikolojik danışma öz yeterlik inancı yüksek olan psikolojik danışmanlar, danışma sürecini sağlıklı yürütebilmekte ve karşılaştığı zorlukları kolayca atlatabilmektedir. Özteke (2011) öz yeterliği yüksek olan psikolojik danışmanların kendilerine daha çok güvendiklerini belirtmiştir. Daniels ve Larson (1998) psikolojik danışma öz yeterliğini alınan eğitim ile bir tutmuş, bunu üç madde ile desteklemiştir:

1. Psikolojik danışma öz yeterlik inancı danışmanlık süreci açısından en temel koşullarındandır.
2. Psikolojik danışma öz yeterlik inancı fazla olan danışmanlar karşılaştıkları zorluklara daha olgun yaklaşarak, çözüm üretebilirler.
3. Psikolojik danışma öz yeterliği fazla olan danışmanlar almış oldukları olumlu ve olumsuz tepkileri eğitimsel olarak değerlendirmede daha yeterlidirler.

Psikolojik danışma öz yeterliği üzerinde etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar genel olarak: kişilik özellikleri, eğitim, kaygı, cinsiyet, çalışılan kurum, yaşam tecrübeleri, iş tecrübeleridir (Al-Damarki, 2004). Bununla beraber psikolojik danışma öz yeterliğini yordayabilecek bir kavram olarak duygusal okuryazarlık kavramı söylenebilir.

### 2.3. Duygusal Okuryazarlık

Geçmişten günümüze insanlar hisleriyle, duygularıyla hayatla başa çıkabilmeyi başarmıştır ve yine duygular sayesinde hayatlarını anlamlandırmışlardır. Günümüzde önemli olan bu duyguların farkına varabilmek, onları anlayabilmek ve onların gücünden en iyi şekilde yararlanarak yönetebilmektir. Bu noktada bireyin duygu dünyasını ele alan ve açıklamaya çalışan duygusal okuryazarlık kavramı ortaya çıkmaktadır. Duygusal okuryazarlık kavramını ele almadan önce duygu kavramının tanımı ele alınmıştır. Bireyin davranışlarını her alanda etkileyen önemli kavramlardan biri olan duygunun birçok tanımı olmakla birlikte; Fehr ve Russell (1984) duygu hakkında herkesin bir düşüncesi olduğu fakat tanımlanmak istediğinde kimsenin net bir şekilde duyguyu ifade edemediğini öne sürmüştür. Türk Dil Kurumu (2013) duyguyu; “*duyularla algılama, his*”, “*belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim*”, “*önsezi*” ve “*kendine özgü bir ruhsal hareket ya da hareketlilik*” şeklinde açıklamaktadır. Duygu, belirli bir sonuç neticesinde ortaya çıkan ve sonuçtan sonuca değişiklik gösteren bir tepkidir. Bu tepkiler, canlının bütün davranışlarını, algılayışlarını ve buna benzer diğer özelliklerini de etkilemektedir. Duygular pozitif yönlü olabileceği gibi, negatif yönlü de olabilmektedir. Bununla birlikte; duygunun bir his olması bakımından net bir tanımını yapmak oldukça zordur. Duygu kavramı, anlamı bakımından ifade edilmesi zor bir olmakla birlikte bilimsel olarak açıklanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Temel anlamıyla duygu, kişinin hayatındaki

önemli olayları, bu olaylara karşı kişinin nasıl bir tutum sergileyeceğini ve kişinin özel yaşamını yöneten en önemli etkidir. Kişilerin ani değişimlere ayak uydurabilmesi ve planlamalar yapabilmesini sağlayan duygulara kişilerin bedenindeki fizyolojik değişimler, davranışlar, sözel ve sözel olmayan ifadeler eşlik etmektedir (Çeçen, 2002: 165).

Duygular, enerjiyle sürekli bir ilişki içerisinde ve beraberinde enerji taşımaktadırlar. Buradan hareketle duyguların, kişinin enerjisini yönettiği ve bir nevi enerji deposu olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır. Söz konusu duyguların taşıdıkları enerji kabul edilir ve yönetilebilirse, bireyin yaşamında yol gösterici araçlar olacaklardır. Bir başka ifadeyle, duygularını yönetebilen kimsenin kötü duyguların esiri haline gelmesi veya duyguları sebebiyle olası durumlara ayak uyduramaması söz konusu değildir (Çeçen, 2002).

Duygular hem bireyin kendi hem de diğerlerinin yaşamlarını etkileme gücü olan önemli bir kavramdır. Bu derecede öneme sahip olan bir kavramın farkında olunması, hem bireyin kendi duygularının hem de diğerlerinin duygularını anlayabilmesi kişilerarası ilişkilerde arz ettiği önem itibarıyla bireylerin yaşamlarına yön veren önemli ve etkileyici bir güçtür. Hillson ve Murray-Webster (2006) uygun bir şekilde ifade edilip yönetilebilen duyguların anlaşılma açık olduğunu belirtmişlerdir.

Alsop ve Watts (2002) duygusal okuryazarlık kavramını bir bireyin duygularının farkında olması ve bilinçli bir şekilde yönetmesi olarak tanımlamışlardır. Coppock (2007) duygusal okuryazarlık kavramını ilk kez kullanan Steiner'in bu kavramda Eric Berne'nin transaksyonel analiz teorisini temel aldığını belirtmiştir. Son yıllarda gündeme gelen bu kavram ile bireylerin özellikle gündelik yaşamlarında hem kendi hem diğerlerinin duygularını anlamaları, anlamlandırmaları ile bu duyguları değerlendirme açısından bireye güven sağladığını belirtmişlerdir. Burman (2009) ise duygusal okuryazarlık kavramını duyguları anlama, tanıma ve uygun bir biçimde ifade etme olarak tanımlamıştır.

Duygusal okuryazarlık duyguların hem bireyin kendi yaşamı hem de diğerlerinin yaşamında aktif ve olumlu bir şekilde kullanabilmesi olarak tanımlanabilir (Burman, 2009). Aygün Cengiz (2007) duygusal okuryazarlık için temel oluşturduğunu belirttiği empati kurabilme becerisini “sözsüz duygu iletişimini okuyabilme becerisi” olarak belirtmiştir. Camilleri, Caruana, Falzon & Muscat (2012) de duygusal okuryazarlığın hem bireyi hem de diğerlerini olumlu etkileyen iletişim becerilerini içermesi neticesinde

bireydeki empati kurabilme ve bu açıdan tepki verebilme becerilerini geliştirdiğini açıklamışlardır.

Duygusal okuryazarlık kavramı ilk olarak 1973 yılında Claude Steiner tarafından ortaya atılmıştır. Steiner duygusal okuryazarlığı, kişinin duygularını bilmesi ve bu bilgiyi kişisel bir güç olarak kendisinin ve diğer bireylerin yaşam kalitesini arttıracak şekilde kullanması olarak tanımlamaktadır. Duygusal okuryazarlık kişinin duygularını bilmesinin yanında duyguları anlamasını, kontrol etmesini, yönetmesini ve uygun şekilde karşılık vermesini de kapsamaktadır (Steiner, 2003). Duygusal okuryazarlık kavramı ortaya çıktıktan sonra kavrama ilişkin farklı tanımlamalar yapılmıştır.

Mader'e göre (2005) duygusal okuryazarlık, duygularımızı doğru anlayarak duygularımızla ilgili izlenimleri davranışlarımızı düzenlemede ve başkaları ile iletişimde kullanma becerileri olarak da ifade edilebilir. Bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını düzgün bir şekilde tanıma, anlama ve bu duygulara karşılık verme becerisidir (Joseph, Strain ve Ostrosky, 2005). Freshwater'a (2004) göre duygusal okuryazarlık, "Nasılsın?" Sorusunu sormayı ve yanıtını duymayı mümkün kılmakla ilgilidir. Orbach (2008) göre ise duygu dünyamızın tüm yönleriyle hayatın önemini fark etmek şeklinde tanımlamaktadır.

Yukarıdaki tanımlarda da görüldüğü gibi duygusal okuryazarlık kavramı hakkında bir çok tanımlar yapılmakta ve bu tanımlar açısından hangisinin kullanılacağı hakkında tam bir fikir birliği sağlanamamaktadır. Genel olarak bu tanımlara baktığımızda; duygusal okuryazarlığın duygusal zeka, duygusal yetkinlik, ruh sağlığı, iyi olma, sosyal ve duygusal öğrenme gibi kavramlarla eş anlamda kullanıldığı göze çarpmaktadır (Wainer, 2006; Weare & Gray, 2003; akt; Matsumoto, 2012).

Bocchino (1999), duygusal okuryazarlık ile duygusal zeka kavramlarının birbirinden farklı olduğunu "duygusal zeka karakteristiktir; kişilik dinamiği ve potansiyeli kişinin içerisinde beslenip geliştirilebilir. Duygusal okuryazarlık ise kişinin kendisinin bebeklikten yaşamının sonuna kadar besleyip geliştirebileceği algı, beceri ve stratejiler bütünüdür şeklinde yaptığı tanımlamalarla ifade etmektedir. Ancak bu tanım, duygusal okuryazarlık ve duygusal zeka kavramlarının birbirinden tamamen ayrılmasını sağlayamamaktadır. Ancak sözlükte zeka kavramı ile okuryazarlık kavramları birbirinden farklı anlamlara sahiptir. Zeka kavramı bireyin doğuşu ile başlayan bir kavram olup daha sonrada

kazanılmamasıyla okuryazarlık kavramından ayrılmaktadır. Duygusal okuryazarlık ise kişinin daha sonradan geliştirilen duygusal süreçlerin yönetilmesine ve kullanılmasına ilişkin becerilerin tamamıdır. Bu kapsamda kişilerin doğumu itibarıyla var olan empati kurma becerisini duygusal zeka olarak ifade etmek yanlış olmayacaktır. Ancak kişi, söz konusu empati becerisini geliştirmeye yönelik yaşadığı durumlar onun duygusal okuryazarlığı ile ilişkilidir (Kandemir ve Dündar, 2008).

Camilleri, Caruana, Falzon ve Muscat (2012) duygusal okuryazarlık kavramı ile duygusal zeka kavramlarına baktıklarında duygusal okuryazarlık kavramının duygusal zeka kavramının aksine bireye ait yetkinlik ve bilişsel açıdan farkındalığın geliştiği dinamik bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Coppock'a (2007) göre duygusal okuryazarlığın zihinsel açıdan sağlıklı bireylerin oluşumu açısından bilinmesi ve kullanılması önemlidir. Figueroa-Sanchez (2008) bir bireyde duygusal okuryazarlığın oluşumunda sosyal ve duygusal gelişimin önemli bir paya sahip olduğunu belirtmiştir.

Duygusal okuryazarlık kavramı duygu içerikli iletileri okuyabilmedir. Bu iletileri okurken de bireyin hem kendisi hem de diğerleri için faydalı olacak şekilde anlamlandırması duygusal okuryazarlığın temelidir (Edizler, 2010). Haddon, Goodman, Park & Deakin Crick (2005) duygusal okuryazarlığı bireyin diğerlerinin düşüncelerini okuyabilme imkanı verdiğini belirtmiştir.

Literatür incelendiğinde duygusal okuryazarlık ile duygusal zeka kavramları arasında çok fazla bir ayrım yapılmadığı görülmektedir. Park (1999) duygusal okuryazarlık ve duygusal zeka kavramlarının aynı kavramlarımı gibi gözükmesinin yanı sıra temelde farklılıklarının olduğunu belirtmiştir. Biri duyguları anlayabilme açısından eksiklikleri olan bireylerin bunu öğrenebilmesini, bununla birlikte duygularını ve bununla ilgili çevresinde olan olayları kontrol altına alabilmesini kapsarken; diğeri bireyin duygusal yaşantıları esnasında yer alan duygularına odaklanıp bu duyguları ile ilgili farkındalık kazanması ve bu farkındalığını zenginleştirme süreci olarak açıklamıştır. Kandemir ve Dündar (2008) duygusal zekanın doğuştan gelen bir yanının olmasıyla birlikte bir kişilik dinamiği olarak açıklarken; duygusal okuryazarlığın yaşamın ilerleyen yıllarında da geliştirilebilen ve duyguların fark edilip olumlu şekilde kullanılabilmesine ilişkin becerileri kapsadığını açıklamışlardır. Bu açıdan bireyin empati becerisinin duygusal zeka olarak doğuştan

gelebileceğini ancak bu empati becerisini doğru şekilde geliştirip kullanabilmenin duygusal okuryazarlık olduğunu vurgulamışlardır.

Dinamik bir yapıya sahip olan duygusal okuryazarlık kavramı alt boyutlara sahiptir. Bu alt boyutlara bakıldığında empati, kendini motive etme, duygusal farkındalık, duyguları yönetebilme, duygusal düzenleme, sosyal beceri gibi etkenlerin yer aldığı görülmektedir (Kandemir ve Dündar, 2008).

Park'a (1999) göre duygusal okuryazarlık ile bireyin yaşamında yer alan, bireyi etkileyen duygu ve durumların anlaşılmasını sağlar. Aynı zamanda bireyin yaşamında yer alan diğerlerinden aldıkları tepkileri doğru şekilde anlayabilmesi ve uygun şekilde geri dönüt verebilmesine olanak tanıyan bir beceri olarak tanımlamıştır. Özellikle olumsuz olarak etkileyebilecek duygu durumlarına yönelik bu duyguları doğru şekilde kontrol altına alabilme işlevine sahip olduğunu belirtmiştir. Meekums (2008) duygusal okuryazarlığı olan bireyin hem kendi duygularının farkında olmasının hem de diğerlerine yönelik uygun tepkiler verebilmesinde bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın rolü olduğunu iddia etmiştir. Ayrıca Meekums (2008) bireylerin duyguları ile beden dillerinin bir bütün olduğunu vurgulamakla birlikte duygusal okuryazarlığın birinin hem öz duygularını hem de diğerlerinin beden dili ile verdiği mesajları doğru bir şekilde okuyabilmesine bağlı olduğunu belirtmiştir.

Steiner (2003) duygusal okuryazar olan bireylerin duygularının bireysel açıdan onlara güç kazandırdığını ve bununla birlikte hem kendi hem de diğerlerinin yaşam kalitesini geliştirmeye katkı sağladığını belirtmiştir. Duygusal okuryazarlık ile birey duygularını kendisine olumlu katkı yapacak şekilde kullanmayı, duygularını yönetmeyi, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirmeyi, işbirliği yapmayı öğrenir.

Steiner'e (2003) göre duygusal okuryazarlık beş ana beceriden oluşmaktadır:

1. Bireyin kendi duygularını bilmesi: Kişinin gerçek hislerinin farkında olması, onları doğru bir şekilde tanımlayabilmesi, niçin oluştuğunu anlayabilmesi mümkün olmadıkça bu duyguların hem kendi hem de diğerlerinin yaşamındaki yerini, etkileme gücünü doğru bir şekilde ifade etmesi de mümkün olamaz.
2. Bireyin içten bir duygu olan empatiye sahip olması: Diğerlerinin duygularının bizde bir yansıması olan empati ile diğerlerinin duygularının

farkında olma, bu duyguların ne olduğunu, neden ve ne kadar güçlü olduğunu hissedebilmek.

3. Bireyin duygularını yönetmeyi öğrenmesi: Duygusal okuryazarlık için duyguların farkında olunmasının, bilinmesinin yanısıra bu duyguların diğerleri üzerinde olan etkilerinin, ne zaman ve ne şekilde olduğunu da bilinmesi gerekir. Bu açıdan da duyguların gösteriminde doğru yolu seçip uygun şekil ve zamanda ifade edilmesinin öğrenilmesi gerekir.
4. Duygusal zararın onarımı: Birey olarak duygusal açıdan hata yapıp diğerlerine zarar verebilmenin yanında bu zararların farkına varıp düzeltmek için sorumluluk almak, özür dilemek diğerleriyle kurulan ilişkilerin zarar görmesine engel olacaktır.
5. Bütün bunları bir araya koymak: Becerileri yeterli derecede öğrenmenin neticesinde diğerlerinin duygularını anlayıp, bu var olan duygularla uygun ve olumlu şekilde iletişime geçebilme yeteneği olan “duygusal etkileşim” yeteneği gelişecektir.

Bireyin doğduğu andan itibaren bakımını sağlayan kişi ile olan olumlu etkileşimi duygusal okuryazarlığın oluşumu açısından kritik bir öneme sahiptir. Bununla birlikte Bandura’nın sosyal öğrenme teorisi de duygusal okuryazarlık gelişimini desteklemektedir (Vudalı, 2014).

### **2.3.1. Duygusal Okuryazarlık ve Duygusal Zeka Farkı**

Duygu üzerine yazılan araştırmaları incelediğimizde duygusal okuryazarlık ve duygusal zeka kavramlarının karıştırıldığı ya da bir arada kullanıldığı görülmektedir. Duygusal zeka kavramı duygusal okuryazarlık kavramına göre daha çok bilinse de tarihsel açıdan duygusal okuryazarlık daha eskidir. Zeka kavramı, psikologlar başta olmak üzere insan ile ilgilenen diğer bilimler tarafından defalarca tanımlanmış ve tanımı sıklıkla tartışılmış bir kavramdır. Bu kavram felsefe sözlüğünde, bireylerin duyguları ile olayları arasında köprü kurabilme ve anlama, ayırma, algılama gibi yetileri olarak ifade edilmiştir (Timuçin, 1994: 262). Bu kapsamda zeka kavramı bireyin zihinsel becerilerini ifade eden bir kelimedir.

Duygusal zeka kavramını ortaya çıkarmasıyla bilinen Mayer ve Salovey’in bu kavram için yaptıkları tanıma değinmek, kavramın anlaşılması için yol gösterici olacaktır. Duygusal

zeka kavramı Mayer ve Salovey (1997) tarafından “duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve bu süreçten elde ettiği bilgiyi, düşünce ve davranışlarında kullanabilme yeteneğiyle ilgili olan sosyal zekânın bir alt formu” olarak ifade edilmiştir.

Bu konuda bilinen bir diğer isim olan Reuven Bar-On ise duygusal zeka kavramını “bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizini” olarak ifade etmektedir. Bu kapsamda duygusal zeka, kişinin günlük hayatında karşılaştığı baskı benzeri olaylar ve çevresinden gelen istekler doğrultusunda baş edebilme yeteneği ile alakalı olan bir kavramdır. Söz konusu kavram Cooper ve Sawaf’a göre ise “Duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği” anlamını taşımaktadır (Doğan ve Şahin, 2007: 235).

Yukarıda daha ayrıntılı açıklanan duygu kavramı ise tıpkı zeka kelimesi gibi pek çok farklı tanıma sahiptir. Mayer ve Salovey (1997) tarafından duygu kavramı “fizyolojik, bilişsel, motivasyona dayalı ve deneysel psikolojik sistemleri içeren uyum sağlayıcı organize tepkilerdir ve kişinin fizyolojik tepkileri, bilişi, şuuru, farkındalığı gibi pek çok psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylar” olarak tanımlanmıştır (Doğan ve Şahin, 2007: 233). Zeka ve duygu kavramları, günlük yaşantıda sıklıkla karşılaşılan ve herkes tarafından kullanılan iki kavramdır. Söz konusu iki kavram insan hayatını şekillendirmeleri bakımından oldukça önemli bir konuma sahiptir ve bir araya geldiklerinde ayrı bir anlam ifade eden “duygusal zeka” kavramını ortaya çıkarmaktadır.

Özellikle son dönemlerde araştırmaların odak noktası haline gelmiş olan duygusal zeka, İngilizce karşılığı “Emotional Intelligence” olan bir kavramdır (Doğan ve Şahin, 2007: 233). Duygu ile zeka kavramlarını bir araya getiren bu kavramın daha net aktarılabilmesi için öncelikle bu iki kelimenin incelenmesi faydalı olacaktır.

Matthews’e (2005) göre duygusal okuryazarlık ve zeka kelimeleri farklı anlamlara gelmektedir. Duygusal zekanın temelinde bireysellik vardır ve bireylerin duygusal zekasını ölçmek için testler oluşturulmuştur. Bu testler, bilişsel becerilere göre tanımlanmayı amaçlamaktadır. Duygusal okuryazarlık kavramı ise, bireysel tecrübelerin yanında toplumsal boyutları da içermekte, iletişimi temel almaktadır.

Morris (2002) ise duygusal okuryazarlığı, duygusal zekanın bir uygulaması olarak görmektedir. Morris'e göre bireyler duygusal zeka olarak bir potansiyel taşımaktadır. Burada üzerinde düşünülmesi gereken nokta bireyin günlük yaşamında bunu uygulayıp uygulamadığı noktasındadır. Benzer şekilde Gillum (2010) birey ve sosyal alan ayrımı yapmaktadır. Duygusal zeka daha çok duyguların bireysel süreçleri ile ilişkili olurken duygusal okuryazarlığın duyguların hem bireysel hem de sosyal süreçleri ile ilişkili olması noktasındadır. Bocchino (1999) bu tanımlamalardan farklı olarak duygusal zekanın doğuştan gelen bir yetenek olduğunu, duygusal okuryazarlığın ise sonradan edinilen ve geliştirilebilen becerileri kapsadığını savunmuştur.

Duygusal okuryazarlık ve duygusal zeka ile ilgili literatür incelendiğinde bu iki kavramın birbirinden farklı olmadığı yönünde çalışmalar görmek mümkündür. Genel olarak bakıldığında iki kavram arasında ortak özellikler bulunsa da birebir aynı şeyi ifade etmemektedir. Park'a göre (1999) duygusal okuryazarlığın, duygusal zekadaki ölçümler sonucu çıkan kat sayıdan çok daha geniş kapsamlı olduğunu düşünmektedir.

Gillum'a (2010) göre duygusal okuryazarlık niteliksel ve uygulanabilir olduğundan daha değerli bir anlam ifade etmektedir. Burada üzerinde durulması gereken kavramları birbiri ile kıyaslamaktan daha öte topluma ne kazandırdıkları olmalıdır.

### **2.3.2. Duygusal Okuryazarlık Bileşenleri**

Duygusal okuryazarlık üzerine yapılan çalışmalarda, bireylerin duyguları ifade etmede, hissedilen duygulara uygun ifadelerdi sergilemede problemler yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu gibi ifade problemlerini giderebilmek açısından motivasyon, empati, öz-farkındalık, toplumsal ilişkiler ve öz-düzenleme alanlarında bilgi ve beceri donanımı büyük önem taşımaktadır. Fakat duygusal okuryazarlık insan doğası ile ilgili olduğundan ve yeni bir kavram olduğu için kapsamı ve bileşenlerine ilişkin bilgiler sınırlıdır.

Steiner yaptığı çalışmada (2003), duygusal okuryazarlığın beş temel bileşenden oluştuğunu söylemektedir: Kendi duygularını bilmek, empati, duygularımızı yönetmeyi öğrenmek, duygusal hasarı gidermek. Suhaily ve Tiah (2005) ise duygusal okuryazarlığı; empati, duygusal farkındalık, kendini motive etme, sosyal yetenek ve kendini düzenleme gibi becerilerin toplamından oluştuğunu belirtmektedir. Çalışmanın bu bölümünde

duygusal okuryazarlığın bileşenleri olan ve alt başlıklarını oluşturan kavramlar incelenmiştir.

### **2.3.2.1. Empati**

Empati, Yunan dilindeki “empathia” sözcüğünün kökünden gelmektedir. Burada "em" ya da "en" ön ekinin karşılığı, "..de" ya da "..in içinde, içerde"; "pathia" nın karşılığı ise "hissetme" anlamında kullanılmaktadır (Arkonaç, 1999). Psikoloji literatüründe ise “empati (einfühlung)” terimi ilk kez Lipps tarafından kullanılmıştır. Lipps, bir insanın kendisini onun içinde hissetmesi ve özümseyerek anlaması (verstehen) sürecini ‘empati (einfühlung)’ olarak tanımlamıştır (Coplan and Goldie, 2011). Kısaca empatiyi, kendini başka biriyle özdeşleştirmek ve başkalarının eşsiz ve kendine ait tecrübelerini anlayabilme kapasitesidir (Uba ve Huang, 1999). Empati yeni ilişkileri kurmada ve geliştirmede en temel becerilerden birisidir.

### **2.3.2.2. Motivasyon**

Motivasyon kelimesi latince ‘movere’ kökünden gelmekle birlikte; ‘eyleme geçmek’ sözcüğünden gelmektedir (Steers, Porter ve Bigley, 1996) ve insanı harekete geçiren güç olarak tanımlanmaktadır (Işıksaçan, 2008). Motivasyonun terim anlamı ise, genel olarak insanı statik durumdan dinamik duruma iten, bu dinamikliğin ya da davranışın şiddet ve enerji düzeyini belirleyen, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını içermektedir (Aydın, 2005).

Motivasyon, zaman ve şekil açısından davranışlarımızı düzenleyen olan çeşitli psikolojik ve fizyolojik etkenleri tanımlama adına da kullanılmaktadır (Plotnik, 2009). Morgan (1986) motivasyon kavramını, belirli hedeflere ulaşmaya yönelik sürekli davranışla sonuçlanan itici ve çekici kuvvetlerin toplamıdır diye nitelemektedir. Motivasyon direkt olarak gözlenebilir değildir. Motivasyonun varlığı bireylerin bir şey hakkında neler söylediğinden, nasıl hissettiklerinden veya nasıl davrandıklarından çıkarımlar yaparak gözlemlenebilir (Morgan, 1986).

Bireylerin bir işe ya da herhangi bir şeye motive olunduğu zamanlarda 3 özelliği göze çarpmaktadır. Bunlar;

- Hareket kabiliyeti için enerji yüklenmesi,
- Enerjiyi hedef doğrultusunda yönlendirme,
- Hedefe ulaşım noktasında farklı şiddet yüküne sahip duygular açığa çıkarmadır. (Plotnik, 2009).

Tüm bunlar ele alındığında motivasyonun, başarıya odaklanmayı; azmi; inisiyatif alabilmeyi ve iyimserliği gerektirdiği bir gerçektir.

#### **2.3.2.3. Öz farkındalık**

Öz-farkındalık, hislerin farkındalığını vurgulayan bireye özgü duygusal durumu anlama kabiliyetidir (Cornwell and Bundy, 2009). Öz-farkındalık, bireye diğer insanlarla pozitif ilişkiler geliştirebilmek adına duygularını kontrol etme yeteneği sağlar. Duyguların kontrolü ve yönetilmesi, sosyal ortamlarda uygun zamanda uygun tepkiyi verebilmeye yardımcı olmaktadır. Bunun yanında duygusal olarak öz-farkındalık, öfke, üzüntü ve korku gibi negatif duyguların yatıştırılmasında etkili bir yöntemdir (Büyüközer, 2008).

Öz-farkındalık bireyin gelişimi açısından da önemli bir husustur ve öz-farkındalığını geliştirmek isteyen kişinin şu özellikleri taşıması gerekmektedir;

- İhtiyaçlarını bilmesi,
- Kendine uygun bakış açısı geliştirmesi,
- Kendi güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi,
- Gerçekçi bir değerlendirme biçimine sahip olması,
- Olaylara ve nesnelere bilimsel bir gözle bakabilmesi (Kumar, 2010).

#### **2.3.2.4. Toplumsal Beceriler**

Toplumsal beceriler, kişinin diğer bireylerin desteğine ihtiyacı olmadan kendi sorunlarıyla baş edebilme, kendi duygularının işbirliği kurmasına engel olmasının önüne geçebilme ve gerekli davranışlarla çatışmayı yönetebilme becerisine sahip olması şeklinde tanımlanabilir (Özdemir ve Özdemir, 2007). Goleman (2007) ise, bireyin sosyal durum ve ilişkilerini iyi anlayabilme, diğer bireylerin duygularını yönlendirebilme ve yine diğer bireylerle sorunsuz ilişkilerini sürdürebilme becerisi olarak ifade etmiştir.

Toplumsal beceriler kendi içerisinde iletişim, ikna, çatışma yönetimi, işbirliği, ekip çalışması, ilişki kurma gibi unsurlardan oluşmaktadır. Bu unsurlar her bireyde farklılık gösterebilir. Örneğin, bazı bireyler başkalarının sorunlarını çözmesine yardımcı olurken kendi sorunlarına çözüm üretmede yetersiz kalmaktadır. Psikologlar bu durumun beynin öğrenebilen bir organ olması sebebiyle değiştirilebileceğinden yanadırlar (Maboçoğlu, 2006). Bu unsurlar soyut olduğundan test edilmeleri de zordur.

#### **2.3.2.5. Öz-Düzenleme**

Öz-düzenleme, kişilerin bireysel öğrenme hedeflerini oluşturdukları, bilişlerini, motivasyonlarını ve davranışlarını düzenledikleri yapıcı bir süreçtir (Pintrich, 1999). Diğer bir ifade ile öz düzenleme, bireylerin kendi hedeflerini gerçekleştirmek için diğerlerinden gelen geri bildirimler, içsel ve çevresel ipuçlarına ilişkin davranış, his ve diğer bilişsel işlevleri başlatma, sürdürme, engelleme, direnebilme ve uyum sağlama yeteneklerini kullanabilmesidir (Moilanen, 2007). Öz düzenleme becerisi kişinin başta kendisini ve çevresi hakkında bilgi sahibi olmasını, kişisel amaçlar için çevre ile nasıl iletişimde olacağını bilmesini kapsamakla birlikte, kişinin karakteristik özelliklerinden de etkilenmektedir. Kişi, en karmaşık duygular içindeyken bile içinde bulunduğu duruma uzaktan bakıp sentezleyebiliyorsa bu beceriye sahip olduğu söylenebilir (Maboçoğlu, 2006).

Çok boyutlu bir kavram olan öz-düzenleme Zimmerman, Phelps ve Lerner (2007) tarafından organizmik ya da bilinçli olarak ayrılmıştır. Organizmik öz düzenleme, kişinin kontrolünün sınırlı olduğu ya da hiç kontrolünün bulunmadığı bir durumda meydana çıkarken, bilinçli öz düzenleme ise kişinin çevresel kaynaklar ve talepler arasında denge kurmak için yapmış olduğu planlı bir eylem olarak ortaya çıkmaktadır. Literatürde bilinçli öz düzenleme genelde yetişkinlik döneminde gözlemlenmektedir (Gestsdóttir & Lerner,

2007). Öz düzenleme tanımlarına baktığımız da genel olarak kişinin moral ve motivasyonunu bozan durumları kontrol altına alarak bu duruma uygun tepkiler vermesi ön plana çıkmaktadır.

## **2.4. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle İlgili Araştırmalar**

Psikolojik danışma öz-yeterliği ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

### **2.4.1. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Yaka (2005) yaptığı tez çalışmasında psikolojik danışmaların temel psikolojik danışma becerilerine yönelik yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmada ilgili veriler Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim, ortaöğretim ve Rehberlik Araştırma Merkezinde (RAM) çalışan 220 psikolojik danışmandan elde edilmiştir. Çalışmada cinsiyet, mezun olunan lisans programı, üniversite eğitimi dışında temel psikolojik danışma becerilerine yönelik herhangi bir eğitim alıp almama durumu, psikolojik danışman olarak çalışma süresi ile psikolojik danışmanların aktif olarak çalıştıkları kurum değişkeni olarak ele alınmıştır. Çalışma bulgularına göre; psikolojik danışman olarak çalışma süresi ile temel psikolojik danışma becerilerine yönelik yeterlik düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın diğer bulgularına göre; psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine yönelik yeterlik düzeyleri ile cinsiyet, mezun olunan lisans programı, üniversite eğitimi dışında temel psikolojik danışma becerilerine yönelik herhangi bir eğitim alıp almama durumu ile psikolojik danışmanların aktif olarak çalıştıkları kurum değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Özgün (2007); yaptığı tez çalışmasında ‘counseling self efficacy’ kavramını danışman yetkinlik beklentisi olarak ele almıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim, ortaöğretim ve Rehberlik Araştırma Merkezlerinde (RAM) görev yapan 188 psikolojik danışman oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile danışman yetkinlik beklentileri arasında

düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik danışmanların mezuniyet düzeylerine göre danışman yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir fark olmadığı; çalışılan kurum türüne göre danışman yetkinlik beklentilerinin farklılaştığı ve bu farkın ortaöğretimde çalışan psikolojik danışmanlar lehine olduğunu ortaya konmuştur.

Gündüz ve Çelikkaleli (2009); psikolojik danışmanların mesleki yetkinlik inançlarını ortaya koymak için ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında çalışan 194 psikolojik danışmandan veri toplayarak çalışma grubunu oluşturmuştur. Psikolojik danışmanların mesleki yetkinlik inançları cinsiyet, hizmet süresi, çalışılan okul türü, öğrenci sayısı ve sosyal destek kaynağı değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre; cinsiyet, hizmet süresi, sosyal destek kaynağı ve hizmet verilen öğrenci sayısı değişkenlerine göre psikolojik danışmanların mesleki yetkinlik inançlarının farklılaştığı ortaya konulmuştur.

Sali Bilgiç (2011) psikolojik danışmanların öz yeterliklerini ortaya koymak için yaptığı tez çalışmasında çalışma grubunu ilköğretim okullarında çalışan 463 psikolojik danışman oluşturmuştur. Araştırmada psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları ile cinsiyet, öğrenim durumu, görev yeri ve deneyime göre incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; cinsiyet ve görev yeri değişkenine göre psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları farklılaşmazken; öğrenim durumuna göre lisans mezunu öğrencilerin yüksek lisans mezunu öğrencilerine göre öz yeterlik inançları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları deneyime (görev süresi) göre farklılaşmaktadır.

Özteke (2011) psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları ile sosyal karşılaştırma ve öz-bilinç düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu ilköğretim okullarında görev yapan 204 psikolojik danışman oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları cinsiyete ve öğrenim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Ayrıca psikolojik danışmanların öz yeterlik inançlarına yönelik olarak içsel öz farkındalık önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur.

Erkan (2011) psikolojik danışmanların okul psikolojik danışmanlığı öz yeterlikleri ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve eğitim yaşantılarına ait memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda ve Rehberlik Araştırma Merkezlerinde (RAM) görev yapan 195 okul psikolojik

danışmanı oluşturmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre okul psikolojik danışmanlığı öz yeterliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca eğitim yaşantıları memnuniyet düzeyi ile okul psikolojik danışman öz yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eğitim yaşantılarına ait memnuniyet düzeyi okul psikolojik danışmanlığı öz yeterliği için anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur.

Pamukçu (2011); "psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik algılarının incelenmesi" adlı tez çalışmasında psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerinin yaşam doyumu, akademik başarı, danışan sayısı, psikolojik danışma oturumu sayısı ve nitelik ve nicelik yönünden süpervizyondan duyulan memnuniyet düzeyi açısından ne düzeyde yordandığını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de bulunan 11 üniversitedeki rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programına devam eden 4. sınıf öğrencisi 470 psikolojik danışman adayı oluşturmıştır. Yapılan aşamalı doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumu, psikolojik danışma oturumu sayısı ve süpervizyondan duyulan memnuniyet düzeyinin psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin %13’nü açıkladığı ortaya konmuştur. Diğer bulgulara göre; psikolojik danışma öz yeterliğinin en önemli yordayıcısı yaşam doyumu olarak bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı, danışan sayısı ve süpervizyon niceliğinden duyulan memnuniyet düzeyinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerini yordamadığı araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Asarlı (2012); yaptığı tez çalışmasında okul psikolojik danışmanlarının öz yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmada okullarda yapılan psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları dönem sayısı, mezun olunan lisans programı, eğitim düzeyi, mesleki deneyim süresi, çalışılan kademe, okul mevcudu ve çalışılan kurumda yer alan psikolojik danışman sayısı değişkenler olarak ele alınmıştır. Çalışmada Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okullarda görev yapan 163’ü kadın, 62’si erkek toplam 225 okul psikolojik danışmanı çalışma grubunu oluşturmuş olup; bu psikolojik danışmanların öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla Boderhorn ve Skaggs (2005) tarafından geliştirilen, Erkan (2011) tarafından Türkçe ’ye uyarlanan Okul Psikolojik Danışmanı Öz yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin kişisel ve sosyal gelişim, öncülük etme ve değerlendirme, kariyer gelişimi ve akademik gelişim, işbirliği ve

kültürel kabul alt boyutları bulunmakla birlikte bu alt boyutlar ile ilgili de bulgular elde edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; mezun olunan bölüme göre okul psikolojik danışmanı öz yeterliği arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun yanında öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarında bulunan kariyer ve akademik gelişim ve öncülük etme ve değerlendirme boyutları ile okulda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamasının yapıldığı dönem sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca kişisel ve sosyal gelişim, öncülük etme ve değerlendirme ile kariyer gelişimi ve akademik gelişim alt boyutları ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Gündüz (2012); çalışmasında öz yeterlik kavramını yetkinlik düzeyi olarak ele almıştır. Bu çalışmada okul psikolojik danışmanlarında yetkinlik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 194 okul psikolojik danışmanı katılmış, okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik inançlarının tükenmişlik düzeyini yordamasını ele almıştır. Çalışmada psikolojik danışmanların yetkinlik ve tükenmişlik düzeylerinin sosyal destek, görev algısı ve öğrenci sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı diğer problemler olarak ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; psikolojik danışmanların yetkinlik inançlarının tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutunun negatif, kişisel başarı düzeyinin pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca tükenmişlik inançlarının yüksek olduğu psikolojik danışmanlarda sosyal destek düzeyi yüksek bulunmuş, bu psikolojik danışmanların görev algısının olumlu olduğu ve çalıştıkları kurumda öğrenci sayısının az olduğu görülmüştür.

Taytaş (2013); self efficacy kavramını yeterlik algısı olarak ele almış ve psikolojik danışmanların yeterlik algılarını ve psikolojik danışmanların yeterliliğine ilişkin öğretmen algılarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunda 194 psikolojik danışman yer almıştır. Araştırmanın bulgularına göre; psikolojik danışmanların yeterlik algısı, mezun olunan bölüme, öğrenim düzeyine, alana dair hizmet içi eğitim alıp almama durumuna, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanını isteyerek seçip seçmeme durumuna ve çalışılan kurumdaki öğrenci sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bunun yanında psikolojik danışmanların yeterlik algısı cinsiyete, kıdeme, çalışılan kurum türüne ve yaşanılan yere göre değişmemektedir.

Satıcı (2014); tez çalışmasında psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliklerini mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelemiştir. Mizah tarzları, oturum sayıları, süpervizyon niteliği ve niceliğinden duyulan memnuniyet, danışan

olarak tecrübe ettikleri danışma yaşantısı, mesleki-kişisel gelişim deneyimleri, cinsiyet ve akademik başarı değişkenleri açısından psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlikleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de 7 üniversitede yer alan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programlarının son sınıfında yer alan 207’si kadın, 79’u erkek psikolojik danışman adayı oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; mizah tarzları yüksek olan psikolojik danışman adaylarının öz yeterliklerinin mizah düzeyi düşük olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Oturum sayısı değişkeni ele alındığında oturum sayısı yükseldikçe danışma öz yeterliğinin yükseldiği bulunmuştur. Süpervizyon niteliği ve niceliğinden duyulan memnuniyet arttıkça danışma öz yeterliği anlamlı düzeyde yükselmiştir. Ayrıca cinsiyet ve akademik başarı değişkenine göre psikolojik danışma öz yeterliği arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Yam (2014); tez çalışmasında psikolojik danışmanların kişilik özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri, çalışma süreleri ve geçmiş eğitim yaşantılarına göre psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerini yordayıp yordadığını araştırmıştır. Çalışmada veriler 249 psikolojik danışmandan elde edilmiştir. Çalışma bulgularına göre psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri cinsiyete ve çalışılan kurum türüne göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Ayrıca lisansüstü eğitim alan psikolojik danışmanların lisans eğitimi alanlara göre psikolojik danışma öz yeterliği ölçeğinin oturumu yönetme alt boyutunda puanları yüksek bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik danışma öz yeterliği psikolojik danışmanların kişilik özellikleri, sürekli kaygı düzeyleri, geçmiş eğitim yaşantı yeterliklerine dair algı düzeyleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı bulunmuştur.

Durmuş (2015); 86’sı kadın 51’i erkek toplam 137 psikolojik danışman üzerinde yaptığı tez çalışmasında; psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları ile iş doyumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları, eğitim düzeyi, cinsiyet ve alan ile ilgili yenilikleri takip etme durumlarının iş doyumlarını yordama düzeyini, ayrıca öz yeterlik inançlarının cinsiyet, medeni durum, ve çocuk sahibi olma durumlarının yaşam doyumlarını yordama düzeyini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde psikolojik danışmanların öz yeterlik inançları ile yaşam doyumları ve iş doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Psikolojik danışmanların öz yeterlik inançlarının cinsiyet, medeni durum,

eğitim düzeyi ve  ocuk sahibi olup olamama değişkenlerine göre farklılık göstermediği ancak alana yönelik yenilikleri takip eden psikolojik danışmanların öz yeterliklerin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aydın (2016) yaptığı tez çalışmasında psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliği, kaygı ve umut düzeylerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada cinsiyet,  ğretim türü, bölümü tercih etme nedeni ve Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneğine  yelik durumu değişkenler olarak ele alınmıştır. Çalışmada araştırma grubunu 371'i kadın, 207'si erkek 591 psikolojik danışman adayı oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterliği cinsiyet, öğrenim türü ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneğine  ye olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bölümü tercih etme nedenine göre psikolojik danışma öz yeterliliği anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliliğinin umut üzerinde pozitif, kaygı üzerinde negatif bir etkiye neden olduğu belirlenmiştir.

Yayla (2016); yaptığı tez çalışmasında psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ve psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın amacını psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını oluşturmaktadır. Cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, çalışılan kurum, mesleki çalışma süresi ve mezun olunan program çalışmada değişkenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın  alışma grubunu İzmir ilinde çalışan gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilmiş 166 psikolojik danışman oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre; psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Cinsiyet, yaş, çalışılan kurum ve meslekte çalışma süresi değişkenlerine göre psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri farklılaşmamıştır. Lisansüstü eğitime sahip psikolojik danışmanların lisans eğitimine sahip psikolojik danışmanlara göre psikolojik danışman nitelikleri ile psikolojik danışma öz-yeterlikleri daha yüksek bulunmuştur. Mezun olunan program ele alındığında psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri farklılaşmazken, etkili psikolojik danışman nitelikleri ele

alındığında Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık programından mezun olan psikolojik danışmanların lehine farklılaştığı görülmüştür.

#### **2.4.2. Psikolojik Danışma Öz Yeterliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Psikolojik danışma öz yeterlilik kavramı ile ilgili çalışmalara bakıldığında, söz konusu çalışmaların en çok Amerika Birleşik Devletleri'nde yapıldığı görülmektedir. Larson, Suzuki, Gillespie, Potenza, Bechtel ve Toulouse tarafından 1992 yılında “danışman yetkinlik beklentisi envanteri” oluşturma maksadıyla bir ölçek hazırlamışlardır. Toplam altmış yedi maddeden oluşan bu ölçek, çalışma kapsamında iki yüzden fazla psikolojik danışmana uygulanmıştır. Söz konusu ölçek maddelerinin derecelendirilmesi için likert derecelendirme ölçeği kullanılmış, seçilen örneklem içindeki farklı alt gruplara problem çözme envanteri, durumluk ve sürekli kaygı envanteri ve tenesse öz kavram ölçeği uygulanmış; örneklemdaki diğer bir alt gruptan da akademik başarılarını sınavlarda aldıkları notları da dikkate alarak likert tipi bir ölçek üzerine işaretlemeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucu ırklarına, okullara ve cinsiyete göre ayrılmış gruplarda belirgin bir fark olmadığı saptanmıştır. Ayrıca çalışma, öz yeterlilik bakımından kendini yeterli gören psikolojik danışmanlarının benliklerinin daha yüksek olduğunu ve bu psikolojik danışmanlara herhangi bir müdahalede bulunulmadığında yetkinlik beklentilerinin zaman içinde kararlılık gösterdiğini ve eğitim düzeyleri yükseldikçe danışman yetkinlik beklentilerinin de anlamlı biçimde yükseldiğini de ortaya koymuştur.

Aynı konuda yapılan bir diğer çalışma da Sharpley ve Ridgway'e aittir. Söz konusu çalışma 1993 yılında yapılmış ve psikolojik danışmanların performansları öz yeterlilikleri kapsamında değerlendirilmiştir. Toplamda otuz bir psikolojik danışmana başvurulmuş ve altı hafta boyunca bir eğitime katılmaları talep edilmiştir. Eğitim neticesinde, ortasında ve başında öz yeterlilik düzeyi ölçülen psikolojik danışmanların becerilerinin eğitim ile birlikte nasıl bir değişiklik gösterdiği incelenmiştir. Çalışma sonucunda altı haftalık eğitimin, psikolojik danışmanların becerilerini pozitif yönde artırdığı saptanmıştır. 2001 yılında yapılmış bir diğer çalışma da Cashwell ve Dooley'e aittir. Söz konusu çalışma, klinik süpervizyon alan psikolojik danışmanlar ile klinik süpervizyon almayan psikolojik danışmanların psikolojik danışman öz yeterliliklerinin arasında ne gibi farklılıklar

olduğunu saptama amacı gütmüştür. Toplamda otuz üç psikolojik danışmanlık doktora öğrencisi katılmış ve bunların yirmi ikisi süpervizyon almamış danışmanlar arasından seçilmiştir. Katılımcıların yaşları 22 ile 54 arasında değişmekle birlikte bu kişiler, altı ay ila on beş yıllık deneyime sahip kimselerden oluşmaktadır. Larson ve ark. tarafından geliştirilmiş 37 maddelik bir öz yeterlilik ölçeği ile psikolojik danışmanın öz yeterlilikleri ölçülmüş ve araştırma sonucunda süpervizyon alan ve almayan psikolojik danışmanlar arasında belirgin bir farklılık olduğu saptanmıştır. Aynı yılda Yiyit tarafından da bir araştırma yapılmış ve bir ölçek geliştirilmiştir. Söz konusu ölçeğin geçerli ve doğru olup olmadığının anlaşılabilmesi için toplamda 430 psikolojik danışman çalışma yürütmüştür. Yiyit tarafından hayata geçirilen ölçek, Psikolojik Danışma Becerileri, Rehberlik Becerileri ve Uygulamakta Zorlanılan Beceriler olmak üzere 3 ana unsurdan oluşmuştur. Toplamda seksen sekiz maddeden oluşan bu ölçek, Likert tipi değerlendirme ölçeğine benzemektedir. Sonuç olarak Yiyit tarafından hayata geçirilmiş bu ölçek, psikolojik danışmanların öz yeterlilik becerilerinin sadece dayanıklılık boyutunu belirlemeye yöneliktir (Demirel, 2013: 42).

2003 yılında, Scherer, Barbee ve Combs tarafından yine aynı konuda bir başka çalışma yapılmıştır. Psikolojik danışmanlık okuyan yüz on üç öğrenci ile hayata geçirilmiş bu çalışma, pek çok eğitim değişkeni ile psikolojik danışman öz yeterliliği arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemeye yönelik olup çalışma sonucunda pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Buna ek olarak çalışma, anksiyete ile psikolojik danışman öz yeterliliği arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığını da ortaya koymuştur (Aktaran: Demirel, 2013: 42).

Bir diğer çalışmada psikolojik danışmanların ve danışanların cinsiyeti ve cinsel yönelimlerinin psikolojik danışmanların danışanlara yönelik davranışlarına ve psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz yetkinlikleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 278 kişi ile birlikte yapılmış bu çalışmaya toplamda yüz kırk dokuz kadın ve yüz yirmi dokuz erkek eşlik etmiştir ve bu katılımcıların hesaplanmış yaş ortalaması aşağı yukarı elli birdir. Araştırmada, Larson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş Psikolojik Danışman Öz-Yetkinlik Ölçeği ile Osgood ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş Davranış Anketi'ne başvurulmuştur. Araştırma sonucunda ise erkek psikolojik danışmanların, cinsel yönelimleri farklı olan danışanlarına karşı daha olumsuz bir tavır sergiledikleri

anlaşılmıştır fakat matematiksel olarak oldukça belirgin bir fark saptanmamıştır (Demirel, 2013: 42).

Tang ve arkadaşları (2004) da psikolojik danışma öğrencilerinin öz yeterliğini etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya 116 psikolojik danışma öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, iş deneyimi, alınan kurs sayısı ve stajda geçirilen saat sayısı ile öğrencilerin öz yeterlik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Bakar (2011), Malezyalı psikolojik danışmanların öz yeterliklerini incelediği araştırmasında, psikolojik danışma öz yeterliği ile çalışma deneyimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik danışma öz yeterliği ile çalışma deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, yüksek öğrenim derecesine sahip psikolojik danışmanların daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, psikolojik danışma öz yeterliğinin çalışma programına ve cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

Lam ve arkadaşları (2013) araştırmalarında, psikolojik danışman adaylarının yaş, cinsiyet ve etnik kökene göre psikolojik danışma öz yeterliklerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, psikolojik danışma öz yeterliği ile yaş ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik danışma öz yeterliğinin etnik kökene göre farklılaştığı, Asyalı ve beyaz öğrencilerin diğer etnik gruplara göre daha düşük öz yeterliğe sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Haley ve arkadaşlarının (2015) “Dil Kaygısı ve Psikolojik Danışma Öz yeterliği” konulu araştırmasında 120 psikolojik danışma yüksek lisans öğrencisine “Yabancı Dil Sınıf Kaygısı Ölçeği ” ve “Psikolojik Danışman Öz Değerlendirme Envanteri (Larson ve diğer, 1992)” uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre, İngilizceyi sonradan öğrenen öğrencilerin psikolojik danışma öz yeterlikleri ile dil kaygıları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, İngilizceyi sonradan öğrenen öğrencilerin ile anadili İngilizce olan öğrencilerin psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

Kissil ve arkadaşları (2015) araştırmalarında, psikolojik danışma öz-yeterliği ile kültürlenme ve çok kültürlü psikolojik danışma yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya Amerika’da çalışan 153 göçmen terapist katılmıştır. Araştırma sonucuna göre algılanan ön yargı ile yabancı asıllı terapistlerin psikolojik

danışma öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca, algılanan çok kültürlü psikolojik danışma yeterlikleri ile terapistlerin psikolojik danışma öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Tirpak ve Schlosser (2015), psikolojik danışma birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma tutumları ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin psikolojik danışma tutumları ile psikolojik danışma öz-yeterliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve araştırma verilerinin analizine yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama desenine uygun olarak planlanıp gerçekleştirilmiştir. Karasar (2010, s. 77) tarafından “geçmişte var olan ya da halen süren bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir model” olarak tanımlanan betimsel tarama modelleri; tekil tarama, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma gibi farklı yöntemlerle gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2015, s. 15-16). İlişkisel tarama desenleri, iki veya daha çok değişkenin arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesini ortaya koyan araştırma desenleridir (Karasar, 2010, s. 81). Diğer bir ifade ile bu desen, birden çok değişken arasındaki ilişki, ilişkinin gücü ve aralarındaki neden–sonuç ilişkisini korelasyon ve regresyon gibi güçlü istatistiksel teknikler kullanarak ve hiçbir değişkeni etkilemeden ortaya koymaktadır (Balcı, 2013, s. 260; Büyüköztürk vd., 2015, s. 184).

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterliğini ne düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur. Bu kapsamda kavramsal bir model önerilmiş ve nihai olarak önerilen modelin analiz sonuçları gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutları olan öz düzenleme, duygusal farkındalık ve sosyal beceri boyutlarının psikolojik danışma öz yeterliliği alt boyutları olan yardım becerilerine yönelik öz yeterlik algıları, oturum yönetme becerilerine yönelik öz yeterlik algıları ve zor danışan ve zor danışma süreçlerine

yönelik öz yeterlik algılarını nasıl yordadığı belirlenmiştir. İlgili modelin test edilmesi için yol (path) analizi çalışması gerçekleştirilmiştir.

Yol (path) analizi neden değişkenlerin, sonuç değişkenler üzerindeki etkilerini regresyon değerleriyle ortaya koyan bir analiz yöntemidir (Maruyama, 1998). Diğer bir ifade ile bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerini ortaya koyan bir analiz yöntemi olarak tanımlanmıştır (Bollen, 1989). Araştırmada kullanılan yol (path) analizi ile birlikte; bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordaması ve değişkenler arasındaki ilişkilerde meydana getirdiği değişimler ortaya koyulacağından araştırma modeli ilişkisel tarama modeli olarak ele alınmıştır.

### **3.2. Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu; 2016-2017 akademik yılında Türkiye’deki yükseköğretim kurumlarındaki Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile Eğitimde Psikolojik Hizmetler lisans programlarının 4. sınıfına devam eden; psikolojik danışma uygulamaları dersini başarı ile tamamlamış psikolojik danışman adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise uygun/erişebildiğine/kazara örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Uygun/kazara örnekleme; Büyüköztürk vd. (2014, s. 92) tarafından zaman, para ve işgücü açısından varolan sınırlılıklar sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir durumlardan oluşturulması olarak tanımlanmıştır. Bir diğer tanımda ise; Erkuş (2013, s.122) ise kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi olarak tanımladığı bu yöntemi; yakın çevrede bulunan, ulaşılması kolay, mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen bireylerin araştırma grubunu oluşturduğu örnekleme yöntemi olarak tanımlamaktadır. Bu araştırmanın çalışma grubunu; Ankara Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Uşak Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile Eğitimde Psikolojik Hizmetler lisans programlarının 4. Sınıfına devam eden psikolojik danışma uygulamaları dersini başarı ile tamamlamış psikolojik danışman adayları oluşturmuştur. Psikolojik danışman adaylarına ait cinsiyet dağılımları ve üniversiteye göre dağılımlar Tablo 1’de belirtilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcı Dağılımları**

| Üniversite Bilgisi                  | Toplam Katılımcı Sayıları |         | Cinsiyete Göre Toplam Katılımcı Sayıları |         |           |         |
|-------------------------------------|---------------------------|---------|------------------------------------------|---------|-----------|---------|
|                                     | Toplam (n)                | Yüzde % | Erkek (n)                                | Yüzde % | Kadın (n) | Yüzde % |
| Ankara Üniversitesi                 | 41                        | 8.3     | 12                                       | 8.1     | 29        | 8.4     |
| Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi | 51                        | 10.3    | 15                                       | 10.1    | 36        | 10.5    |
| Erciyes Üniversitesi                | 49                        | 9.9     | 13                                       | 8.7     | 36        | 10.5    |
| Gazi Üniversitesi                   | 53                        | 10.8    | 13                                       | 8.7     | 40        | 11.5    |
| Hacettepe Üniversitesi              | 41                        | 8.3     | 14                                       | 9.3     | 27        | 7.9     |
| Karadeniz Teknik Üniversitesi       | 38                        | 7.7     | 12                                       | 8.1     | 26        | 7.5     |
| Kırıkkale Üniversitesi              | 76                        | 15.4    | 27                                       | 18.1    | 49        | 14.2    |
| Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi     | 54                        | 11      | 18                                       | 12.1    | 36        | 10.5    |
| Pamukkale Üniversitesi              | 50                        | 10.1    | 12                                       | 8.1     | 38        | 11.1    |
| Uşak Üniversitesi                   | 40                        | 8.2     | 13                                       | 8.7     | 27        | 7.9     |
| Toplam                              | 493                       | 100     | 149                                      | 100     | 344       | 100     |

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışman adayları (n=493); Türkiye’de bulunan 10 farklı Üniversiteden araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda 149 erkek (% 30,2); 344 kadın (% 69,8) bulunmaktadır. Üniversitelere göre katılımcı dağılımları; Karadeniz Teknik Üniversitesi 38 (% 7.7); Uşak Üniversitesi 40 (%8.2); Ankara ve Hacettepe Üniversitesi 41 (8.3); Erciyes Üniversitesi 49 (% 9.9); Pamukkale Üniversitesi 50 (% 10.1); Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi 51 (10.3) Gazi Üniversitesi 53 (%10.8); Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi 54 (%11) ve Kırıkkale Üniversitesi 76 (15.4) olarak oluşmaktadır.

Bu istatistiki bilgiler sonucunda araştırmanın çalışma grubuna en çok Kırıkkale Üniversite'sinden; en az ise Karadeniz Teknik Üniversite'sinden katılımcı olmuştur. Bu katılımcıların demografik bilgileri ve danışma sürecine ait bilgilerinin yer aldığı Tablo 2 aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 2.** *Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Danışma Bilgileri*

| Değişken                        | Düzy        | Frekans (n) | Yüzde % |
|---------------------------------|-------------|-------------|---------|
| Cinsiyet                        | Erkek       | 149         | 30.2    |
|                                 | Kadın       | 344         | 69.8    |
| Danışan Sayısı                  | 1           | 162         | 32.9    |
|                                 | 2           | 188         | 38.1    |
|                                 | 3           | 89          | 18.1    |
|                                 | 4           | 25          | 5.1     |
|                                 | 5           | 12          | 2.4     |
|                                 | 6 ve üzeri  | 17          | 3.2     |
| Oturum Sayısı                   | 1-4         | 35          | 7.1     |
|                                 | 5-8         | 252         | 51.1    |
|                                 | 9-12        | 91          | 18.5    |
|                                 | 13-16       | 35          | 7.1     |
|                                 | 17-20       | 40          | 8.1     |
|                                 | 21-24       | 23          | 4.7     |
|                                 | 25 ve üzeri | 17          | 3.4     |
| Süpervizyon desteği alma durumu | Evet        | 356         | 72.2    |
|                                 | Hayır       | 137         | 27.8    |

Katılımcıları; 149'u erkek (% 30,2); 344'ü kadın (% 69,8) olmak üzere toplam 493 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Bu danışman adaylarının Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması dersi aldığı bir dönem boyunca danışan sayıları 1 olan 162 katılımcı (% 32.9); 2 olan 188 katılımcı (% 38.1); 3 olan 89 katılımcı (%18.1); 4 olan 25 katılımcı (% 5.1); 5 olan 12 katılımcı (%2.4) ve 6 yada üzeri olan danışanı olan katılımcı sayısı 17 (%7.2) 'dir. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından; 35'i 1-4 arası oturum (7.1); 252'si 5-8 arası oturum (%51.1); 91'i 9-12 arası oturum; 35'i 13-16 arası oturum;

40'ı 17-20 arası oturum; 23'ü 21-24 arası oturum ve 25vaya üzeri oturum yapan psikolojik danışman sayısı 17 (%3.4)'dir. Bu veriler doğrultusunda psikolojik danışman adaylarının en çok 2 danışanı olmuş ve en çok 5-8 oturum arası danışma oturumu yaptıkları görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik danışman adaylarından 356'sı (%72.2) danışma süreçleri boyunca süpervizyon desteği aldığını belirtmişlerdir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik danışma öz yeterlik algılarına ilişkin bilgileri elde etmek için “Psikolojik Danışma Öz yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan duygusal okuryazarlık ile ilgili verileri elde etmek için “Duygusal Okuryazarlık Ölçeği” ve psikolojik danışman adaylarının cinsiyet, akademik ortalama, süpervizyon ve psikolojik danışma yaşantıları ile ilgili bilgileri elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ve danışma yaşantılarını ortaya koymak için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunun içeriğinde psikolojik danışman adaylarının cinsiyet, akademik ortalama, danışan sayısı ve danışma oturumu sayısı ile süpervizyon desteği alıp/almadıklarına yönelik bilgiler bulunmaktadır.

#### **3.3.2. Psikolojik Danışma Öz yeterliği Ölçeği**

Bu ölçek psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerini belirlemek için Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği 41 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. İlk alt boyut psikolojik danışman adaylarının yardım becerileri öz yeterlik algılarını ölçen 15 maddeden oluşmaktadır. Diğer alt boyut ise 10 maddeden oluşmakta ve danışman adaylarının oturum yönetme becerilerine ilişkin öz yeterlik algılarını ölçmektedir. Üçüncü ve son alt boyut ise psikolojik danışman adaylarının zor danışan ve zor danışma süreçlerine yönelik

çalışabilme öz yeterlik algılarını ölçmekte ve 16 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 10'lu likert tipi (0: Hiç güvenmiyorum-9: Tam olarak güveniyorum) derecelendirmeye sahip olmakla birlikte ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 9 arasında değişmekte ve yükselen puanlar psikolojik danışma öz yeterlik düzeyinin arttığını göstermektedir. Psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğinin tüm ölçek için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) iç tutarlılık katsayısı .97, diğer alt boyutlar için ise .79 ile .94 arasında değişmiştir (Lent, Hill & Hoffman 2003).

Psikolojik danışma sürecine yönelik geliştirilen psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği Pamukçu (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çalışma sonucunda 3 faktör ve 41 maddeden oluşan bir ölçek oluşturulmuştur. Pamukçu ve Demir (2013) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .98 olarak hesaplanmıştır. Alt faktörlerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla yardım becerileri öz yeterliği için .92, oturma yönetmeye ilişkin öz yeterlik alt faktörü ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz yeterlik alt faktörü için .95 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayıları sırasıyla yardım becerileri öz yeterliği için .90, oturma yönetmeye ilişkin öz yeterlik alt faktörü için .95 ve psikolojik danışma sürecindeki zorluklara ilişkin öz yeterlik alt faktörü için .90 olarak belirlenmiştir.

### **3.3.3. Duygusal Okuryazarlık Ölçeği**

Duygusal okuryazarlık ölçeği, Palancı, Kandemir, Dünder ve Polat (2014) tarafından bireylerin duygusal okuryazarlık boyutlarını ortaya koymak için geliştirilmiş bir ölçektir. Duygusal okuryazarlığın duyguları anlama, duyguları yönetme, iletişim kurma gibi özellikleri kapsadığı belirtilmektedir. Duygusal okuryazarlık ölçeği; duygusal farkındalık, öz düzenleme ve sosyal beceri alt boyutlarından oluşmaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde; duygusal farkındalık boyutunun kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması ile ilişkili olduğu, öz düzenleme boyutunun kişinin kendini ve başkalarını duygu ve düşünceleri bağlamında yönetmesi ile ilişkili olduğu ve son olarak sosyal beceri boyutunun kişinin başkaları ile iletişim kurması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Palancı ve ark., 2004). Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları öz düzenleme boyutu için .89, duygusal farkındalık boyutu için .85 ve sosyal beceri boyutu için .88 bulunmuştur.

#### 3.3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında ölçme araçları öğrencilere kâğıt kalem testleri şeklinde uygulanmıştır. Araştırmada veriler, bireysel uygulama ve grup uygulaması şeklinde toplanmıştır. Veriler katılımcılardan üniversitede ders saatleri içinde dersin yürütücüsünün izni ve yardımıyla toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 20-25 dakika arasında değişmiştir. Araştırma verileri 2016-2017 Akademik yılında Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Çanakkale Onsekizmart Üniversitesi, Uşak Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesinden toplanmıştır.

Veriler toplanırken gönüllülük ilkesi esas alınmış, katılımcılara öncelikle araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgi verilmiş ve ardından araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara ölçekler verilmiştir. Ayrıca, gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir.

#### 3.3.5. Verilerin Analizi

Betimsel istatistiklerde SPSS 23 programı kullanılmıştır. Verileri analize hazır hale getirmek için normallik testi ve kayıp değer analizi yapılmıştır. Ölçekte yer alan 1 adet kayıp değer silinerek verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Yol analizinden önce ölçeklerden elde edilen verilerin geçerliğini sağlamak için ölçeklere sırasıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Öne sürülen modelin verilerle uyumluluğunu denemek için AMOS programıyla ölçüm modelinden oluşan yol analizi yapılmıştır. DFA ve yol analizinin uyumu için ki-karenin serbestlik derecesine bölümü ( $\chi^2/sd$ ), genel uyum indeksi (GFI), düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA), artırmalı uyum indeksi (IFI) ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değerleri kıstas alınmıştır (Çelik & Yılmaz, 2013; Kline, 2011). Uyum indekslerine ait ölçüt değerler bulgular kısmında yer alan Tablo 4'de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir. DFA ve yol analizlerinde ilgili modele yönelik uyum indeksi değerlerini iyileştirmek için değişkenler arasında teorik açıdan desteklenen hata bağlamaları (modifikasyonlar) yapılmıştır.

Psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğinin orijinalinde yer alan 0= hiç güvenmiyorum ile 9= tam olarak güveniyorum arasında yer alan likert tipi derecelendirmeler bu çalışmada 1= hiç güvenmiyorum ile 10= tam olarak güveniyorum şeklinde kodlanmıştır. Ölçeğe DFA uygulanarak Pamukçu (2011) tarafından uyarlanan üç boyutlu orijinal ölçeğin yapısı sınanmıştır. Yardım becerileri boyutunda yer alan 13 numaralı madde faktör yükü .40'ın altında kaldığı için ölçekten çıkarılmıştır. Kalan maddelerle yapılan DFA sonuçları Pamukçu (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin üç boyutuyla eş değer bir sonuca ulaşıldığını göstermiştir ( $\chi^2=1766,351$ ,  $df=681$ ,  $p<0,01$ ,  $\chi^2/df=2,594$ ,  $RMSEA=0,05$ ,  $AGFI=0,80$ ,  $GFI=.83$ ,  $IFI=.91$ ,  $CFI=0,91$ ).

Duygusal okuryazarlık ölçeğine DFA uygulanarak Kandemir ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen üç boyutlu orijinal ölçeğin yapısı sınanmıştır. Öz düzenleme boyutunda yer alan 12 numaralı madde, duygusal farkındalık boyutunda yer alan 15 numaralı madde ve sosyal beceri boyutunda yer alan 24 numaralı madde faktör yükleri .40'ın altında kaldıkları için ölçekten çıkarılmıştır. Kalan maddelerle yapılan DFA sonuçları Kandemir ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen ölçeğin üç boyutuyla eş değer bir sonuca ulaşıldığını göstermiştir ( $\chi^2=1095.998$ ,  $df=423$ ,  $p<0,01$ ,  $\chi^2/df=2,591$ ,  $RMSEA=0,05$ ,  $AGFI=0,85$ ,  $GFI=.86$ ,  $IFI=.90$ ,  $CFI=0,91$ ).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde oluşturulan hipotezlere ait istatistikler yer almıştır.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlikleri ve duygusal okuryazarlık düzeylerini oluşturan alt boyutlara yönelik aritmetik ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** *Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları*

| Değişken                  | $\bar{X}$ | SS   | ÖD    | DF    | SB    | YB    | OY    | ZDY   |
|---------------------------|-----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Öz Düzenleme (ÖD)         | 3,79      | ,61  | 1     | ,65** | ,58** | ,44** | ,39** | ,23** |
| Duygusal Farkındalık (DF) | 3,89      | ,56  | ,65** | 1     | ,60** | ,43** | ,39** | ,27** |
| Sosyal Beceri (SB)        | 3,74      | ,67  | ,58** | ,60** | 1     | ,42** | ,31** | ,20** |
| Yardım Becerileri (YB)    | 7,15      | 1,21 | ,44** | ,43** | ,42** | 1     | ,81** | ,47** |
| Oturum Yönetme (OY)       | 7,02      | 1,43 | ,39** | ,39** | ,31** | ,81** | 1     | ,53** |
| Zor Danışma Yönetme       | 5,74      | 1,39 | ,23** | ,27** | ,20** | ,47** | ,53** | 1     |

\*\* :  $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık ve psikolojik danışma öz yeterlik inançları davranışları alt boyutlarının tamamının birbiriyle pozitif yönde anlamlı bir korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Oturum yönetme ve yardım becerileri boyutları arasında yüksek seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin ( $r: .81$ ) olduğu görülmektedir. Duygusal okuryazarlık ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik danışmanlık öz yeterlik ölçeğinin alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular neticesinde psikolojik danışman adaylarının duygusal

okuryazarlıkları ile psikolojik danışma öz yeterlik inançları arasında kuramsal açıdan ortaya konulan ilişkinin verilerle de doğrulandığı yorumu yapılabilir. Ortaya çıkan bu sonuçlar bütün değişkenler arasında çok yüksek bir korelasyon değerinin olmadığını göstermiştir. Bu bulgu kurulan modelde gözlenen her bir değişkenin farklı bir özelliği ölçtüğünü yani değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlıkları ve psikolojik danışma öz yeterlik inançları arasındaki ilişkileri ortaya koyan kuramsal modelin elde edilen veriler doğrultusunda yeterliliğini tespit etmek için başvuru uyum indekslerine ait değerler ve yol analizi modeline ait uyum değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** *Başvurulan uyum indekslerine ait uyum değerleri\* ve modele ait uyum değerleri*

| Uyum İndeksleri | Mükemmel Uyum Ölçütleri   | Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri | Modelin Uyum İndeksleri | Karar         |
|-----------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|
| $\chi^2/sd$     | $0 \leq \chi^2/sd \leq 2$ | $2 \leq \chi^2/sd \leq 3$       | 1,226                   | Mükemmel Uyum |
| RMSEA           | $.00 \leq RMSEA \leq .05$ | $.05 \leq RMSEA \leq .08$       | ,02                     | Mükemmel Uyum |
| CFI             | $.95 \leq CFI \leq 1.00$  | $.90 \leq CFI \leq .95$         | 1,00                    | Mükemmel Uyum |
| GFI             | $.95 \leq GFI \leq 1.00$  | $.90 \leq GFI \leq .95$         | ,99                     | Mükemmel Uyum |
| AGFI            | $.95 \leq AGFI \leq 1.00$ | $.85 \leq AGFI \leq .90$        | ,98                     | Mükemmel Uyum |
| IFI             | $.95 \leq IFI \leq 1.00$  | $.90 \leq IFI \leq .95$         | 1,00                    | Mükemmel Uyum |

\* (Çelik ve Yılmaz, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014)

Tablo 4'te görüleceği üzere sınanan kuramsal modelin veri setiyle uyumlu bir yapıda ve model uyum indeksleri mükemmel düzeydedir.  $\chi^2$  değerinin 2'nin altında olması modelin verilerle mükemmel derecede uyumlu olduğunu gösteren ilk parametredir (Kline, 2011). Bir diğer uyum ölçütü olan RMSEA değerinin .05'in altında olması modelin veri setiyle mükemmel uyumunu göstermektedir. Diğer uyum ölçütlerinin de mükemmel düzeyde olması genel olarak sınanan modelin verilerle mükemmel uyum sağladığını göstermiştir. Kuramsal modelin veri setiyle uyumunu ispatlamak amacıyla yapılan ve değişkenler arasındaki etki katsayısını ortaya koyan YEM analizi Şekil 1'de gösterilmiştir. Yol

analizinde bulunan değişkenlere yönelik standartlaştırılmış regresyon katsayıları, t değeri, standart hata, açıklanan varyans ve manidarlık değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5. Yol Analizine Yönelik Sonuçlar**

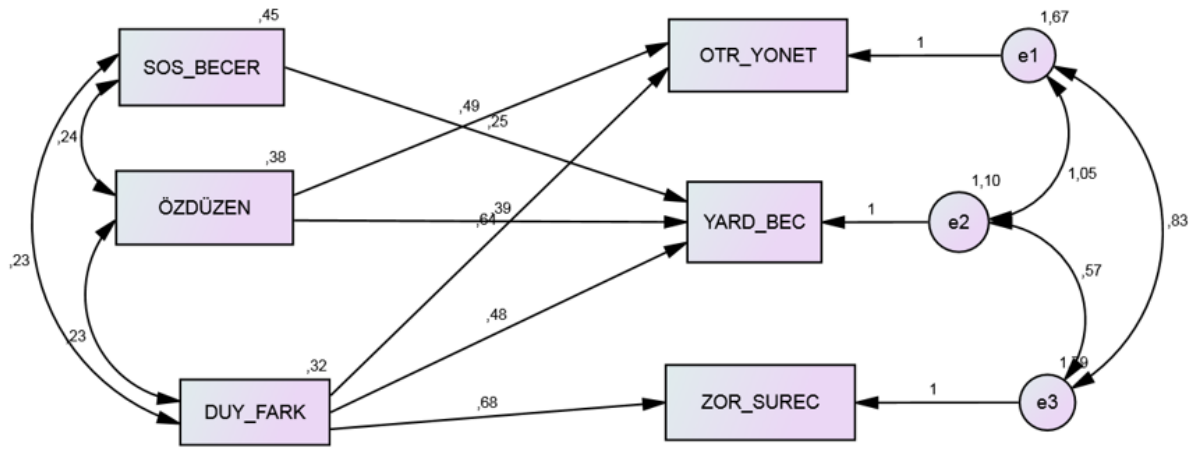
| Hipotez | Bağımsız Değişken→<br>Bağımlı Değişken | SYK | t-değeri | SH  | Açıklanan<br>Varyans | Sonuç         |
|---------|----------------------------------------|-----|----------|-----|----------------------|---------------|
| H1      | Öz Düzenleme→Yardım B.                 | .21 | 3,986**  | .10 |                      | DESTEKLENDİ   |
| H2      | Duygusal Fark.→Yardım B.               | .18 | 3,385**  | .11 | .25                  | DESTEKLENDİ   |
| H3      | Sosyal Beceri→Yardım B.                | .18 | 3,583**  | .09 |                      | DESTEKLENDİ   |
| H4      | Öz-Düzenleme→Oturum Y.                 | .23 | 4,064**  | .13 | .18                  | DESTEKLENDİ   |
| H5      | Duygusal Fark→Oturum Y.                | .20 | 3,551**  | .14 |                      | DESTEKLENDİ   |
| H6      | Sosyal Beceri→Oturum Y.                | .13 | 1,125    | .11 | -                    | DESTEKLENMEDİ |
| H7      | Duygusal Fark→ZDY                      | .20 | 3,281**  | .15 | .07                  | DESTEKLENDİ   |
| H8      | Öz Düzenleme→ZDY                       | .07 | 1,116    | .13 |                      | DESTEKLENMEDİ |
| H9      | Sosyal Beceri→ZDY                      | .04 | .773     | .11 | -                    | DESTEKLENMEDİ |

\*\* $p < 0.01$ , (ZDY: Zorlu Danışma Sürecini Yönetme; SH: Standart Hata, SYK: Standartlaştırılmış Yol Katsayısı)

Tablo 5'te görüleceği üzere öz-düzenleme boyutu; yardım becerileri ( $\beta=.21$ ,  $p < .01$ ) ve oturma yönetme öz yeterlik inançlarını ( $\beta=.23$ ,  $p < .01$ ) anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Bu bulgular neticesinde H1 ve H4 hipotezleri doğrulanmıştır. Duygusal farkındalık boyutu; yardım becerileri ( $\beta=.18$ ,  $p < .01$ ), oturma yönetme becerileri ( $\beta=.20$ ,  $p < .01$ ) ve zor danışma süreçlerini yönetebilme öz yeterlik inancını ( $\beta=.20$ ,  $p < .01$ ) anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Bu bulgular neticesinde H2, H5 ve H7 hipotezleri doğrulanmıştır. Sosyal beceri boyutu, yardım becerileri öz yeterlik inancı boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır ( $\beta=.18$ ,  $p < .01$ ). Bu bulgular neticesinde H3 hipotezi doğrulanmıştır. Duygusal farkındalık boyutu zor danışma süreçlerini yönetebilme öz yeterlik inancını ( $\beta=.07$ ,  $p < .01$ ) anlamlı ve pozitif yönde çok düşük seviyede yordamaktadır. Sosyal beceri boyutunun oturma yönetme öz yeterlik inancı ve zor danışma süreçlerini yönetebilme öz yeterlik inancını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı şeklinde kurulan H6 ve H9 hipotezleri doğrulanamamıştır. Öz-düzenleme boyutunun zor danışma

süreçlerini yönetebilme öz yeterlik inancını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı şeklinde kurulan H8 hipotezi doğrulanamamıştır.

Yardım becerileri öz yeterlik inancının %25'i duygusal okuryazarlık ölçeğinin üç boyutu tarafından açıklanmaktadır. Öz-düzenleme ve duygusal farkındalık boyutları; oturum yönetme öz-yeterlik inancının %18'lik varyansını birlikte temsil etmektedirler.



Şekil 1. Yol Analizi Şekilsel Gösterimi

**Hipotez 10:** Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 6' da verilmiştir.

**Tablo 6.** Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

| Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | S    | sd  | t     | p    |
|----------|-----|-----------|------|-----|-------|------|
| Kadın    | 344 | 6,67      | 1,14 | 491 | -,989 | ,323 |
| Erkek    | 149 | 6,56      | 1,18 |     |       |      |

Tablo 6'da görüleceği üzere psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik inançları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $t_{(491)}=-989$ ,  $p>.05$ ).

Kadınların öz-yeterlik puanları ( $\bar{X}=6,67$ ) ile erkeklerin öz-yeterlik puanları ( $\bar{X}=6,56$ )

birbirine yakın çıkmıştır. Buna göre cinsiyet, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inançları üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır.

**Hipotez 11:** Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri ile akademik başarıları arasında ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** *Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki*

| Psikolojik Danışma Öz-yeterlik | Akademik Başarı | p   |
|--------------------------------|-----------------|-----|
| 1                              | .07             | .09 |

Tablo 7’de görüleceği üzere psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inançları ile akademik başarıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgular neticesinde akademik başarının psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik algılarına olumlu yönde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

**Hipotez 12:** Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inançlarının danışan sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Psikolojik danışma öz yeterlik puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 8’de, danışan sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 8. Danışan Sayısına Yönelik Puanların Betimsel İstatistikleri**

| Danışan Sayısı  | N   | $\bar{X}$ | Standart Sapma |
|-----------------|-----|-----------|----------------|
| 1               | 162 | 6,62      | 1,14           |
| 2               | 188 | 6,55      | 1,18           |
| 3               | 89  | 6,70      | 1,11           |
| 4               | 25  | 7,03      | ,95            |
| 5               | 12  | 6,53      | ,96            |
| 6               | 7   | 6,90      | 1,08           |
| 7               | 3   | 6,94      | 2,29           |
| 9 ve daha fazla | 6   | 6,91      | 1,86           |

**Tablo 9. Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri Puanlarının Danışan Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F    | p    |
|---------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| <b>Gruplararası</b> | 6,870           | 7   | ,981               | ,727 | ,649 |
| <b>Gruplariçi</b>   | 653,150         | 484 | 1,349              |      |      |
| <b>Toplam</b>       | 660,020         | 491 |                    |      |      |

Analiz sonuçlarına göre psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inanç puanlarında danışan sayısı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık yoktur, ( $F_{(7, 484)} = ,727$ ,  $p > ,05$ ). Başka bir deyişle katılımcıların danışan sayısı düzeyleri psikolojik danışman öz yeterlik algı puanlarında istatistiksel açıdan manidar bir fark ortaya koymamıştır.

**Hipotez 13:** Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inançlarının danışma oturum sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Psikolojik danışma öz yeterlik puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 10'da; danışma oturum sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 10.** *Danışma Oturum Sayısına Yönelik Puanların Betimsel İstatistikleri*

| Danışan Sayısı | N   | $\bar{X}$ | Standart Sapma |
|----------------|-----|-----------|----------------|
| 1-4            | 35  | 6,3299    | 1,20555        |
| 5-8            | 254 | 6,6198    | 1,17117        |
| 9-12           | 91  | 6,5244    | 1,21582        |
| 13-16          | 35  | 6,7094    | 1,16239        |
| 17-20          | 40  | 6,9775    | ,93595         |
| 21-24          | 23  | 6,9116    | ,87848         |
| 25-28          | 4   | 6,6151    | ,58710         |
| 29-32          | 6   | 7,0577    | 1,15203        |
| 33-36          | 2   | 6,6183    | 2,09999        |
| 37 ve fazla    | 3   | 7,8444    | 1,58308        |

**Tablo 11.** *Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeyleri Puanlarının Danışma Oturum Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Gruplararası      | 16,503          | 9   | 1,834              | 1,376 | ,196 |
| Gruplariçi        | 643,649         | 483 | 1,333              |       |      |
| Toplam            | 660,152         | 492 |                    |       |      |

Analiz sonuçlarına göre psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inanç puanlarında danışma oturum sayısı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık yoktur,  $F_{(9, 483)}=1,376$ ,  $p>,05$ . Başka bir deyişle katılımcıların danışma oturum sayısı düzeyleri psikolojik danışman öz yeterlik algı puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya koymamıştır.

**Hipotez 14:** Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeylerinin süpervizyon alıp almama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterlik İnançlarının Süpervizyon Alıp Almama Durumlarına Göre T-Testi Sonuçları*

| <b>Süpervizyon</b> | <b>N</b> | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>S</b> | <b>sd</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
|--------------------|----------|-----------------------------|----------|-----------|----------|----------|
| <b>Evet</b>        | 356      | 6,63                        | 1,13     | 491       | -,392    | .695     |
| <b>Hayır</b>       | 137      | 6,67                        | 1,22     |           |          |          |

Tablo 12’de görüleceği üzere psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inançları süpervizyon desteği alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $t_{(491)}=-,392$ ,  $p>.05$ ). Süpervizyon desteği alanların psikolojik danışma öz yeterlik puanları ( $\bar{X}=6,63$ ) ile süper vizyon desteği almayanların psikolojik danışma öz yeterlik puanları ( $\bar{X}=6,67$ ) birbirine yakın çıkmıştır. Buna göre süpervizyon desteği, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA**

Çalışmanın bu bölümünde; araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatürdeki araştırmalar ile karşılaştırılmış ve araştırmanın değişkenleriyle ilgili kavramsal/kuramsal çerçevede değerlendirilerek tartışılmıştır.

#### **5.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz yeterlik Düzeylerinin Duygusal Okuryazarlık ile İlişisini Yordayan Model Hipotezleri**

Araştırmanın birinci, ikinci ve üçüncü hipotezi ele alındığında; duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutları olan öz-düzenleme, duygusal farkındalık ve sosyal beceri alt boyutlarının psikolojik danışma öz yeterliği alt boyutu olan yardım becerisini pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Öz-düzenleme becerisi bireyin kendi davranışlarını ve motivasyonunu yönettiği bir süreç olarak ele alındığında aynı şekilde yardım becerisi de bir süreç ve organizasyonun düzenlemesine yönelik zaman ve davranış yönetme süreci olarak ele alındığında öz düzenlemenin yardım becerisini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordaması anlaşılmaktadır.

Araştırmanın dördüncü, beşinci ve altıncı hipotezi ele alındığında; duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutları olan öz-düzenleme, duygusal farkındalık alt boyutlarının psikolojik danışma öz yeterliği alt boyutu olan oturma yönetme becerisini pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Ancak duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutlarından olan sosyal beceri boyutunun psikolojik danışma öz yeterliği alt boyutu olan oturma yönetme becerisini anlamlı derecede yordamadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın yedinci, sekizinci ve dokuzuncu hipotezi ele alındığında; duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutları olan duygusal farkındalık alt boyutunun psikolojik danışma öz yeterliği alt boyutu olan oturma yönetme becerisini pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Ancak duygusal okuryazarlık kavramının alt boyutlarından olan öz-düzenleme, sosyal beceri boyutunun psikolojik danışma öz yeterliği alt boyutu olan oturma yönetme becerisini anlamlı derecede yordamadığı belirlenmiştir. Araştırmanın hipotezlerinden biri olan duygusal okur yazarlık düzeyinin alt boyutu olan sosyal beceri düzeyi ile psikolojik danışma öz yeterlik düzeyinin alt boyutlarından olan zor danışan-zor danışma süreçlerini pozitif yönde anlamlı derecede yordamadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın bu bölümünden elde edilen bulgulara genel olarak bakıldığında, duygusal okuryazarlık düzeyinin psikolojik danışma öz yeterlik düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılabilir. Bu sonuç, alanyazındaki bilgiler ile de örtüşmektedir.

Hashemi ve Ghanizadeh (2011)'in İran'daki üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve öz yeterlik düzeyleri arasında oldukça yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Salami (2010) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin duygusal zeka ve öz yeterlik düzeyleri arasında oldukça yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Chan (2007) araştırmasında, yüksek duygusal zekaya sahip olan bireylerin yüksek öz yeterlik algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yine benzer şekilde, Villanueva ve Sánchez (2007) araştırmalarında, duygusal zekanın öz yeterlik ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Moafian ve Ghanizadeh'in (2009) araştırmaları öğretmenlerin duygusal zeka ve öz yeterlik algılarının yüksek düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği sonucunu vermiştir.

Alanyazındaki tüm bu bulgular ışığında, bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeyleri ile algılanan öz yeterlik düzeyleri arasında ilişki olduğu söylenebilir.

## **5.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Düzeylerinin Diğer Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Hipotezler**

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri cinsiyetlerine, akademik başarılarına, danışan sayısı, oturma sayısı ve

süpervizyon alıp almama değişkenlerine ilişkin kurulan hipotezler ele alınmış ve alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Cinsiyete göre oluşturulan gruplar psikolojik danışma öz yeterlik durumları açısından karşılaştırıldığında psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın hipotezlerinden biri olan “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlikleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” sorusunun cevabı olarak cinsiyet değişkeninin psikolojik danışma öz yeterlik puanlarına göre farklılaşmadığı söylenebilir. Araştırma sonucu ile ilgili alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusu, Bakar (2011), Lam ve diğerleri (2013), Yiyit (2001), Özgün (2007), Aksoy ve Diken (2009), Erkan (2011), Özteke (2011), Taytaş (2013), Saticı (2014), Yam (2014) ve Durmuş (2015), Yayla (2016) tarafından yapılan araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırmaların sonucunda da cinsiyet ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde Yayla ve İkiz’in (2017) yapmış oldukları çalışma sonucunda da cinsiyetin psikolojik danışma öz yeterlik düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarının yapılan bu tez çalışmasının bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu bulgunun aksine, alanyazında psikolojik danışma öz yeterliğinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan araştırmalara da rastlanmaktadır. Yaka (2005) araştırmasında, kadın psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gündüz ve Çelikkaleli (2009) yaptıkları çalışmada, kadın okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik beklentisinin erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan bu çalışmada kadın ve erkek sayılarının homojen dağılmamış olmasının psikolojik danışma öz yeterlik ölçeğinden alınan puanların yordanmasında cinsiyet değişkeninin etkisiz olmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte psikolojik danışma öz yeterliğinin cinsiyetten bağımsız olarak var olan ve geliştirilebilen bir kavram olduğu ve psikolojik danışman adaylarının aldıkları lisans eğitiminin bireylere etkili psikolojik yardım sunma konusunda gerekli yeterlikleri kazandırdığı, böylece erkek ve kadın danışman adaylarının benzer yetkinlik algısına eriştikleri düşünülebilir.

Akademik başarı durumlarına göre oluşturulan grupların psikolojik danışma öz yeterlik durumları açısından karşılaştırıldığında akademik başarı durumlarının psikolojik danışma öz-yeterlik durumları üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın hipotezlerinden biri olan “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlikleri akademik başarılarına göre farklılaşmaktadır” sorusunun cevabı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarı değişkeninin anlamlı fark oluşturmamasında araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunun bir akademik başarı düzeyinde toplanmış olmasının yanı sıra psikolojik danışma öz yeterlik durumunun akademik başarı durumundan bağımsız olmasının etkilediği söylenebilir.

Ulaşılabilir alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında ise psikolojik danışma öz yeterliği ile akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlerin sonuçlarına göre, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inanç puanlarında danışan sayısı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bu bağlamda araştırmanın hipotezlerinden biri olan “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri danışan sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.” sorusunun cevabı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Danışan sayısı değişkeninin anlamlı fark oluşturmamasında, araştırmaya katılan katılımcıların rehberlik ve psikolojik danışmanlık son sınıf öğrencileri olması nedeniyle genellikle birbirlerine yakın sayıda danışan gördükleri ve psikolojik danışma yaptıkları danışan sayılarında önemli derecede bir farklılık olmadığından kaynaklandığı söylenebilir.

Ulaşılabilir alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında, psikolojik danışma öz yeterliği ile psikolojik danışman adaylarının gördükleri danışan sayıları arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Alanyazında yer alan, Tang ve arkadaşlarının (2004) psikolojik danışma öğrencilerinin öz yeterliğini etkileyen faktörlerle ilgili yaptıkları araştırmalarına, psikolojik danışma eğitimi alan 116 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, geçmiş iş deneyimi, alınan kurs sayısı ve staj saat sayısı ile öğrencilerin öz-yeterlik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlerin sonuçlarına göre, psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik inanç puanlarında danışma oturumu sayısı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bu bağlamda araştırmanın hipotezlerinden biri olan “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri danışma oturum sayısına göre farklılaşmaktadır” sorusunun cevabı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Danışma oturumu sayısı değişkeninin anlamlı fark oluşturmamasında, araştırmaya katılan katılımcıların pdr son sınıf öğrencileri olması nedeniyle genellikle birbirlerine yakın sayıda danışma oturumu gerçekleştirdikleri ve yaptıkları psikolojik danışma oturumu sayılarında önemli derecede bir farklılık olmadığından kaynaklandığı söylenebilir.

Ulaşılabilir alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında, psikolojik danışma öz-yeterliği ile psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma yaptıkları oturum sayıları arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ancak alanyazında, psikolojik danışma öz yeterliği ve çalışma süresi ile ilgili yapılan benzer araştırmalar mevcuttur. Yam (2014) araştırmasında, psikolojik danışmanların çalışma süreleri arttıkça danışma öz yeterliği açısından kendilerini daha yeterli hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Gündüz ve Çelikkaleli (2009) yaptıkları çalışmada çalışma süresinin yetkinlik beklentisine olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Tang ve arkadaşları (2004), Özteke (2011) yaptıkları araştırmalarda yine benzer şekilde, çalışma süresinin psikolojik danışma öz yeterliğine olumlu yönde katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise Yaka, (2005) çalışma süresinin temel psikolojik danışma becerilerine herhangi bir katkısının olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının süpervizyon alıp almama durumlarına göre oluşturulan grupların psikolojik danışma öz-yeterlik durumları açısından karşılaştırıldığında süpervizyon alıp almama durumlarına psikolojik danışma öz-yeterlik durumları üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadağı görülmüştür.

Bu bağlamda araştırmanın hipotezlerinden biri olan “psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz yeterlik düzeyleri süpervizyon alıp almama durumlarına göre farklılaşmaktadır” sorusunun cevabı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Süpervizyon alıp almama değişkeninin anlamlı fark oluşturmamasında araştırmaya katılan katılımcıların

büyük çoğunluğunun birbirleri ile aynı eğitim standardına sahip olduğu ve süpervizyon olanaklarının birbirlerine eş düzeyde olduğundan kaynaklandığı söylenebilir.

Alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında, psikolojik danışma öz yeterliği ile psikolojik danışman adaylarının süpervizyon alıp almama durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, Erkan (2011) araştırmasında eğitim yaşantılarından memnuniyet düzeyi arttıkça; psikolojik danışma öz yeterliğinin yükseldiğini ortaya koymuştur. Delini ve Hulse-Killachy (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, süpervizyon sürecinden duyulan memnuniyet düzeyinin psikolojik danışma öz yeterliğine olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu görüşü destekler bir araştırma olan Daniels ve Larson'un (2001) araştırmalarında, süpervizörü ile arasındaki iletişimi iyi olan ve süpervizöründen olumlu dönütler alan psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma öz yeterlik algılarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Chashwell ve Dooley' in (2001) araştırmalarında ise, psikolojik danışmanların almış oldukları danışmanlık eğitimi ile psikolojik danışma öz yeterliği arasında olumlu yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Bu araştırmanın sonuçlarına göre; psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterlikleri üzerinde önemli etkilerinin olduğu ortaya konulmuştur. Özellikle psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin psikolojik danışma özyeterliğini önemli derecede yordadığı bu çalışmanın sonuçları arasındadır.

Araştırmanın bulgularına göre; duygusal okuryazarlığın alt boyutlarından biri olan öz-düzenleme boyutunun; psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutları olan yardım becerileri ve oturum yönetme alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı ortaya konmuştur. Psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan zor danışma süreçlerini yönetme öz-düzenleme tarafından yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda psikolojik danışmanın öz-düzenleme becerisinin yüksek olması danışma sürecinin sağlıklı sürdürülmesi ve sonuçlandırılması bakımından önemli olduğu bu araştırmanın sonuçları arasındadır.

Araştırmanın diğer bulgularına göre; duygusal okuryazarlığın alt boyutlarından biri olan duygusal farkındalık boyutunun; psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutları olan yardım becerileri, oturum yönetme ve zor danışma süreçlerini yönetme alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı ortaya konmuştur. Bu sonuçlara göre psikolojik danışma sürecinde; danışma sürecini yöneten psikolojik danışmanın duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olması danışma sürecinin daha etkin ve verimli sürdürülmesi açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda; duygusal okuryazarlığın alt boyutlarından biri olan sosyal beceri boyutunun; psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutları olan yardım becerileri ve zor danışma süreçlerini yönetme alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı derecede yordamadığı ortaya konmuştur. Psikolojik danışma öz yeterliğinin alt boyutu olan yardım becerileri; duygusal okuryazarlık alt boyutu olan sosyal beceri tarafından pozitif yönde anlamlı derecede yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın diğer bulgularına göre; psikolojik danışman adayının cinsiyet, akademik başarı, danışan sayısı, danışma sayısı ve süpervizyon alıp almama durumuna göre psikolojik danışma öz yeterliklerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda danışmanın adayının cinsiyeti ve akademik başarısı ile birlikte lisans 4. sınıfta sorumluluğu olduğu “Bireyle Psikolojik Danışma Uygulamaları” dersi kapsamında yapmış olduğu danışma süreçlerinde danışma ve danışan sayısının ayrıca süpervizyon durumunun psikolojik danışma öz yeterlikleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bu çalışmanın sonuçları arasındadır.

#### Uygulayıcılara Öneriler

1. Psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterlikleri üzerinde anlamlı derecede önemli olduğu görülmüştür. Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeylerinin farkında olması, duygusal okuryazarlık kavramının farkında olup bu kavramın bileşenleri hakkında bilgi sahibi olması ile birlikte duygusal okuryazarlık düzeylerinin geliştirilmesi psikolojik danışma süreçlerinin etkin ve verimli olması bakımından önemlidir. Bu açıdan lisans eğitim programlarında duygusal okuryazarlık düzeyini geliştirici ders ve eğitimlerin yer alması psikolojik danışma sürecinin etkin öznesi olan psikolojik danışmanın hem kendini tanıması hem de psikolojik danışma süreçlerinde etkin olabilmesi için açısında önemlidir.
2. Araştırma sonucunda duygusal okuryazarlık düzeyinin psikolojik danışma öz yeterliliğini anlamlı derecede yordadığı dikkate alındığında; ayrıca psikolojik danışma süreçlerinin etkililiği konusunda psikolojik danışman adayının/psikolojik danışmanın özelliklerinin geliştirilmesi anlamında duygusal okuryazarlık düzeyinin önemi de dikkate alındığında; psikolojik danışma öz yeterliğini geliştirici duygusal okuryazarlık temelli ders yada psikoeğitim programları hazırlanabilir.

3. Araştırma sonucunda duygusal okuryazarlık alt boyutu olan duygusal farkındalık boyutunun psikolojik danışma öz yeterlik boyutlarının tümünü anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Buna göre; psikolojik danışman adaylarının lisans eğitime başlamasından itibaren duygusal farkındalık düzeylerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması ileride yapacağı etkili danışmalar için alt yapı oluşturması bakımından önemlidir.
4. Araştırma sonucunda; psikolojik danışman adaylarının duygusal okuryazarlık düzeylerinin psikolojik danışma öz yeterlikleri üzerinde anlamlı derecede önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan araştırma sonuçlarına bakıldığında, gelecek danışma yaşantıları ve danışma sürecinde danışman-danışan ilişkileri düşünüldüğünde, psikolojik danışman adaylarının öz-düzenleme, duygusal farkındalık ve sosyal beceri alanlarında hem akademik bilgi boyutunda hem de bu özelliklerin kişisel boyutta geliştirilmesi anlamında yapılacak formel-informel eğitim süreçlerinin geliştirilmesi önemli görülmektedir.

#### Araştırmacılara Öneriler

1. Psikolojik danışma öz yeterliğinin duygusal okuryazarlık ile bir model çerçevesinde yordanmaya çalışıldığı bu araştırma sadece psikolojik danışman adayları üzerinde yürütülmüştür. Duygusal okuryazarlık kavramının danışma süreçlerine etkisini daha geniş anlamda görebilmek için alanda çalışan psikolojik danışmanlar üzerinde çalışmalar yapılması önemli görülmektedir. Buna göre; duygusal okuryazarlık ile psikolojik danışma öz yeterliği arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından yapılan bu çalışma bağlamında Türkiye’de bu konu ile ilgili yapılan az sayıda çalışma olduğunu söylemek mümkündür. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda farklı örneklemeler sayesinde literatür geliştirilebilir.
2. Araştırmanın sonuçlarına göre; psikolojik danışman adayının cinsiyet, akademik başarı, danışan sayısı, danışma sayısı ve süpervizyon alıp almama durumuna göre psikolojik danışma öz yeterliklerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu değişkenler açısından yapılacak diğer çalışmalar literatüre katkı sağlaması açısından önemli olduğu söylenebilir.

Meslek mensupları ve onların danışanları ile öz yeterlilik ve danışma süreci etkinliği konusunda yapılacak çalışmalar ile bu araştırmayı genişletmek mümkündür.



## KAYNAKÇA

- Aksoy, V. & Diken, H. (2009). Rehber öğretmenlerin özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algılarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 709-719.
- Al-Darmaki, F. R. (2004). Counselor training, anxiety and counseling self-efficacy: Implications for training psychology students from the United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 429-439.
- Alsop, S. & Watts, M. (2002). Unweaving time and food chains: Two classroom exercises in scientific and emotional literacy. *Canadian Journal of Science, Mathematics and Technology Education*, 4 (2), 435-448. doi: 10.1080/14926150209556534
- Antidote, (2003). *The emotional literacy handbook. Promoting whole-school strategies*. London: David Fulton.
- Arıcıoğlu, A. & Korkut Owen, F. (2010). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 152-160.
- Arkonaç, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Asarlı, Z. (2012). *Okullarda çalışan psikolojik danışmanların okul psikolojik danışmanı öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, A. (2005). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Tekağaç Yayınları.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışman öz yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Aydın, D. (2007). *Sosyal öğrenme kuramı. (1. Baskı)*. (Editör: E. Deniz). Ankara: Maya Akademi.
- Aygün Cengiz, S. (2007). Empatik yaklaşımla sanal terapide duygusal okuryazarlık. *International Symposium Emotional Intelligence and Communication Symposium*, 1, 468-475.
- Bakar, A. R. (2011). Malaysian counselors' self-efficacy: Implication for career counseling. *International Journal of Business and Management*, 6 (9), 141-147.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A Akademi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. England Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. *Annals of Child Development Six Theories of Child Development*. 6, 1-60.
- Bandura, A. (1993). Perceived self efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In: *Encyclopedia of Human Behavior*. V. S. Ramachaudran (Ed.), New York: Academic Press, pp. 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bentley, D. P. (2007). *Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy*. Doctoral Dissertation, University of North Carolina Faculty of the Graduate School, Greensboro.

- Beutler, L. E. (1997). The psychotherapist as a neglected variable in psychotherapy: An illustration by reference to the role of therapist experience and training. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(1), 44-52.
- Bodenhorn, N. & Skaggs, G. (2005). Development of the school counselor self-efficacy scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38, 14-28.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 17(3), 303-316.
- Bocchino, R. (1999). *Emotional literacy: To be a different kind of smart*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Burger, J. M. (2004). *Kişilik*. (Çev. Erguvan Sanoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burman, E. (2009). Beyond 'emotional literacy' in feminist and educational research. *British Educational Research Journal*, 35 (1), 137-155. Doi: 10.1080/01411920802041848
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Camilleri, S., Caruana, A., Falzon, R. & Muscat, M. (2012). The promotion of emotional literacy through personal and social development: the Maltese experience. *Pastoral Care in Education*, 30 (1). Doi: 10.1080/02643944.2011.651223.
- Cashwell, T. H. & Dooley, K. (2001). The impact of supervision on counselor self-efficacy. *The Clinical Supervisor*, 20, 39-47.
- Chan, D. W. (2007). Emotional intelligence, self-efficacy, and coping among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 28(4), 397-408.
- Chandler, M. (2006). *The Influence of Parenting Style and Ethnicity on Academic Self Efficacy and Academic Performance*. T.Ü. Submitted to the Office of Honors Programs & Academic Scholarships, Senior Honors Thesis, Texas.
- Coplan, A. & Goldie, P. (2011). *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*. Oxford: Oxford University Press.

- Coppock, V. (2007). It's good to talk! A multidimensional qualitative study of the effectiveness of emotional literacy work in schools. *Children & Society*, 21, 405-419. doi: 10.1111/j.1099-0860.2006.00072.
- Cormier & Nurious, P. S. (2003). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions (5th ed.)*. Pacific Grove: Thomson-Brooks/Cole.
- Cormier, W. H. & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers (3rd ed.)*. Pacific Grove: Thomson-Brooks/Cole.
- Cornwell, S. & Bundy, J. (2009). *The emotional curriculum*. London: Sage Publications.
- Çeçen, R. (2002). Duygular İnsanın Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çelik, E. H. & Yılmaz, V. (2013). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi, temel kavramlar- uygulamalar-programlama*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Çubukçu, Z. & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının fen öğretimi öz-yeterlik inançları ile sosyal öz-yeterlikleri arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 57-74.
- Daniels, J. A. & Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 41(2), 120-130.
- Delini, M. F. & Hulse-Killacky, D. (2005). The relationship of supervisory styles to satisfaction with supervision and the perceived self-efficacy of master's- level counseling student. *Counselor Education and Supervision*, 44, 293-301.
- Demirel, Y. (2013). *Psikolojik danışman öz yetkinlik ölçeğinin hazırlanması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durmuş, A. (2015). *Psikolojik danışmanların öz-yeterlikleri ile iş doyumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Edizler, G. (2010). İnsan kaynakları yönetiminde 'duygusal zeka' ölçüm ve modelleri'. *Journal of Yasar University*, 18 (5), 2970-2984.

- Erkan, Z. (2011). *Okul psikolojik danışmanı öz-yeterliğini yordamada eğitim yaşantılarına ilişkin memnuniyetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*, (4. baskı). Ankara: Seçkin.
- Faupel, A. (2003). *emotional literacy assesment and intervention Ages 11-16*. Southhampton: Nfer-Nelson.
- Figueroa-Sanchez, M. (2008). Building emotional literacy: Groundwork to early learning. *Childhood Education*, 84 (5), 301-304. Doi: 10.1080/00094056.2008.10523030
- Friedlander, M. L., Keller, K. E., Peca-Baker, T. A. & Olk, M. E. (1986). Effects of role conflict on counselor trainees' self-statements, anxiety level and performance. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 73-77.
- Freshwater, D. (2004). Emotional intelligence. *Mental Health Practice*. 8(4), 12-15.
- Gamboa, V. & Inacio, P. (2008). Internet self-efficacy and career information search on the internet. *International Journal of Psychology*, 43(3-4), 139.
- Gestsdóttir, S. & Lerner R. M. (2007). Intentional Self-Regulation and Positive Youth Development in Early Adolescence: Findings From the 4-h Study of Positive Youth Development. *Developmental psychology*, 43(2), 508.
- Gillum, J. (2010). Using Emotional Literacy to Facilitate Organisational Change in a Primary School: A Case Study: University of Birmingham.
- Gladding, T. S. (2013). *Psikolojik danışma: kapsamlı bir meslek*. Nilüfer Voltan Acar (Ed.), Psikolojik Danışma Alanları içinde (s. 398-427). Ankara: Nobel.
- Greason, P. B. & Cashwell C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: the mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49, 2-19.
- Gündüz, B. (2012). Okul psikolojik danışmanlarında yetkinlik inancı ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12(3), 1749-1767.
- Gündüz, B. & Çelikkaleli, Ö. (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(1), 119-133.

- Haddon, A., Goodman, H., Park, J.& Crick, R.D. (2005). Evaluating emotional literacy in schools: the development of the school emotional environment for learning survey. *Pastoral Care in Education*, 23 (4), 5-16.
- Haley, M., Marin, M. R. & Gelgand, J. C. (2015). Language Anxiety and Counseling Self-Efficacy. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 43, 162-172.
- Halmatov, S. (2014). *Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberliğin gelişim süreci*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Hashemi, M. R. & Ghanizadeh, A. (2011). Emotional intelligence and self-efficacy: A case of Iranian EFL university students. *International Journal of Linguistics*, 3(1), 1948-5425.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Positive Psychology Theory, Research and Applications. Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. T. Doğan ). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hillson, D. & Murray – Webster, R. (2006). Managing risk attitude using emotional literacy. *PMI Global Congress EMEA Proceedings*. Madrid, Spain.
- Hirose, E. (1998). A review of career self-efficacy studies. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 46(3), 343-355.
- Işıksaçan, T. (2008). *Etkili Motivasyon*. İstanbul: Kumsaati.
- 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.
- Johnson, E., Baker, S. B., Kopala, M., Kiselica, M.S., & Thompson, E. C. (1989). Counseling self-efficacy and counseling competence in prepracticum training. *Counselor Education and Supervision*, 28, 205–218.
- Joseph, G. E., Strain, P. S. & Ostrosky, M. M. (2005). Fostering Emotional Literacy in Young Children: Labeling Emotions. *Center on the Social and Emotional Foundations of Early Learning*. What Works Brief, 21.
- Kalkan M. & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23, 57-64.

- Kandemir, M. & DüNDAR, H. (2008). Duygusal okuryazarlık ve duygusal okuryazar öğrenme ortamları. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 81-90.
- Karaalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kepçeoğlu, M. (1999). *Psikolojik danışma ve rehberlik (12. baskı)*. İstanbul: Alkım.
- Kissil, K., Davey, M. & Davey, A. (2015). Foreign-Born therapists: how acculturation and supervisors' multicultural competence are associated with clinical self-efficacy. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 43, 38-57.
- Kline, R.B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press, New York.
- Korkut-Owen, F. Tuzgöl Dost, M. Bugay, A. & Owen, D. W. (2014). Psikolojik danışman eğitiminde mesleğe ilişkin kişisel eğilim. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 300-311.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.
- Köseoğlu, S. M. (1994). *Psikolojik danışmanların empatik becerilerinin ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kumar, V. B. (2010). *Social Awareness, Self awareness, Personality Development and Current Affairs*. Mumbai: Global Media, Web: <http://site.ebrary.com/lib/anadolu/docDetail.action?docID=10416023> adresinden 6 Mart 2019 tarihinde alınmıştır.
- Kuzgun, Y. (1993). Türk eğitim sisteminde psikolojik danışma ve rehberlik. *Eğitim Dergisi*, 6, 3-8.
- Lam, S., Tracz, S. & Lucey, C. (2013). Age, gender, and ethnicity of counselor trainees and corresponding counselling self-efficacy: Research findings and implications for counsellor educators. *Int J Adv Counselling*, 35, 172-187.

- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A. & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self- estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 39 (1), 105-120.
- Larson, L. M. & Daniels, J.A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179–218.
- Lee-Pollock, S. (2007). *An investigation of the relationship between graduate counseling students' perceptions of spirituality and counselor self-efficacy in secular and faith-based universities*. Doctoral Dessertation, University of Central Florida Orlando, Family and Community Sciences in the College of Education, Florida.
- 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, 97-108.
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal zekâ ve duygusal zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mader, L. (2005). *Men who abuse: examining emotional literacy in men's story*. Master Thesis, Acadia University.
- Markman, G. D., Balkin, D. B. & Baron, R. A. (2002). Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 27(2), 149-165.
- Maruyama, G. M. (1998). *Basics of structural equation modeling*, thousand oaks, CA: Sage.
- Matsumoto, R. I. M. (2012). Emotional Literacy in Schools, Dropout Prevention in Latino Middle School Students Using Emotional Literacy a Research Paper. Faculty of Adler Graduate School. In Partial Fulfillment of the Requirements for The degree of Master of Arts in School Counseling.
- Matthews, B. (2005). *Engaging Education: Developing Emotional Literacy, Equity And Coeducation: Developing Emotional Literacy, Equity and Co-education*. McGraw-Hill Education (UK).

- Mayer, D. J. & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?*. in Peter Salovey, Daniel Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp. 3-31). USA: Basic Books.
- Meekums, B. (2008). Developing emotional literacy through individual Dance Movement Therapy: a pilot study. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 13 (2), 95-110.
- Moafian, F. & Ghanizadeh, A. (2009). The relationship between Iranian EFL teachers' emotional intelligence and their self-efficacy in Language Institutes. *System*, 37(4), 708-718.
- Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: the development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(6), 835-848.
- Morgan, C. T. (1986). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. H. Arıcı). Ankara: Meteksan.
- Morris, E. (2002). Emotional literacy training for educators: Developing the whole person linking hearts and minds in all learners. *Gifted Education International*, 16(2), 133-137.
- Orbach, S. (2008). Work is where we live: Emotional literacy and the psychological dimensions of the various relationships there. *Emotion, Space and Society*, 1(1), 14-17.
- Özdemir, A. Y. & Özdemir, A. (2007). Duygusal zeka ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Üniversitede çalışan akademik ve idari personel üzerine uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 393-410.
- Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özteke, H. İ. (2011). *İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz-bilinç düzeyleri ile psikolojik danışma öz-yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Öztürk, A. (2014). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı 1. sınıf öğrencileriyle 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterlik inançları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 255-272.
- Pajares. F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. Retrieved May 05, 2013 from <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>.
- Palancı, M., Kandemir, M., DüNDAR, H. & Özpolat, A. R. (2014). Duygusal okuryazarlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 481-494.
- Pamukçu, B. (2011). *The investigation of counseling self-efficacy levels of counselor trainees*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pamukçu, B. & Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 212-221.
- Park, J. (1999). Emotional literacy: Education for meaning. *International Journal of Children's Spirituality*, 4 (1), 19-28.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). Structure of children's perceived self-efficacy: a cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17, 87-97.
- Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31, 459-470.
- Pişkin, M. (2006). *Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin dün, bugün ve yarını*. Hesapçıoğlu, M. & Durmuş, A. (ed.) *Türkiye'de eğitim bilimleri: bir bilanço denemesi*. Ankara: Nobel.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Redmond, B. F. (2015). Self-Efficacy and Social Cognitive Theory. Web: <https://wikispaces.psu.edu> adresinden 3 Mart 2019'da alınmıştır.
- Ridgway, I. R. & Sharpley, C. F. (1990). Multiple Measures for the Prediction of Counselor.

- Salamı, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students' attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3).
- Sali Bilgiç, H. (2011). *Rehber öğretmenlerin (psikolojik danışmanların) öz yeterlilikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18, 242-251
- Schunk, D. & Meece, J. (2005). *Self-Efficacy Development in Adolescents*. In: *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Pajares, F., Urdan, T. (Eds.), South America: Age Publishing, pp.71-96.
- Senemoğlu, N. (2009). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya* (15. baskı). Ankara: Pegem.
- Sharpley, C. F., & Ridgway I. R. (1993). An evaluation of the effectiveness of self-efficacy as a predictor of trainees' counseling skills performance. *British Journal of Guidance and Counselling*. 21, (1).
- Singh, B. & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 35(2), 227-232.
- Smith, H. & Betz, N. E. (2000). Development and evolution of a measure of social self efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*, 8, 282-302.
- Steiner, J.E. (1979). Human Facial expressions in response to taste and smell stimulation. *Advances in Child Development and Behavior*, 13, 257-295.
- Steiner, C. (2003). *Emotional literacy: intelligence with a hearth*. California: Personhood.
- Steers, R. M., Porter, L. W. & Bigley, G. A. (1996). *Motivation and Leadership at Work*. Singapore: McGraw-Hill.

- Suhaly, H. S. H. & Tiah, H. (2005). Emotional Literacy Among Lower Secondary Students. Web: [www.metsmac.org/2005/metsmachandbook.pdf](http://www.metsmac.org/2005/metsmachandbook.pdf) adresinden 1 Mart 2019 tarihinde alınmıştır.
- Şahin, F. & Doğan, S. (2007). Duygusal Zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Tang, M., Addison, K. D., LaSure-Bryant, D., Norman, R., O'Connell, W. & Stewart Sicking, J. A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education & Supervision*, 44,70-81.
- Taytaş, M. (2013). *Psikolojik danışmanların yeterliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Timuçin, A. (1994). *Felsefe Sözlüğü (1. Baskı)*. İstanbul: BDS.
- Tirpak, D. M. & Schlosser, L. Z. (2015). Relationship between self-efficacy and counseling attitudes among first-year college students. *Journal of College Counseling*, 18, 209-221.
- Türk PDR Derneği (2006). *PDR alanında çalışanlar için etik kurallar*. Ankara.
- Uba, L. & Huang, K. (1999). *Psychology*. New York: Longman.
- Uslu, M. (2005). *Psikolojik danışmanların danışma becerilerinin geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ültanır, E. (2005). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) mesleği ve psikolojik danışman eğitimi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1(1), 102-111.
- Villanueva, J.J., & Sánchez, J.C. (2007). Trait emotional intelligence and leadership self-efficacy: Their relationship with collective efficacy. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 349-357.
- Vudalı, V. (2014). *The impact of emotional education on preschoolers' behaviours* (Unpublished Master Thesis). Eastern Mediterranean University, Gazimağusa, North Cyprus.

- Watson, P. D. (1992). *Counseling self-efficacy and counseling competence: A comparative study of clergy and counselors in training*. Doctoral Dissertation, Purdue University, West Lafayette, Indiana.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yam, F. C. (2014). *Psikolojik danışma öz yeterliği: Kişilik özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yayla, E. (2016). *Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışma niteliklerinin psikolojik danışma öz yeterlik algılarına göre incelenmesi: İzmir ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yayla, E. & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1-14.
- Yeşilyaprak, B. (2009). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanının geleceği: yeni açılımlar ve öngörüler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 193-213.
- Yıldırım, T. (2013). A process of short-term dynamics oriented and individual counseling: A case of stuttering. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5(6), 104-113.
- Yıldırım, T., Atılı, A. & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *E-international Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104.
- Yiyit, F. (2001). *Okul psikolojik danışmanlarının yetkinlik beklentilerinin ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çabası*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Zimmerman, S. M., Phelps, E. & Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation in early adolescence: Assessing the structure of selection, optimization, and compensation processes. *International Journal of Developmental Science*, 1(3), 272-299.







## EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

|   |          |           |           |
|---|----------|-----------|-----------|
| 1 | Cinsiyet | Erkek ( ) | Kadın ( ) |
|---|----------|-----------|-----------|

|   |                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Akademik ortalama:..... (son dönem akademik ortalamanızı lütfen yazınız) |
|---|--------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                         |       |       |       |       |       |       |                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|
| 3     | Eğitim hayatınız boyunca kaç danışanla psikolojik danışma (başlayan ve biten) yaptınız? |       |       |       |       |       |       |                       |
| 1 ( ) | 2 ( )                                                                                   | 3 ( ) | 4 ( ) | 5 ( ) | 6 ( ) | 7 ( ) | 8 ( ) | 9 veya daha fazla ( ) |

|         |                                                                                 |          |           |           |           |           |           |           |     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| 4       | Eğitim hayatınız boyunca toplam olarak kaç psikolojik danışma oturumu yaptınız? |          |           |           |           |           |           |           |     |
| 1-4 ( ) | 5-8 ( )                                                                         | 9-12 ( ) | 13-16 ( ) | 17-20 ( ) | 21-24 ( ) | 25-28 ( ) | 29-32 ( ) | 33-36 ( ) | +36 |

|                            |                                                                                                                                                                                 |                       |                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 5                          | Psikolojik danışma uygulaması dersi ya da eğitim hayatınız boyunca yaptığınız danışmalar sırasında hangi yaklaşımı takip ettiniz? (En çok kullandığınız/yoğunlaştığınız yöntem) |                       |                        |
| Psikanaliz ( )             | Adlerian ( )                                                                                                                                                                    | Birey Merkezli ( )    | Varoluşçu ( )          |
| Gestalt ( )                | Davranış Terapisi ( )                                                                                                                                                           | Çözüm Odaklı ( )      | Gerçeklik Terapisi ( ) |
| Bilişsel Terapi ( )        | Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ( )                                                                                                                                           | Eklektik Yaklaşım ( ) |                        |
| Diğer.....(lütfen yazınız) |                                                                                                                                                                                 |                       |                        |

|                                                                                                 |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 6                                                                                               | Gerçekleştirdiğiniz danışma oturumları için süpervizyon aldınız mı? |
| Evet ( ) Hayır ( ) (Lütfen sadece birini işaretleyiniz ,yanıtınız Hayır ise 11. Soruya geçiniz) |                                                                     |

|                                                                                                    |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                                                                                                  | Gerçekleştirdiğiniz psikolojik danışma oturumlarının toplam kaç tanesi için süpervizyon desteği aldınız? |
| (Lütfen sadece birini işaretleyiniz)                                                               |                                                                                                          |
| ( ) Hepsi için süpervizyon aldım.                                                                  |                                                                                                          |
| ( ) Bir kısmı için süpervizyon aldım. (Lütfen kaç oturum için süpervizyon aldığınızı yazınız)..... |                                                                                                          |

|                                                                                           |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                                                                                         | Lütfen almış olduğunuz süpervizyon tarzını ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz. |
| ( ) Bireysel Süpervizyon (Bir süpervizör ve bir öğrenci ile gerçekleştirilen süpervizyon) |                                                                                      |
| ( ) Grup Süpervizyonu (Bir süpervizör ve en fazla 12 öğrenciden oluşan süpervizyon grubu) |                                                                                      |
| ( )                                                                                       | Diğer (Lütfen açıklayınız)                                                           |
| .....                                                                                     |                                                                                      |
| .....                                                                                     |                                                                                      |

|   |                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | Almış olduğunuz süpervizyon eğitimlerinin sayısal(nicelik) bakımdan yeterliliği hakkında düşüncenizi işaretleyiniz. |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                    |          |                  |                      |
|------------------------|--------------------|----------|------------------|----------------------|
| Hiç yeterli olmadı ( ) | Yeterli olmadı ( ) | Orta ( ) | Yeterli oldu ( ) | Çok yeterli oldu ( ) |
|------------------------|--------------------|----------|------------------|----------------------|

|                        |                                                                                                                                 |          |                  |                      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|----------------------|
| <b>10</b>              | <b>Almış olduğunuz süpervizyon eğitimlerinin nitelik(verimlilik) bakımından yeterliliği hakkında düşüncenizi işaretleyiniz.</b> |          |                  |                      |
| Hiç yeterli olmadı ( ) | Yeterli olmadı ( )                                                                                                              | Orta ( ) | Yeterli oldu ( ) | Çok yeterli oldu ( ) |

|                         |                                                                                                                                                                                              |          |                        |                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|----------------------------|
| <b>11</b>               | <b>Yapmış olduğunuz psikolojik danışma oturumları sırasında kullanmış olduğunuz fiziksel mekanın danışma oturumlar için yeterli(kullanışlı) olması hakkındaki düşüncenizi işaretleyiniz.</b> |          |                        |                            |
| Hiç yeterli değildi ( ) | Yeterli değildi ( )                                                                                                                                                                          | Orta ( ) | Yeterliydi-uygundu ( ) | Çok yeterliydi-uygundu ( ) |

|                                                     |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                                                  | Eğitim hayatınız boyunca okul dersleriniz dışında Danışma ile ilgili olarak farklı eğitimlere katıldınız mı? |
| Evet ( ) (evet ise lütfen belirtiniz).....          |                                                                                                              |
| Hayır ( ) (cevabınız hayır ise, 14. Soruya geçiniz) |                                                                                                              |

|                       |                                                                                                                                                                                         |          |                 |                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------------------|
| <b>13</b>             | <b>Almış olduğunuz(12. Soru bağlamında) psikolojik danışma eğitimi, psikolojik danışma uygulama becerilerinizi geliştirmeniz açısından ne kadar etkili oldu? (lütfen işaretleyiniz)</b> |          |                 |                     |
| Hiç etkili olmadı ( ) | Etkili olmadı ( )                                                                                                                                                                       | Orta ( ) | Etkili oldu ( ) | Çok etkili oldu ( ) |

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 14 | Şu anda öğrenim gördüğünüz bölümü seçme durumunuz         |
|    | Bu bölümü isteyerek seçtim; şimdi de memnunum ( )         |
|    | Bu bölümü isteyerek seçtim; ama şimdi memnun değilim ( )  |
|    | Bu bölümü isteyerek seçmedim; ama şimdi memnunum ( )      |
|    | Bu bölümü isteyerek seçmedim; şimdi de memnun değilim ( ) |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |                                                        |                                                     |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>15</b>                               | <b>Mezun adayı olarak atanma kaygısı yaşama durumunuzu; ‘0’ atanma kaygısını hiç yaşamıyorum, ‘4’ atanma kaygısını yoğun bir şekilde yaşıyorum şeklinde değerlendirecek olursanız 0 ve 4 arasında işaretleyiniz.</b> |                                                 |                                                        |                                                     |
| Atanma kaygısını hiç yaşamıyorum<br>(0) | Atanma kaygısını biraz yaşıyorum<br>(1)                                                                                                                                                                              | Atanma kaygısını orta derecede yaşıyorum<br>(2) | Atanma kaygısını ortalamanın üzerinde yaşıyorum<br>(3) | Atanma kaygısını yoğun bir şekilde yaşıyorum<br>(4) |

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**Lütfen diğer sayfadaki ölçekleri doldurunuz... Teşekkürler...**





## EK 2. DUYGUSAL OKURYAZARLIK ÖLÇEĞİ

### DOÖ

**Açıklama:** Aşağıdaki maddeleri okuyarak size en yakın olan bölümü işaretleyiniz.

|    | Maddeler                                                     | Kesinlikle katılmıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılıyorum | Oldukça katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------|---------------------|------------------------|
| 1  | Öğrenmek istediğimde kolay kolay kolay pes etmem.            | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 2  | Hedeflere ulaşacak yolları bilirim.                          | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 3  | Hedeflerimin farkında bir insanım.                           | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 4  | Herhangi bir konuyu nasıl öğrenmem gerektiğini bilirim.      | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 5  | Öğrenmeye merak duyarım.                                     | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 6  | Başıma kötü şeyler gelse de çalışmalarımı sürdürebilirim.    | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 7  | Yaşadıklarımın daha sonrasında değerlendirilmesini yaparım.  | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 8  | Sorumluluklarımı bilen bir insan olduğumu düşünürüm.         | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 9  | Bir işi zamanında bitirmek için çabalarım.                   | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 10 | Herhangi bir konuda kendime rahatlıkla hedefler koyabilirim. | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 11 | Ne öğrendiğimi değerlendirebilen bir insanım.                | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 12 | Kötü hissettiğimde dahi işime odaklaşmakta zorlanmam.        | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 13 | Yaşadıklarımı önemserim.                                     | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 14 | Bir durumla karşılaştığımda ne hissettiğimi dikkate alırım.  | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 15 | Hislerimi kontrol ederim.                                    | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 16 | Olayların beni nasıl etkilediğini anlarım.                   | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 17 | İnsanların hislerini anlarım.                                | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 18 | Duygularımı anlamaya çalışırım.                              | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 19 | Duygularımı yönetmeyi bilirim.                               | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 20 | Ne hissettiğime duyarlı olan bir insanımdır.                 | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 21 | Mutlu ya da üzgün olan insanları hemen anlarım.              | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 22 | İnsanları anlamaya çalışırım.                                | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 23 | Olumsuz duyguları kabul edebilirim.                          | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 24 | İnsanlarla toplu etkinlikler yapmayı severim.                | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 25 | Grup etkinliklerine girmeyi severim.                         | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |
| 26 | İşbirliği yapmayı severim.                                   | 1                       | 2                  | 3           | 4                   | 5                      |

|    |                                                        |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 27 | Arkadaş edinmede ilk adımı ben atmayı severim.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Yeni ortamlara girmekten çekinmem.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | İletişim becerileri olan bir insan olduğumu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Arkadaşlarıma değer verdiğimi onlara hissettiririm.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Arkadaşlar arasında espri yapmaktan korkmam.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Arkadaşlar arasında sevilen biriyim.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Sosyal ortamlarda nasıl davranmam gerektiğini bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | İnsanları her yönüyle kabul ederim.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



### EK 3. PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖZ YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ

#### PDÖYÖ

**Genel Yönerge:** Bu ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Her bölüm çeşitli psikolojik danışman davranışlarını sergilemekteki 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:** Önümüzdeki günlerde eğer danışma yapacak olsanız, psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen genel yardım becerilerini ne derece etkili bir şekilde kullanacağınıza olan güveninizi belirtiniz.

|    | Maddeler                                                                                                                                                                                           | Hiç<br>Güvenmiyorum |   |   | Biraz<br>Güveniyorum |   |   |   | Tam Olarak<br>Güveniyorum |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|----------------------|---|---|---|---------------------------|---|---|
|    |                                                                                                                                                                                                    | ↑                   |   |   | ↑                    |   |   |   | ↑                         |   |   |
| 1  | <b>Dikkati verme</b> (fiziksel olarak danışana yönelme)                                                                                                                                            | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 2  | <b>Dinleme</b> (danışanların iletmiş mesajları kavrama ve anlama)                                                                                                                                  | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 3  | <b>Yeniden ifadelendirme</b> (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  | <b>Açık uçlu sorular</b> (danışanlara duygularını veya düşüncelerini netleştirmelerine veya keşfetmelerine yardımcı olacak sorular sorma)                                                          | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 5  | <b>Duygu yansıtma</b> (danışanın ifadelerini duygularına vurgu yaparak tekrar etme veya başka bir şekilde ifade etme)                                                                              | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 6  | <b>Keşif için kendini açma</b> (geçmişiniz, yetkinliğiniz veya duygularınız ile ilgili kişisel bilgilerinizi açma)                                                                                 | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 7  | <b>Amaçlı sessizlik</b> (danışanların duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmalarını sağlamak için sessizlikten yararlanma)                                                                          | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 8  | <b>Meydan okuma</b> (danışanın farkında olmadığı, değiştirmeye isteksiz olduğu veya değiştiremediği tutarsızlıklarına, çelişkilerine, savunmalarına veya akılcı olmayan inançlarına dikkati çekme) | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 9  | <b>Yorumlama</b> (danışanın açıkça ifade ettiklerinin ötesine geçen ve danışana duygu, düşünce ve davranışlarını görmede yeni bir bakış açısı sunan açıklamalar yapma)                             | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |
| 10 | <b>İçgörü için kendini açma</b> (kişisel içgörü)                                                                                                                                                   | 0                   | 1 | 2 | 3                    | 4 | 5 | 6 | 7                         | 8 | 9 |

|    |                                                                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | kazandığınız geçmiş yaşantılarınızı açma)                                                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 | <b>Anındalık</b> (danışan ve terapötik ilişki hakkında veya danışanla ilgili sahip olduğunuz o anki duyguları açma)            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | <b>Bilgi verme</b> (danışana bilgi verme; görüşler, gerçekler, kaynaklar sunma veya danışanın sorularına cevap verme)          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13 | <b>Yönlendirme</b> (danışana eyleme geçmesini ima eden öneri, öğüt ve yönerge sunma)                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 14 | <b>Rol oynama ve davranışın prova edilmesi</b> danışanın oturumda rol oynamasına veya davranışları prova etmesine yardım etme) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15 | <b>Ev ödevi</b> (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:** Önümüzdeki günlerde eğer danışma yapacak olsanız, psikolojik danışma oturumlarında danışanlarınızın çoğu ile, aşağıda verilen belirli görevleri ne derece etkili bir şekilde yapabileceğinize ilişkin güveninizi belirtiniz.

|    | Maddeler                                                                                                  | Hiç<br>Güvenmiyorum |   |   |   | Biraz<br>Güveniyorum |   |   |   | Tam Olarak<br>Güveniyorum |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|----------------------|---|---|---|---------------------------|---|
|    |                                                                                                           | ↑                   |   |   |   | ↑                    |   |   |   | ↑                         |   |
| 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 söylemesi gerektiğini bilme.                    | 0                   | 1 | 2 | 3 | 4                    | 5 | 6 | 7 | 8                         | 9 |
| 6  | Danışanınıza gerçekçi psikolojik danışma amaçları oluşturmasına 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 kavramsallaştırma 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 sorularına ilişkin ne tür adımlar atması gerektiğine karar vermesi için yardım etme.         | 0                   | 1 | 2 | 3 | 4                    | 5 | 6 | 7 | 8                         | 9 |

**Bölüm III. Yönerge:** Önümüzdeki günlerde eğer danışma yapacak olsanız, 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.

|    | Maddeler                                                                                                                               | Hiç<br>Güvenmiyorum |   |   | Biraz<br>Güveniyorum |   |   |   | Tam Olarak<br>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. Irk, 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 |

